

Tero Hyppölän Lapland Ultra 100 km (2.-3.7.2010)

Juoksukilometrini alkaen edellisestä ultrastani, Hiekkaharjun 6 tunnin kisasta (24.4.2010)

Viikot 17 - 26:

17: 22 km

18: 122 km

19: 100 km

20: 44 km

21: 6 km

22: 50 km

23: 64 (sisälsi puolimaratonin 1.20.45)

24: 88

25: 81

26: 118=kisaviikko.

32 kilometrin viimeistelypitkän (sisälsi 2 x 5 kilometriä kovaa) juoksin 10 päivää ja viimeistelykovan (10 x 500 metriä täysillä) 5 päivää ennen kilpailua.

Takareiden vamma haittasi harjoittelua noin neljä viikkoa, mutta ei merkittävästi enää viimeisen neljän viikko.

Kilpailupaikka oli keskellä korpea, pieni Adak-niminen kylä Malån kunnassa, Ruotsin Lapissa. Varsinaisia tuntureita siellä ei ole, mutta korkeita ja komeita mäkiä ja kallioita kyllä. Kisareitti kiertää kuitenkin isompien mäkien välissä, joten paljon on myös täysin tasaista. Toisaalta myös muutama salakavala ylämäki reitiltä löytyy. Kilpailureitti on sellainen, että vauhdinjako voi helposti epäonnistua, jos ei malta kuunnella omaa kehoa.

Tasakymmenet kilometrit oli kohtuullisen tarkasti merkitty, mutta muutamat välivitosten (esim. 15 km) kyltit olivat jopa kilometrin verran väärässä kohdassa, joten jos väliaikoja seuraa, niin ei kannata säikähtää liian kovista tai liian hitaista pätkistä. Loppupään viisi viimeistä kilometrikylttiä näyttivät olleen hyvin tarkasti oikeissa paikoissa. Kävimme vielä autolla tarkistamassa kisan jälkeen.

Kilpailijat saivat ainoastaan numerolapun ja neljä hakaneulaa. Osanottomaksu oli noin 60 euroa. En kyllä itse kaipaa mitään t-paitoja tai mitalleja, joten minua ei krääsän vähyys haitannut yhtään. Juomia ja varusteita sai jättää Spartathlonin malliin eri huoltopisteille, joita oli noin viiden kilometrin välein. Lisäksi oma huoltaja sai huoltaa milloin vaan reitin varrella.

Kisaan 700 kilometrin ajomatkan jälkeen

Hiekkatieosuus on ajoittain aika kapea, joten kovin paljon en sinne ylimääräisiä autoja kaipaa, mutta tuo määrä ei minua haitannut. En tiedä, miten autot haittasivat kauempana takana juoksijoita. Kun auto tuli vastaan tai ohi, niin piti itse siirtyä laitaan, jossa oli paljon irtokiviä ja vähän pehmeämpää, koska lähipäivinä oli satanut paljon. Muuten ajoura oli varsin hyvä juosta: juuri sopivan napakka, eikä yhtään pölissyt. Välillä piti olla tarkkana, ettei muljauta nilkkaa, koska tiessä oli ajoittain isompia kiviä ja pieniä kuoppia. Yhden kerran tyhjensin kiviä kengistä.

Kertaakaan en käynyt isolla tai edes pienellä hädällä. Valitsin ennakkosuunnitelmista poiketen Vomerot jo hiekkatieosuudelle, kun totesin ennen kisaa, että Nimbukset keräävät enemmän kiveä kenkään sisälle.

Ajoimme kisapaikalle kahdessa pätkässä: ensin Sotkamosta Tornioon torstaina 350 kilometriä ja kisapäivänä eli perjantaina Tornioista Adakiin 370 kilometriä. Tulimme perille siten, että ajoimme juoksureitin lopun 43 kilometrin asfalttiosuuden. Kilpailupaikalla lepäsimme koulun lattialla ennen starttia. En tiedä olisiko se maksanut jotain, mutta menimme vaan yhteen luokkaan ja laitoimme retkipatjat nurkkaan. Oli meitä siinä luokassa yhteensä kymmenkunta hörhöä. Kisapaikalla oli myös mahdollista ruokailla, mutta minä elin jo perjantaina noin kello 14:n jälkeen lähinnä maltolla ja maissilastuilla.

