

# Onko suomalaisella kestävyysjuoksijalla mahdollisuuksia?

The unbearable lightness of running

Onko suomalaisella kestävyysjuoksijalla teoriassakaan mahdollisuutta menestyä suklaanruskeitten ja tummasilmäisten afrikkalaisten kanssa samalle lähtöviivalle asettuessaan, mikäli tavoiteasetantana ja mittapuuna pidetään menestystä MM- ja olympiatasolla? Vastaus lienee maallikosta, ainakin aluksi, varsin selvä. Piikkarit naulaan ja hanskat tiskiinkin?

Tarkoitukseni on nyt pohtia asiaa myös hieman syvällisemmin ja raottaa suomalaista kestävyysjuoksuhistoriaa muutenkin, kuin vaan pelkkä mitalin kiilto silmissä. Aluksi on syytä tarkastella tätä muutamien juoksumatkojen vuoden 2012 tilastotulosten valossa.

Taulukossa Suomen ennätysajan jäljessä oleva luku on kuukausi ja vuosi, jolloin ennätys on tehty. Tämän kauden kotimaisen kärkituloksen jäljessä suluisissa oleva luku puolestaan osoittaa, mikä on sijoitus tämän vuoden maailmantilastossa.

Matka	maailmantilaston 30:s	Euroopan tilaston 30:s	Suomen ennätys	kauden kotimainen kärki
M 800 m	1:44.83	1:46.86	1:44.10 8/1989	1:48.09 (280.)
N 800 m	1:59.33	2:00.38	2:00.59 6/1991	2:06.09 (422.)
M 1 500 m	3:34.34	3:38.68	3:36.33 9/1972	3:36.88 (99.)
N 1 500 m	4:03.15	4:06.57	4:06.01 8/1977	4:11.83 (148.)
M 5 000 m	13:09.17	13:34.48	13:16.3h 9/1972	13:42.20 (248.)
N 5 000 m	15:06.38	15:27.54	14:56.22 7/1996	15:37.21 (128.)
M 10 000 m	27:25.33	28:40.71	27:30.99 8/1978	27:57.07 (79.)
N 10 000 m	31:51.32	32:52.53	31:40.42 7/1996	33:25.70 (223.)
M maraton	2:06:17	2:13:21	2:10:46 4/2008	2:13:36 (426.)
N maraton	2:23:44	2:29:38	2:28:00 4/1995	2:42:01 (582.)
M 3 000 ej	8:20.81	8:29.59	8:10.67 8/2009	8:27.96 (73.)
N 3 000 ej	9:34.14	9:43.95	9:40.28 7/2006	9:43.38 (64.)

## 800m

Miesten 800 metrillä Suomen ennätysajalla 1:44.10 (**Ari Suhonen**, Zürich, SUI, 16.8.1989), on mahdollisuuksia pärjätä vielä nykyäänkin sekä Euroopan että maailman tasolla. EM-kisoissa tällä ajalla ollaan todella korkealla, joten palkintopallillekin on mahdollisuus. MM-kisassa ja olympialaisissakin tällä ajalla edetään jopa mitalitaisteluun saakka, mikäli kaikki napsahtaa kohdalleen ja alkua ja välieristä on kammattu finaaliin ilman suurempaa happivajausta. Tosiasiassahan mitalit jaetaan vasta kolmannessa startissa, joten pehmeät alikuntoiset juoksijat ovat syytä jättää suosiolla treenaamaan kotimaan kamaralle, eikä edes ehdottaa kisakoneeseen jonkin B-ajan perusteella.

Naisten 800 metrin valtakunnallinen kärkinoteeraus, eli Suomen ennätys 2:00.59 (**Tuuli Merikoski**, Helsinki, 27.6.1991) on kestänyt Suomi-neitojen hyökkäykset vuodesta toiseen. Ihmettelyn suuresti suomalaisten naisjuoksijoiden heikkoa itsetuntoa ja harjoittelun motivaatiotasoa, kun meiltä ei kerta kaikkiaan löydy kahden minuutin rajan alittajaa. Aikanaan puhuttiin ns. ”maagisesta kahden minuutin rajasta”, jolla tarkoitettiin nimenomaan tuon ajan alittamista. Tänä päivänä puheet maagisuudesta on syytä heittää romukoppaan, sillä maailmalla ja Euroopassa kahden minuutin alitus ei ole enää mikään mittari.

