

HARJOITTELU & KUNTO

- 14 **TEHOA KONEESEEN** 4 x 4 minuutin intervallit
- 18 **JUKKA KESKISALON LIHASKUNTOVINKIT**
Uusi sarja alkaa.
- 26 **HELPPO JUOKSUOHJELMA**
3 harjoituksen viikko
- 32 **TREENIÄ JUOKSUMATOLLA** Mitä on syytä tietää mattoharjoittelusta.

HENKILÖT

- 20 **STINA HAIKKA** Maratonin SM-pronssinainen haluaa säilyttää innostuksen harjoitteluun.
- 30 **KAUKO KUNINGAS** Veteraanitähti
- 40 **SAMULI MANSIKKA** Vuorikiipeilijä nauttii myös lenkkeilystä.
- 62 **LEWIS KORIR** Tarjolla hyvä kestävyysjuoksija
- 72 **MAAILMA JUOKSEE**
Habiba Ghribi

MAAILMALLA

- 66 **JUOKSULOMALLA** Espanjan Altea tarjoaa monipuolisia juoksumaastoja.

66 **ALTEASSA**
juoksua yötä päivää



32

JUOKSUMATON AVULLA
voi lisätä harjoitusmääriä turvallisesti

MUISTA JUOKSIJA SHOPIN
TUOTTEET NETTIKAUPASSA
www.juoksija-lehti.fi

Tämän numeron
liitteenä Tulospörssi



20

STINA HAIKKA

Yksinäiseen urheiluun kaipaa
enemmän tukea.

TERVEYS

44 **TUNNISTA YLIRASITUKSEN OIREET**
Varsinkin tunnollinen urheilija on altis
ylirasitukselle.

52 **PAIKAT JUMISSA**
Hierojalle vai niksauttajalle?

VAMMAT

16 **AKILLEN KANTAPÄÄT**
Akillesjänteen rasitusvammat kiusaavat
monia juoksijoita.

48 **VAMMOISTA EROON** Naprapaatin ohjeilla
torjut vammoja ja parannat liikkuvuutta.



40

SAMULI MANSIKKA

Vuorikiipeilijä harjoittelee
monipuolisesti.

TUOTTEET

56 **UUSIA TUOTTEITA**
Asics 33 ja Northforce

58 **PITOPOHJASUKSET** Testasimme erityyppisiä
pitopohjasuksia.



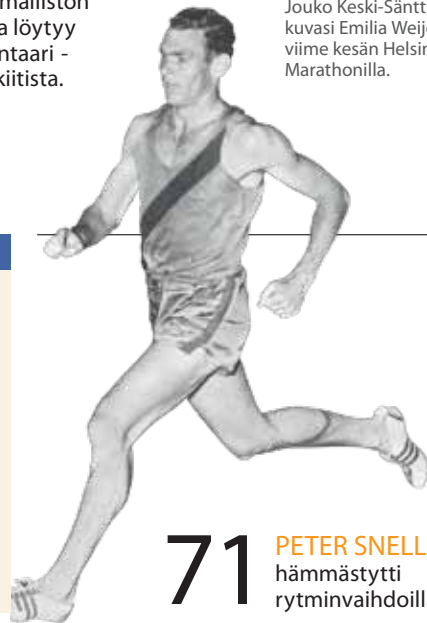
56

**UUDEN
ASICS**

33-malliston
idea löytyy
plantaari -
faskiitista.



Jouko Keski-Säntti
kuvasi Emilia Weijolan
viime kesän Helsinki City
Marathonilla.



71

PETER SNELL
hämästytti
rytminvaihdollaan

JUOKSIJA

TOIMITUS Päätoimittaja Ari Paunonen Toimituspäällikkö Seppo Anttila Toimitussihteeri Soila Niklander Toimittaja Matti Hannus Ilmoitusmyynti ja markkinointi Harri Hänninen, Petri Saavalainen, Jukka Viljanen Asiantuntijat Ilkka Räsänen (ortopedia), Olli Ilander (ravinto), Ilkka Heinonen (fysiologia), Seppo Pehkonen (fysioterapia), Matti Jääskeläinen (valmennus) Toni Roponen (hiihto), Aki Tuovinen (hiihto)