Sää oli paras mahdollinen. Päivällä oli noin 25 astetta lämmintä, mutta yöllä sopivan viileää ja kuitenkin läpi yön ihan riittävän lämmintä. Kisan aikana lämpötila oli ehkä noin 13-16 astetta. Tulin maaliin jo aamukuudelta, joten pitempään matkalla olleet saivat nauttia vähän lämpimämmästäkin. Pari vuotta sitten kisassa oli kuulemma ollut kaksi astetta pakkasta, joten kylmäänkin on syytä varautua. Olin lähdössä matkaan pitkähihaisella pyöräilypaidalla, mutta ruotsalaiset sanoivat, ettei kannata laittaa niin paljon vaatetta. Tavoistani poiketen uskoin heitä ja juoksin lyhythihaisella juoksupaidalla, ja se oli ehdottomasti parempi valinta tuohon keliin. Jalassa oli lyhyet trikoot ja kompressiosukat. Taisi olla kompressiosukat melkein jokaisella.

Kello 18 lähti matkaan hidas ryhmä eli ne jotka uskoivat viettävänsä matkalla yli 14 tuntia. Kuuma ryhmä starttasi kello 22. Yhteensä sataselle starttasi noin 70 juoksijaa. Lauantain maratonilla ja puolimaratonilla ei ollut juuri ketään. Sadan kilometrin kisassakin voi juosta lyhyempiä matkoja, koska reitillä oli kolme virallista keskeytyspaikkaa, joista sai noteerattua spurgu-tuloksen. Tavoitteeni oli 8 tunnin alitus siten, että vauhti säilyy koko matkan alle 5 min/km. Aluksi piti jarrutella ensimmäinen kymppi noin 44-45 minuuttiin. Toisin kuitenkin kävi. Juoksin kyllä varovaisesti, mutta vauhti oli kaukana tavoitevauhdista. Ensimmäinen 10 km vei 47.30. Arvasin jo silloin, ettei 8 tuntia alitu mitenkään, koska en ole koskaan ollut lähelläkään negative splittia ultramatkoilla.

Vaimoni Outi pyöräili koko 100 kilometriä kanssani ja tarjosi 40 prosentin maltoa juomapullosta. Lisäksi hän tarjosi kolajuomaa, urheilujuomia ja mustikkakeittoa huoltopisteiltä laimennukseksi. Niitä tarjottiin ”muovikuksista”, joten vauhdista juominen ei onnistunut, vaan piti hörpätä aina paikallaan, etteivät paita ja tossut kastuneet. Ei siellä kuitenkaan niin lämmintä ollut, että olisi tehnyt mieli olla Mr märkä t-paita.

Puolivälin krouviin alle neljässä tunnissa

Alkumatkasta olin kisassa neljäntenä. Kärkikolmikko meni aluksi aika lähellä toisaan, mutta sitten sekin hajosi. Kakkonen ja kolmonen juoksisivat kanssani melko samaa vauhtia muutaman sadan metrin päässä minusta, ykkönen meni menojaan. Sanoin Outille jo alussa, että taitavat kaikki kolme aloittaa liian kovaa. Siirryin kolmanneksi 14 kilometrin ja kakkoseksi 40 kilometrin kohdalla. En juossut kummankaan ohitetun kanssa pitempään yhdessä, vaan morjestin heitä ja he jättäytyivät ihan suosiolla juoksemaan omaa tahtiaan.

Ihan hyvä, että eivät jääneet minun kantaani roikkumaan, koska vauhtini oli heille kuitenkin liian kova ja niin oli ollut heidän alkuvauhtinsakin. Minua ei yksin juoksu haitannut ollenkaan, olihan Outi siinä kaverina. Sanoin kyllä Outille jo etukäteen, että jos kumi puhkeaa tai ketjut tippuvat, niin en jää auttamaan. En muutenkaan paljon rupertellut juoksun aikana, jotta pulssi ei nouse turhaan.