Tämän vuoden maailmantilastossa kahden minuutin alittajia on 49 naista, joista eurooppalaisia on 22. Suomen tämän vuoden kärkiaika 2:06.09 ei riitä yhtään mihinkään EM-tasollakaan, mutta Merikosken SE-aika riittäisi EM-kisassa jopa finaaliin saakka. En ymmärrä, miksi suomalainen nainen ei kykene kahden minuutin alitukseen.

Yhteenvetona 800 metristä totean, että oikeaa vauhdinjakoa, järkeä ja järkiharjoittelua vaativa matka se on, johon suomalaiset eivät löydä metodia, miten parantaa tuloksiaan. Jos aiot alittaa 800 metrillä kaksi minuuttia, on sinun ensin juostava ennätykseksi 400 m 53 – 54 sekuntiin, koska väliaikasi 400 metrin kohdalla on oltava 57,5 – 58,5 sekuntia.

Niin yksinkertaiselta kuin se kuulostaakin, raaka harjoittelu ja äärimmäisen hyvä oman vauhdin tuntemus on se, millä tulokset tehdään.

## 1 500 m

Miesten Suomen ennätys on edelleenkin **Pekka Vasalan** (München, FRG 10.9.1972), olympiakisoissa juoksema kultamitaliaika 3:36.33. Tänä vuonna tosin **Niclas Sandells** lähestyi jo ennätysaikaa ajalla 3:36.88. Maailmantilaston 30:s aika on 3:34.34 ja vastaava Euroopan tilaston aika 3:38.68, joten eipä suomalaisilla mailereilla ole jatkossakaan asiaa mitalikorokkeille edes EM-kisoissa, ellei tahti muutu.

Pakko on kuitenkin surkutella vuoreнварman EM-kultamitalin menetystä heinäkuun 1. päivän 2012 Helsingin EM-kisassa. EM-finaali ja kultamitali oli kuin Sandellsille pedattu, mutta joku ajatteli toisin, ja niinpä kulta karkasi kuin entisen pojan heila kesäillan valssin ja lavatanssien jälkeen.



1 500 m on selvä kestävyysjuoksumatka yhdistettynä 800 metrin vauhdikkaaseen askellukseen ja hyvin yksinkertaisella matematiikalla voi laskea, mitä vaaditaan mieheltä, joka aikoo tehtailla ajan 3:35 alle. Jos luulee tuon ajan alittavansa, on syytä kipaista ensin 3 000 m alle 7.45, eli Suomen ennätys ensin kolmosella ja heti perään Euroopan miesten maililla. Jos kolmonen kulkee tuon ajan alle, osoittaa se myös kovuutta niin paljon, että sillä pohjalla keestetään jo arvokisojen alku- ja välierärynkäykset jopa ihan finaaliin saakka. Sekään ei vielä kuitenkaan riitä, eikä takaa, että odottelet mitalienjakoseremoniaa Elovena-tyttöjen mitalilautasten edessä. Mitalit jaetaan tälläkin matkalla vasta kolmannessa startissa ja se, kenellä on eniten paukkuja juosta finaaliin, voi ripustuttaa kultamitalin kaulaansa ja voi myös parhaassa tapauksessa jopa kuunnella maansa kansallislaulua.