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET tilaukset @juoksija-lehti.fi, Puhelin (09) 434 2040
Osoite Juoksija-lehti Eliel Saarisen tie 2 B, 00400 Helsinki,
toimitus @juoksija-lehti.fi, etunimi.sukunimi @juoksija-lehti.fi

TILAUSHINTA / 10 NUMERON VUOSIKERTA Määräaikaistilaus 77 €, Kestotilaus 71 € (sis. alv 9 %),
Lisämaksut ulkomaille: Pohjoismaat ja Viro 9 €, muu Eurooppa 15 €, muu maailma 28 €

KUSTANTAJA Kustannus Oy Juoksija Toimitusjohtaja Harri Hänninen

Ulkoasu Oy Graaf Ab

Kirjapaino Punamusta Oy

ISSN 0782-4971
Aikakauslehtien Liiton jäsen



PunaMusta



Vuorten anarkisti

nauttii myös lenkkipoluilla



KUVA SAMULI MANSIKAN ARKISTO

TEKSTI PENA REKIRANTA

Vuorikiipeilijä Samuli Mansikka toivoo lajiinsa lisää entisaikojen tunnelmaa ja vähemmän kiipeilybisneksen valmiiksi pureskeltua turismia. Seitsemättä 8 000-metrisen vuoren valloitustaan havitteleva helsinkiläinen on löytänyt uutta potkua myös juoksuharjoitteluunsa.

Vuorikiipeilyä elävän ja hengittävän Samuli Mansikan omia suosikkeja ovat Alppien korkeimmat, yli 4 000-metriset huiput. Ne ovat hänelle hyvää harjoitusta isompia vuoria varten.

Samuli Mansikan mielestä hyvää vuorikiipeilyä on muuallakin kuin Himalajan vuoristossa. Kasitonniesten saama huomio on hänestä ylimitoitettua, eikä Mansikka juurikaan intoile maailman korkeimman vuoren Mount Everestin (8 848 m) huipulle pääsystä.

– Monen mielestä Mount Everest on helpoin kasionninen, sanoo Mansikka eikä esitä eriävää mielipidettä. Itse hän valloitti maailman tunnetuimman vuoren vuonna 2009 kuusihenkisen retkikunnan johtajana.

Mansikka on aina pitänyt luonnossa liikkumisesta. Lapin vaelluksilta ja Alpeilta kerättyjen kokemusten jälkeen mies suuntasi yhä suurempiin haasteisiin. Viisi vuotta sitten hän oli ensimmäistä kertaa isolla vuorella Himalajalla, ja tänä päivänä hänen ansioluettelonsa on kirjattu jo kuusi kaikkiaan 14 kasionnisesta.

Vuodesta 2008 alkaen hän on toiminut myös retkikuntien johtajana. Vaellusten johtaminen esimerkiksi Kilimanjarolla ja Nepalissa on Mansikan leipätyötä. Hän ei peittele Veikka Gustafssonin merkitystä omaan lajivalintaansa.

– En varmaan olisi muuten lähtenyt kiipeilyyn mukaan. Kyllä Veikkaa voi sanoa esikuvakseni. >>

Pelkällä päät -
täväisyydellä ei
vuorikiipeilyssä
pitkälle pötkitä.

SOOLONA HUIPULLE

Kiipeilybisnekseen eli kaupallisten toimijoiden Mount Everestille järjestämiin matkoihin Samuli Mansikka suhtautuu ristiriitaisesti. Nykymeno on karannut jo turhan kauas vuorikiipeilyn alkuperäisestä ajatuksesta. Mansikka työskentelee kyseisten yritysten palveluksessa, mutta haluaa hiljalleen jättäytyä toiminnasta sivuun.

– Alppinismien idea on se, että lähdetään kaverin kanssa vuorelle ja kiivetään sinne omin avuin. Sitten laskeudutaan sieltä omin voimin alas. Mount Everestille nouseminen on tehty jo liiankin helpoksi kokemattomille kiipeilijöille. Jotkut myös luulevat, että jokaisella vuorella on sherpat kantamassa varusteita, Mansikka päivittelee.

Mansikan henkilökohtainen vastaveto asiaan oli hänen viimekeväinen soolonousunsa Dhaulagirin (maailman 7. korkein vuori, 8 167 m) huipulle. Ainoastaan kaksi nepalilaista apuria oli hoitamassa ruokahuoltoa 4 700 metrin korkeudessa perusleirissä.