Yritin ihailla maisemia sen minkä uskalsin. Varsin hienoja maisemia siellä olikin. Sopiva yön hämy, mutta ihan riittävän valoisaa ilman otsalamppua. Samaa auringonlaskua ja nousua suunnilleen neljä ensimmäistä tuntia. Outi pystyi paremmin katselemaan ympärille, kun vauhti oli kuitenkin pyöräilyvauhdiksi hidasta. Ensimmäinen 7 kilometriä oli asfalttia, seuraavat 50 kilometriä hiekkatietä. Koko hiekkatien ajan vauhtini pysyi melko vakiona 47-48 min/10 km. Maratonin väliaikani oli 3.21 ja 50 kilometriä meni aikaan 3.58.

Elättelin vielä puolimatassa sellaista toivetta, että asfaltille siirtyminen nopeuttaisi vauhtiani ja oltiin menty hieman starttia korkeammalle, joten paluumatkalla olisi enemmän alamäkeä. Josko sittenkin olisi vielä mahdollista juosta alle 8 tunnin tulos, kun olokaan ei ollut mitenkään heikko. Toisin kuitenkin kävi. Kun asfalttiosuus alkoi 57 kilometrin kohdalla, niin ensimmäinen täysi kymppi meni 51.40, seuraava 53.10. Hitain kymppi sisälsi 2,5 kilometrin ylämäen ja saman pituisen alamäen, joten ei vauhti mikään katastrofi ollut. Sen sijaan sitä edeltävä, melko tasainen 10 kilometriä osoitti jo sen, että olen aika ankka asfaltilla.

Olimme 50 kilometrin kohdalla kuulleet, että kärkimies menee yli 10 minuutin päässä minusta. Enimmillään ero oli kuulemma noin 15 minuuttia. Piti vain todeta, että ehkä se sittenkin aloitti ihan sopivaa vauhtia. Ajattelin, että tämän päivän sijoitukseni on kakkonen jos vaan kunto ja jalat kestävät maaliin asti. Sijoituksellani ei niin suurta väliä ollut, vaan päätavoite oli ehyt juoksu ja 8 tunnin alitus. Sen olin asettanut osallistumiskriteeriksi neljä viikkoa myöhemmin juostavaan Kaustisten 24 tunnin juoksuun. Lisäksi kriteeri oli, että jalkojen on oltava hyvässä harjoittelukunnossa noin viikko tämän kisan jälkeen.

Onnistunut vauhdinjako toi ykköstitilan

Noin 83 kilometrin kohdalla katsoin, että kilometrin päässä joku taitaa juosta ylämäkeen. Ehkä se on kärkimies, koska kävelysarjalaiset eivät siinä vaiheessa ylämäkeen juosset vaan kävelivät. Seuraavalla suoralla ero oli enää puoli kilometriä. Outi sanoi, että paina vaan täysillä, niin saat sen kiinni ennen maalia. Sanoin, että se on ihan sippi ja saan sen kiinni jo 10 kilometriä ennen maalia. Samaan aikaan minulla oli vahva olo siitä, että olin osannut jakaa voimani oikein, ja lopussa riitti voimia, mutta toisaalta tunsin myös pientä sääliä tuota kilpakumppania kohtaan. Ensin hän on 85 kilometriä haaveillut siitä miten TV-kamerat odottavat maalissa ja sadat blondit varikkotyöt hymyilevät ympärillä, kuten aina ultrajuoksussa, ja sitten vaivaiset 10 kilometriä ennen maalia elämä romahtaa. Ohitin hänet noin 11 kilometriä ennen maalia. Yritin luoda hänelle vielä tsemppiä, että ei keskeytä kisaa, vaan jatkaa maaliin asti. Naamasta näki, että energiat ja ehkä myös nesteet olivat hänellä melko finito.