Naisten 1 500 metrin Suomen ennätys on myös jo veteraani-iässä. **Sinikka Tyynelä** tykitti ajan 4:06.01 jo vuonna 1977 (Helsinki 14.8.1977). Makea aika, jolla härnäisi ainakin EM-kisojen finaaliin muita oikein tosissaan. Esimerkiksi tämän vuoden 2012 Helsingin EM-kisojen finaaliin selvisi vielä ajalla 4:12.33. Turkin voittajakaksikko, **Asli Çakir-Alptekin** ja **Gamze Bulut**, käyttivät ajat 4:05.31 ja 4:06.04, joten SE-ajalla olisi hypätty korokkeelle. Isommisakin kekkereissä mahdollinen finaali paikka on tarjolla.

## 5 000 m

Ehdottomana kestävyysjuoksumatkana, yhtenä sellaisesta, voidaan pitää 5 000 metrin juoksua. Kestävyysmatka se on ainakin suomalaiselle juoksijalle, sen sijaan maailmalla se on Cooperin testi, toki kestävyyttä vaativa 12 minuutin kirsaus, jossa edetään mahdollisimman lujaa ja niinpä tällä matkalla maailman nopein aika on lähes Cooperin testissä juostava aika, eli 12:37.35 (**Kenenisa Bekele**, ETH, Hengelo, Hollanti, 30.5.2004).

Olympiavoittaja **Lasse Virénin** Suomen ennätysajalla 13:16.4h (Helsinki, 14.9.1972) ollaan vielä nykyäänkin mitalikyydissä sekä olympialaisissa, MM- että EM-kisoissa, siitä kertoo mm. se, että kaikkien MM-kisojen kultamitalit on jaettu ajoilla 12:52.79 (**Eliud Kipchoge**, KEN, Pariisi 2003) – 13:45.87 (**Bernard Lagat**, USA, Osaka 2007). MM-kisahistoria on jo 13 eri paikan ja lähes 30 vuoden mittainen alkaen Helsingin 1983 kisoista päätyn toistaiseksi Daegun 2011 kisoihin.

Naisissa **Annemari Sandell-Hyvärinen** ja Suomen ennätysaika, 19-vuotiaana juostu 14:56.22 (Tukholma, Ruotsi 8.7.1996), on sekin sillä tasolla, että jos siihen kykenee arvokisassa, on mitä todennäköisimmin ainakin EM-mitaleilla, sillä vain kaksi kertaa on EM-kultamitalisti juossut kovempaa kuin Annemarin Suomen ennätys. Tänä vuonna EM-Helsingin 2012 voittaja, Venäjän **Olga Golovkina**, juoksi voittoon ajalla 15:11.70.



Lasse Virénin ja Belgian Emiel Puttemansin taistelu Münchenin olympiakisoihin 10 000 metrin voitosta on ratkennut Lassen eduksi uudella maailmanennätysajalla 27:38.40.

## 10 000 m

Tänä vuonna Suomen kärkiajan omistaa kenialainen **Lewis Korir** ajalla 27:57.07. Hän onkin yksinään tällä minuuttivälillä, eikä vielä seuraavallakaan minuutilla ole ketään, vaan vasta seuraavalla keikkuu seuraavaksi paras Suomen tilasto-aika, joka on **Jarkko Järvenpään** 29:08.63.

Maaailman kärkiaika 26:51.16 on kenialaisella **Emmanuel Bett**'llä. Kolmenkymmenen parhaan kärjessä komeilee 16 kenialaista, 10 etiopialaista, yksi burundilainen, eritrealainen ja ugandalainen ja yksi yhdysvaltalainen, muuan **Galen Rupp**, joka nyt sattuu olemaan sitten ensimmäinen vaalean ihon värin omaava tällä listalla ja Lontoon olympiahopeamitalisti juuri tältä matkalta ajalla 27:30.90, eli lähes tismalleen sama aika, kuin **Martti Vainion** SE-aika 27:30.99. Mainittakoon Rupp'n ennätysarja: 1 500 m 3:34.75, 3 000 m 7:43.24, 5 000 m 12:58.90 ja 10 000 m 26:48.00!



