

URHEILU

NOORA VILAMAA



”
Pidän mielessäni Glaustatoppenin huipun, jonne pääsystä olen unelmoinut vuosia.

ANTTI LAAKSONEN

Sunnuntaisin Antti Laaksonen käy yleensä 180 kilometrin pyörälenkillä.

JATKOA SIVULTA B1

NORSEMANIA mainostetaan kilpailuna, johon ei kannata osallistua. Kilpailussa ei ole huoltoa, vaan jokaisella kilpailijalla pitää olla oma huoltoitimi mukana. Lisäksi sää on lähes poikkeuksetta sateinen ja tuulinen joka vuosi.

Laakoselle kilpailuun mukaan pääseminen on kuitenkin unelmen täyttymys.

– Norjan kisa on extreme-triathlonien Graalin malja. Kilpailulla on legendaarinen maine, sillä mukaan on vaikea päästä.

Kun Norseman-triathlonin järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2003, kilpailijoita oli mukana 21. Viime vuosina kilpailuun on hakenut tuhansia kestävyysurheilijoita, mutta mukaan otetaan vain 250 hakijaa. Heidät arvotaan, joten on tuurista kiinni pääseekö mukaan vai ei.

Laaksonen sai arpalipun Norsemaniin viime vuonna, kun hän osallistui vastaavaan triathloniin Sveitsissä.

Yllätyksekseen hänet arvottiin mukaan.

LAAKSONEN kuuluu valkealalaiseen Kajo-Triathlon-seuraan. Häntä valmentaa **Teemu Lemmettylä**, joka on yksi extreme-triathlonien kansainvälisiä huippuja. Lemmettylällä on vuosien kokemus eri kestävyyslajeista.

– Emme turhia kikkaile Lemmettylän kanssa. Hänen minulle tekemässään treeniohjelmassa painotetaan perusteemien määrää ja laatu. Eniten ohjelmassani on pyöräilyä.

Laaksonen on omien sanojensa mukaan tasainen suorittaja. Pyöräily on hänen vahvuutensa ja uinti heikkous. Laaksonen pyrkii aina kilpailuissaan siihen, ettei hän ole

Liikunnalliset Laakoset Antti (vasemmalla) ja Anniina sekä taustalla telmivät lapset Aleks ja Atte touhuavat kaikenlaista yhdessä aina, kun siihen on mahdollisuus.



uinnin jälkeen väsynyt.

– Lähdän yleensä pyöräilemään pääjoukon jälkeen, mutta saan heidät pyöräillä kiinni.

Laaksonen kokee olevansa juoksijana keskitasoa, mutta vahvuutena on pyöräilyn jälkeinen juokseminen. Maraton taittuu lähes samoihin aikoihin pyöräilyn jälkeen kuin ilman pyöräilyä.

Laaksonen ennätys tavanomaisella täyspitkällä triathlon-matkalla on 9 tuntia 46 minuuttia. Extreme-triathloniin menee viisi kuusi tuntia kauemmin korkeuserojen takia. Viime vuonna hän selvitti Swissman Xtreme Triathlonin hie-man alle 15 tunnissa.

– Uskon selvittäväni Norsemanin 14 tuntiin, sillä kuntoni on parempi kuin vuosi sitten.

LAAKSONEN on harrastanut kestävyysurheilun kuninkuuslajeja triath-

lonia tavoitteellisesti kuuden vuoden ajan.

Nuoruus meni hiihtäen. Hän kilpaili murtomaahiihdossa SM-tasolla aina armeijajäikään asti. Triathlonin pariin Laaksonen eksi, kun hänen jalkansa kipeytyivät pelkästä juoksesta.

Laakosella on yleensä yksi kilpailu vuodessa, johon valmistautuu vähintään kahdeksan kuukautta. Kilpailuun jälkeen hän pitää yleensä kuukauden tauon. Sen jälkeen hän aloittaa urheilun fiilispohjalta, ennen kuin seuraava tavoite kirkastuu.

Laaksonen on harjoitellut Norsemanin kilpailua varten viime lokakuusta lähtien. Hän on keskittynyt erityisesti ylämäkijuoksuun.

– Olen yrittänyt olla ylitreenaamatta, sillä olen odottanut tätä kilpailua monta vuotta. Luultavasti tämä on ensimmäinen ja viime-

nen kerta, kun pääsen mukaan.

VÄLILLÄ Laaksonen treenit voivat viedä jopa kuusi tuntia päivästä. Laaksonen painii enemmän kokonaishuoksesta kuin itse treenin vaatavuuden kanssa.

Triathlon-treenien lisäksi Laaksonen haluaa viettää aikaa perheensä kanssa, johon kuuluvat vaimon lisäksi 9-vuotias **Aleksi** ja 6-vuotias **Atte**. Laakosella on myös kokopäivätyö, johon kuuluu matkustelua.

Mies uskoo kuitenkin, että tunti liikuntaa päivässä tuo tunnin lisää energiaa.

– Harjoitukset vievät aikaa, mutta toisaalta saan niistä voimaa muuhun elämään. Jaksan paremmin töissä ja lasten kanssa.

Laaksonen kiittelee erityisesti vaimoaan **Anniina Laakosta**, joka tukee miestä hänen harrastuk-

seensa. Anniina Laaksonen kuuluu myös miehen huoltoitimiin Norjan triathlonissa.

– Vaimoni tuntee minut läpikotaisin ja harrastaa itsekin triathlonia, joten hän jos kukaan tietää, mitä tarvitsen kilpailun aikana.

LAAKOSELLA ei ole enää montaa treeniä jäljellä, ennen kuin hän lähde huoltojoukkoineen kohti Norjaa. Kilpailu käydään lauantain 3. elokuuta.

Laaksonen lentää Osloon kilpailua edeltävänä tiistaina. Hän käy katsomassa ennen kilpailua Glaustatoppenin huipun ja lähtöpaikan.

Sen jälkeen mies tankkaa hiilihydraatteja ja aloittaa henkisen latautumisen, sillä jossain vaiheessa pitkää suoritusta käydään ääriarvoilla: jalkoja pakottaa ja näkö sumenee. Kroppa haluaisi lopettaa, mutta mieli ei.

– Hoen vaikeissa tilanteissa itselleni, että kilpailu ei loppu kuin tekemällä. Pidän mielessäni Glaustatoppenin huipun, jonne pääsystä olen unelmoinut vuosia.

ESIMERKKI ANTTI LAAKSONEN TREENIVIIKOSTA

- Maanantaina voimatreeni ja kevyt juoksuharjoitus.
- Tiistaina noin tunnin uinti joko altaassa tai avovedessä.
- Keskiyöllä kahden tunnin juoksuharjoitus, josta viimeiset 30 minuuttia juoksumatolla jyrkkään ylämäkeen.
- Torstaina kovatehoinen juoksuharjoitus.
- Perjantaina uintia noin tunti joko altaassa tai avovedessä.
- Lauantaina 2–3 tunnin pyörän ja juoksun yhdistelmätreeni vaihtelevalla teholla.
- Sunnuntaina 180 kilometrin pyörälenkki.