Toiseksi viimeinen 10 kilometriä meni tasan 50 minuuttiin. Kun 8 tunnin tavoite oli karannut, niin yritin sitten alittaa 8.10, johon minulla oli 49 minuuttia aikaa viimeiselle kymppille. Viimeinen viisi kilometriä oli merkattu kilometrin välein, ja silloin uskalsin jo painella suunnilleen niin kovaa kuin pääsen. Viimeinen kilometri meni melko tasan neljään minuuttiin. Akillesjänteet olivat hieman kipeät

loppumatkasta, ja jos matka olisi jatkunut pitempään tai jos koko reitti olisi ollut asfalttia, niin jänteeni olisivat turvonneet ja tulehtuneet.

Mitä varikkotyttöihin tulee, niin odotin, että Adakin kylä on herännyt aamulla ottamaan voittajan vastaan kylän pääraitilla. Ei siellä ollut kuitenkaan kuin kaksi äijää pihassa kaljoittelemassa, kun heidän iltansa oli venähtänyt aamun puolelle. Sain heiltä kuitenkin ihan rehdit kannustukset loppusuoralle. Varmaan kaikki kylän muut asukkaat olivat huoltopisteitä pitämässä. Huoltopisteillä koin myös Phil Collins-darran kaltaisen ilmiön. Jokaisella huoltopisteellä oli minua palvelemissa se sama pariskunta: hymyilevä 55-vuotias pyöreä silmälasipäinen nainen ja hänen parrakas, hymyilevä aviomiehensä. Swedish and Chinese, they all look the same.

Loppuaikani oli 8.08.38. Kakkoseksi tuli lopussa ohittamani **Anders Thunberg** 8.26.57 ja kolmas oli **Martin Lundberg** 8.50.08. Kolmonen soitti minulle vielä aamulla autostereoilla Hurriganesta onnittelukappaleeksi. Kakkonenkin kävi myös ihan vilpittömästi onnittelemassa, vaikka olikin kuulemma paikallis-TV:n haastattelussa sanonut lopettavansa koko ultrajuoksun tähän. Palkintojen jako oli vasta illalla kello 18. Emme jääneet siihen tilaisuuteen, koska olisi ollut liian riskiä lähteä illalla ajamaan kotia kohti, kun molemmat olimme valvoneet edellisen yön. Jalat ovat olleet yllättävän hyvässä kunnossa kisan jälkeen ja tein ensimmäisen 5 kilometrin hyvin hitaan juoksulenkin jo tiistaina, 3,5 vuorokautta maaliintulon jälkeen.

Jos suoritustani vertaa kahteen aikaisemaan 100 km kisaani, niin kestävyytteni oli nyt selvästi parempi kuin vuoden 2007 Masokistin Unelmassa (8.21.02), jota ennen niin ikään kärsin vielä paljon pahemmasta vammasta. Kestävyytteni oli myös hyvä verrattuna MasU 2004 -juoksuuni (7.52.43), mutta vauhtitaso oli silloin selvästi parempi. Silloin alkuvauhti oli jarrutteleamalla 4.20/km, nyt siis noin 25 sekuntia hitaampaa kilometrivauhtia, vaikka alkumatkasta reitti on melko tasainen starttimäkeä lukuun ottamatta. Cooperista se 8 tunnin alitus oli tällä kertaa kiinni. Ehkä vähän pitää myös laittaa henkisen nössöytymisen piikkiin. Nykyisin en enää uskalla juosta kovaa, etten sippaa liian aikaisin. Toisaalta vauhdinjakoni oli varmaan kohtuullisen optimaalinen nykisiin kunto-ominaisuuksiini nähden.

Lapland Ultra on ehdottomasti suositeltava kilpailu, jos vaan jaksaa Ruotsin Lappiin asti ajaa ja etenkin, jos sää on yhtä hyvä kuin nyt oli. Varsin yksinäistä puurtamista kentän kierto on verrattuna, mutta se ei minua haitannut. Kiitoksia Outille huollosta ja kannustuksesta.