Ikuinen ruikutus "valkoihoisen" juoksijan menestymättömyydestä voidaan nyt viimeistään unohtaa, sillä tässä, niin kuin monessa muussakin tapauksessa, tilastoilla ei ole juurikaan merkitystä. Koviahan Galen Rupp'n tehtailemat ajat ovat, mutta tilastoissa on paljon muitakin kovempia aikoja. Mitalit jaetaan itse arvokisassa, jossa juostaan mies miestä vastaan, eikä kelloa vastaan, kuten Timanttiliigan tai muissa vastaavissa kisoissa.

Suomen ennätys on kivenkova, jo edellä mainittu 27:30.99, Martti Vainion 29.8.1978 juoksema Prahan EM-kultamitaliaika. Yhteenvetona sanon, että suomalainen juoksija, mikäli sellainen joskus joltakin suolta löytyisi, voi napata sen kultaisen mitalin arvokisoissa tällä matkalla aivan kuten Juha Väättäin, Lasse Virén ja kumppanitkin aikoinaan.

Suomen ennätysnainen **Annemari Sandell-Hyvärinen** olisi ajallaan 31:40.42, joka on juostu 19-vuotiaana (Atlanta, USA 27.7.1996), kahdeksas tämän vuoden Euroopan tilastossa, eli selväkin selvempi EM-mitaliehdokas. **Johanna Lehtisen** tämän vuoden kärkinoteeraus 33:25.70 ei anna aihetta juhlaan, sillä tuolla ajalla ei ehdi edes lähelle Euroopan listan 30 parhaan joukkoa.

## Maraton

Maraton on saanut alkunsa kreikkalaisesta tarusta, jonka mukaan kreikkalainen sotilas Feidippides juoksi Marathonin kylästä Ateenaan ilmoittamaan persialaisten lyömisestä Marathonin taistelussa. Matka Marathonin ja Ateenan välillä on noin 40 kilometriä. Sen verran ”kisa” miestä uuvutti, että hän kuoli Ateenaan päästyään, mutta maratonjuoksun taru jäi elämään.

Nykyisin maratonilla juostava matka on 42 195 m ja tällä matkalla maailman taso on niin teräksen kova, että sadan parhaan juoksijan joukossa on vain 4 eurooppalaista, joista paras on sijalla 49, eli **Patrick Tambwé**, Ranska, ajalla 2:07:30. Muut juoksijat sadan listalla ovat; toinen ranskalainen, sekä kaksi juoksijaa Marokosta, yksi juoksija Puolasta, USA:sta, Japanista, Ugandasta, Brasiliasta, Eritreasta ja Sveitsistä.

Hämmästyttävintä tässä on se, että kaikki muut sadan listalla olevat juoksijat tulevat Keniasta ja Etiopiasta. Toisaalta se ei hämmästyttänyt yhtään, sillä siellä juostaan jo nuoresta alkaen, eikä istuta hampurilaisbaarissa miettimässä mitä vielä tilataan. Kyyti on kylmää, tai kuumaa paremminkin, mutta jos harjoittelet kaksi kolme kertaa vuorokaudessa, syöt hyvin ja väliajat lepäilet nauttimalla kiireettömästi elosta ja hieman vaatimattomammasta elämisen tasosta ja olet onnellinen siitä, että saat juosta, et voi epäonnistua muussa, kuin korkeintaan harjoittelukenkien valinnassa.

Tämän vuoden maailmantilastossa herra numero 50 on kuluttanut maratoniinsa aikaa 2:07:31. Suomen kärkiaika tänä vuonna on 2:13:36 ja juoksijana, kukapa muukaan kuin jo aikaisemmin mainittu kympin kärkimies, kenialainen Lewis Korir. Suomen paras koskaan juostu aika on puolestaan 2:10:46 (**Janne Holmén**, Rotterdam, NED 13.4.2008).

Janne Holmén voitti Euroopan mestaruuden vuonna 2002 Münchenissä, Saksassa, ajalla 2:12:14. Euroopan mestaruuteen suomalaisella juoksijalla on kyllä mahdollisuudet edelleenkin, kunhan muistaa tehdä sitä yhtä asiaa.