– Se oli sellainen anarkistinen kannanotto. En tarvitse maksettua henkilökuntaa kantamaan tavaroitani. Koko vuorella ei ollut perusleirin lisäksi ketään muuta. Se olikin aika puhdas kokemus, Mansikka hymyilee.

Kiipeily-yritykset laskuttavat ”täyden palvelun” matkoista Mount Everestin huipulle keskimäärin 40 000 dollaria, mutta joissakin tapauksissa huipulle halajava joutuu kaivamaan taskujaan jopa 90 000 dollarin edestä. Mansikka huomauttaa, että Everest-kiipeilyyn liittyvä bisnes on toimintatavoiltaan muusta kiipeilystä poikkeavaa, ja esimerkiksi Dhaulagiri-reissun kustannukset olivat ”vain” 10 000 dollaria.

VÄHÄHAPPISUUTEEN TOTTUU

Ensimmäisillä yrityksillään isojen vuorten huipuille Samuli Mansikka kykeni ottamaan kuudella hengenvedolla vain yhden askeleen. Vuoristokokemuksen karttuessa kiipeilijän elimistö tottuu ohueen ilmanalaan. Nykyään yksi askel taittuu yli 8 000 metrissä kahdella tai kolmella henkäyksellä.

– 5 500 metrissä happea ja ilmanpainetta on puolet merenpinnan tasosta. Yli 8 000 metrin korkeudessa molempia on vain kolmannes. Dhaulagirillä laskin, että 100 nousumetriä tunnissa on hyvä tahti, hän kertoo kiipeilyn lainalaisuuksista.

Mansikka ei usko parantuneen suorituskyvyn joutuvaan laadukkaammasta harjoittelusta, vaan lähinnä elimistön tottumisesta vähäiseen happeen.

– Ensimmäisillä keikoilla vähähappisuus nukutti todella paljon, mutta nykyään suorituskyky ei laske läheskään samalla tavalla, hän kuvailee.

Läheltä alati kaupallistuvaa vuorikiipeilyä seuraavan Mansikan mielestä keltanokkakiipeilijöiden tulisi harjoitella maltillisemmin. Kokemuksen kerääminen tekisi kiipeilystä mielekkäämpää. Yritysten tarjoamat mahdollisuudet houkuttavat kuitenkin monia, ja kokemuksen kerääminen jää puolitiehen.

– On ihan eri asia kiivetä pari kuusitonista kuin

vaikkapa käydä parikymmentä kuusitonista ennen kuin siirtyy isompiin vuoriin, hän vertaa.

JUOKSUILOA PITKISTÄ LENKEISTÄ

Samuli Mansikan fyysinen harjoittelu on ollut viime vuosina vaihtelevaa, eikä hän ole epäröinyt kokeilla uusia harjoitusmuotoja. Yhdysvaltalaiset kaverit tutustuttivat hänet crossfitiin viitisen vuotta sitten, ja erityisesti päivän harjoituksiin sisältyvät juoksuosuudet alkoivat kiehtoa.

– Ennen hölköttelin vain tasavauhtisia vitosia puntitreenin lisäksi. Crossfitin mailin juoksuilla juoksu-kuntoni kohosi selvästi, 33-vuotias kiipeilijä kertoo.

Myös *Catalyst Athletics* -sivuston (www.cathletics.com) painonnostoliikkeet ovat Mansikalle tuttuja. Hänen mukaansa moni vuorikiipeilijä harjoittelee vain juoksemalla.

– Itse koen, että pelkkä juoksu ei riitä kiipeilijän harjoitteluksi. Voimatreeni on tärkeää, sillä vuorilla kuljetaan jatkuvasti lumihangessa reppu selässä.

Punttikuurilla ja 5–7 kilometrin juoksulenkeillä jatkanut Mansikka ihmetteli juoksukunnan kehittymättömyyttä. Lähipiiriin ”maraton-fanaatikot” alkoivat vihjailla, että lenkkejä on syytä pidentää. Mansikka otti neuvoista vaarin, ja lisämotivaatiota tuli yllättäen myös teknisestä apuvälineestä.