Naisissa Suomen nopein juostu maratonaika on **Ritva Melenderin** 2:28:00 (Lontoo, GBR, 2.4.1995). Tällä ajalla ja onnella EM-mitali voi olla plakkarissa, mutta vaatii ehdottomasti muutakin kuin onnea.

## 3 000 ej

Tämä on matka, mikä vaatii paljon. Maailman kärkiaika on kenialaisella **Paul Kipsiele Koech’lla** ajalla 7:54.31. Tilastossa sijalla kuusi komeilee nuorten maailmanmestari Kenian 17-vuotias **Consensus Kipruto** 8:03.49. Suomalainen estejuoksija on kaukana maailman tasosta niin miesten kuin naistenkin matkoilla. Miehistä Suomen tilastoykkönen **Jukka Keskisalo** on kärjessä ajalla 8:27.96. Olympia- tai MM-mitaliin vaaditaan ihme. Euroopan mestari meillä on, kun Jukka Keskisalo hurmasi voitollaan Göteborgin 2006 EM-näyttämöllä karkaamalla mestariksi ajalla 8:24.89. Toista ihmettä ei ole lähiaikoina näköpiirissä, se on varma.

Sen sijaan kannattaa taaskin raottaa historian kirjan pölyisiä sivuja ja kaivaa esille tämän matkan viimeisin suomalainen maailmanennätyksen tekijä **Jouko Kuha**, joka räjäytti pankin juoksemalla 17.7.1968 Tukholmassa ajan 8:24.2. Pienenä kurioositeettina tuosta juoksusta voi mainita, että ennätys uhattiin hylätä, koska Kuhalla oli numerolapussaan erään maailmankuulun öljy-yhtiön mainos. Ihan kuin se nyt olisi helpottanut häntä maailmanennätyksen teossa. Sellaista siis oli siihen aikaan urheilukilpailujen ns. sponsorointi. Todettakoon, että Tukholman Olympiastadionin hiilimurskalla juostulla ajalla oltaisiin vuoden 2012 Suomen tilaston ykkössijalla ja Euroopan tilaston 18:ntena!

Naisten Suomen ennätys on 9:40.28 **Johanna Lehtisellä** (Ateena, GRE 3.7.2006). Tällä hetkellä naisten estejuoksu lepää **Sandra Erikssonin** ja tulevaisuuden huippulupauksen, **Oona Kettusen** harteilla. Suomen tämän vuoden tilastokärjessä on Sandra Eriksson ajalla 9:43.38. Tämä aika oikeuttaa maailmantilaston 64. sijaan. Eriksson on tulevaisuuden tekijä ehdottomasti, kunhan estetekniikka ja rohkeus tulla esteelle, hiotaan kuntoon.



Ruotsi-ottelu ja 5 000 m, Göteborg 1.9.2012. Sandra Eriksson, Johanna Lehtinen ja Oona Kettunen ovat juoksemassa komeaan kolmoisvoittoon.

Oona Kettunen on se nainen, johon minä luotan. Hänellä on jo nyt, nuoresta iästään huolimatta, huipputavoitteet. Tänä vuonna juostu 19-vuotiaiden Suomen ennätys 9:59.38 on jo selvä osoitus siitä, mitä jatkossa seuraa. Oona on ikäisissään myös 2 000 metrin esteissä ajalla 6:32.61 maailman tilastokakkonen ja 3 000 metrin esteissä maailman tilastoviitonen, eikä kärkeen ole matkaa, kuin 12.16 sec. Puolimaratonkin on tänä vuonna jo humpsautanut aikaan 1:18:05, joka on kiva aika 18-vuotiaalle nuorelle naiselle. Hänen tavoitteensa ovat siellä, missä ne pitääkin olla, eli hänen omien sanojensa mukaan, EM-mitalissa.

### Summa summarum

Suomalaisen kestävyysjuoksijan haaveena, ainakin joskus takavuosina, on aina ollut olla maailman paras. Tänä päivänä tämä tavoite on päässyt niin monelta kuitenkin unohtumaan ja tärkeimpänä suomalaisen urheilijan tavoitteena tuntuu vain olevan itse kisoihin pääseminen ns. B-rajalla. B-raja on raja, jolla annetaan edustus oikeus arvokilpailuun, mikäli yhtään A-rajan tehnyttä urheilijaa ei kyseisestä maasta löydy.

Jos on kerran, kaksi kesässä tehty B-raja, olisi syytä jättää edustus oikeus käyttämättä, sillä eihän noilla rajoilla ole muuta virkaa kuin ilmainen lentolippu. Mikäli kyseessä on alle 20-vuotias nuori urheilija, silloin hänelle voi antaa tämän mahdollisuuden.

Nykyinen ajatusmalli ja löysä "harjoittelu", polvennostokävelyineen ja kaiken maailman nilkanpyörityksineen eivät johda sinne korkeimmalle korokkeelle. On tehtävä kovaa työtä, josta palkka tulee hieman viiveellä, mutta se tulee kyllä takuuvarmasti, niin kuin se kuuluisa "Manun illallinen". Urheilukentän nurmella istuminen ja seurustelu on syytä jättää iltapuhteiksi ja siihen ajankohtaan, jolloin sen päivän oikea harjoittelu on suoritettu.

Kaiken keskipisteenä oleminen ja menestyminen on annettava yksinkertaisesti niille ulkomaalaisille kilpakumppaneillemme, jotka sitä oikeasti haluavat, ellet sinä halua kahmia sitä itsellesi.

Turha meidän on surkutella ja ihmetellä, missä vika, kun tulosta ei tule. Syy on yksinkertainen, puuttuu se tekemisen meininki ja usko, että voi menestyä. Työ on vaan aloitettava riittävän

nuorella iällä, eli reilun kymmenen vuoden ikäisenä, jotta kestää sitten aikuisiässä ja aikuisiän kynnyksellä aloittaa sen oikean työn ja harjoittelun.

Kuinka moni teistä suomalaisista tämän hetken nuorista juoksijoista uskaltaa ottaa haasteen vastaan ja aloittaa totaalinen valmentautuminen kohti tulevia arvokisoja? Takavuosien mallin mukaista valmennustietoutta ei Suomesta puutu, sillä ei se mihinkään ole kadonnut eikä sitä kukaan ole meiltä varastanut.

Ainoa ongelma on, että meiltä on hukassa ne työntekijät, eli te nuoret kestävyysjuoksijan alut, jotka uskallatte ottaa haasteen vastaan. Pitää muistaa, että perusliikkuminen on oltava lapsuusvuosista asti kunnossa, jotta sitten kun sen oikean harjoittelun aika tulee, ovat perusasiat kunnossa ja ollaan valmiita tekemään työtä, sitä työtä, joka vie huipulle. Ilman perustusta ei taloakaan voi, eikä kannata rakentaa ja ilman suota ei ole kuokkaa eikä Jussia, vaikka alussa se tarinan mukaan on ollutkin.

Olen jo monesti eri yhteyksissä sanonut ja lehtienkin palstoilla kirjoitellut, että suomalainen kestävyysjuoksuharjoittelu on suurimmaksi osaksi, muutamaa edellä mainittua poikkeusta lukuun ottamatta, amatöörien puuhastelua, ja minulla ei ole edelleenkään mitään syytä muuttaa käsityksiäni.

Kaikesta huolimatta voidaan todeta, että suomalaisella kestävyysjuoksijalla on yhä edelleenkin mahdollisuuksia menestyä, mutta se vaatii panostusta, sekä sellaista intohimoa ja paloa, mitä ei sammuteta millään muulla kuin kultamitalilla.

Kyllä se niin on, että mitalit jaetaan kisassa, eikä tilastoissa, joten suomalainen nuori, ota tästä koppi ja mene lenkille ja ota intohimoiseksi tavoitteeksesi arvokisamitali, kiitos!

Kari Turunen