– Olen aina halunnut tehdä asioita filiksellä ja vastustanut kaikenlaista mittaamista. Hankin kuitenkin GPS-mittarin. Sen myötä innostuin juoksusta tosisaan. GPS:n kanssa lähdän helpommin uusille reiteille, koska tiedän etäisyydet tarkalleen. Kotikaupunki on myös tullut tutummaksi, etelähelsinkiläinen Mansikka hehkuttaa.

– Puntitreeneit jäivät viime kesänä vähiin, kun juoksin joka toinen päivä 20–25 kilometriä. Liikunnan ilo on löytynyt, hän lisää hymyillen.

Talvikaudella juoksu ei Mansikalle enää niin hyvin maistukaan, ja luvassa on parin juoksulenkin ohella kolme crossfit-harjoitusta viikossa.

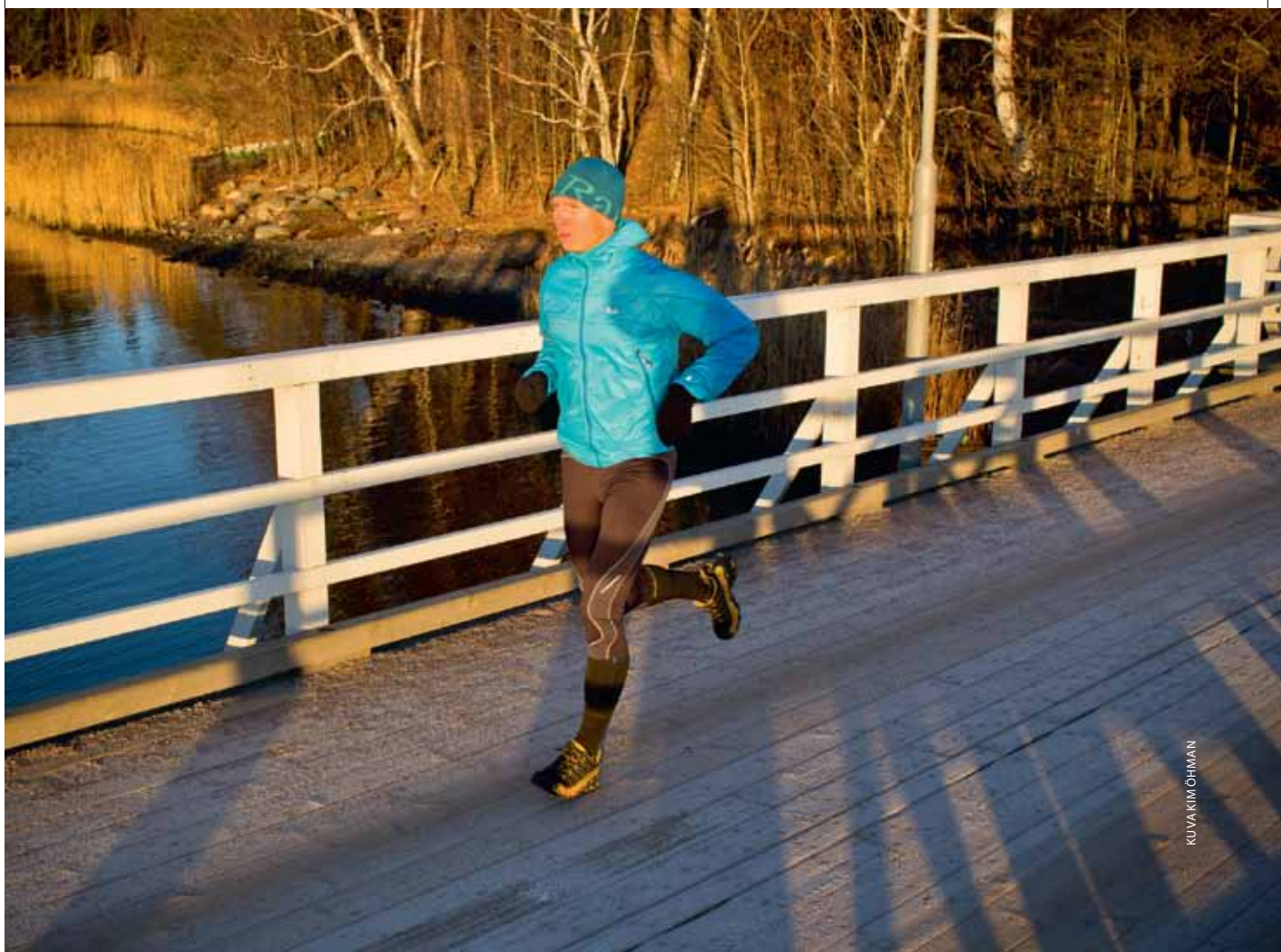
Entä onko mittariasioissa takkinsa kääntänyt anarkisti-filistelijä ”pehmenemässä” niin paljon, että hänet nähtäisiin numerolappu rinnassaan juoksukilpailun lähtöviivalla?

– En ole kovin kilpailuhenkinen, mutta kilpailuihin osallistuminen kiinnostaa koko ajan enemmän. Voihan se olla, että lähdän ensi vuonna Helsinki City Marathonille. Olisihan se kiva tietää, miten pärjäisin maratoneja juokseville kavereilleni, Mansikka pyörittelee.

ALPPINISTI VUOREN JA SÄÄN EHDOLLIA

Vuorikiipeilyn syvintä olemusta ei ole helppoa kuvailla. Samuli Mansikka ei kiistä lajinsa vaaroja ja myöntää suurten riskien olevan osa viehätystä.

– Esimerkiksi Dhaulagirillä huipulle pääsyn onnistumisprosentti on 30–40 prosenttia. On erittäin palkitsevaa, kun pystyy toimimaan tuollaisissa oloissa



KUVA KIMOHMAN

ja onnistuu jossain, missä niin moni on epäonnistunut. On siinä myös vaaran viehätystä mukana, hän pohtii.

– Vuoristo-oloissa liikkuminen on tietysti se yksösiä, hän lisää.

Huippukiipeilijöiden ehdoton kärki etsii uusia reittejä ja on alttiina valtaville riskeille.

– Kovimmat jätkät ovat täysammattilaisia ja pyrkivät avaamaan uusia reittejä. Tälle porukalle myös sattuu paljon lumivyöryjä ja putoamisia. Heitä on näistä syistä johtuen todella vähän, Mansikka sanoo.

Vuorikiipeilyssä ei voi jääräpäisesti puskea sääoloista piittaamatta. On elettävä aina vuoren ehdoilla, eikä pelkällä päättäväisyydellä pitkälle pötkitä. Kärsivällisyyttä vaaditaan rutkasti, sillä joskus lumisateen taukoamista pitää odotella perusleirissä parikin viikkoa. Nykyaikaiset sääennusteet ovat kiipeilyssä merkittävässä osassa. Äärioloissa toimivat luottavat ennustuksissa vain huippuammattilaisiin.

– Tilaamme säätiedotukset eräältä meteorologian professorilta Seattlestä. Hänen ennusteensa ovat uskomattoman tarkkoja ja samalla myös todella kalliita. Yhden reissun ennusteet voivat maksaa jopa 6 000 dollaria. Kun ennusteessa sanotaan, että kolmelta iltapäivällä alkaa lumisade ja lunta tulee kaksi tuumaa,

niin yleensä juuri näin myös käy.

Pitkien reissujen jälkeen Mansikka lähtee usein tyttöstävänsä kanssa kaupunkilomalle Eurooppaan.

– Urbaaneihin oloihin, joissa voi syödä ravintoloissa, hän tarkentaa.

Eräs Mansikan yhteistyötahoista on Altitude Junkies -niminen yritys. ”Korkean paikan narkkarit”-termi ei ole yleisesti laji-ihmisten käytössä, mutta kiipeilijä myöntää lajissa olevan kyse eräänlaisesta riippuvuudesta.

– Onhan tuossa nimessä totuuden siemen, vaikka tuo onkin vain hauska nimi. Ei kiipeilyä oikein voi vain toisella kädellä harrastaa. Porukka on aika fanaattista.■

– Ei minua ole koskaan pelottanut vuorilla. Pelko on nähdäkseni seurausta päätyemisestä tilanteeseen, josta ei löydä ratkaisua ulos. Kokemuksen myötä pystyy vaikeissa tilanteissa toimimaan skarppina. Vuorilla ei harhaudu muihin asioihin, keskittyminen on aina suorituksessa, Samuli Mansikka sanoo.

Lisätietoja Samuli Mansikan hankkeista
www.samulimansikka.com