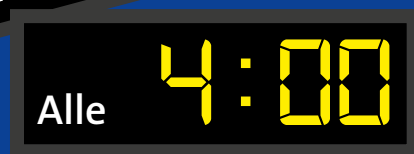




Suoriudu maratonista TOIVEAIKAAN

Unelmoitko ensimmäisestä maratonistasi – tai oletko juossut jo yhden ja haaveilet seuraavasta, mutta paremmalla loppuajalla kuin edellisellä kerralla? Kerromme nyt, millainen trenestrategia vie sinut maaliin. Voit valita itse, mihin maagiseen "pyöreään" tavoiteaikaan pyrit.



Hitsi! Kello näytti armottomasti 4:01:37, kun ystäväni pitkät, väsyneet jalat ylittivät maaliviivan Kööpenhaminan maratonilla. Hänen pettynyttä ilmettä oli lähes sietämätöntä katsella, sillä vain minuutti ja 38 sekuntia sitten hän oli hiljalla saavuttaa unelmansa juosta ensimmäinen maratoninsa alle neljään tuntiin.

Moni jakaa unelman maratonin juoksemisesta. Vaikka jo pelkkä pitkän matkan loppuun taivaltaminen on suuri saavutus, moni pitää myös loppuaikaa tärkeänä. Joillekin maalilinjan ylittäminen alle kolmen, neljän tai viiden tunnin on merkittävää sille, voiko suoritusta pitää onnistuneena.

Ne, jotka onnistuvat tavoitteessaan, sanovat maaliin tullessaan usein: "Se meni tosi hyvin," ja lisäävät: "Luulen,

että olisin itse asiassa voinut juosta hieman nopeamminkin". Hyvään juoksu-suoritukseen kuuluu yleensä se, että olo on hyvä koko matkan ajan ja voimavarot tuntuu riittävän vaikka enempäänkin. Jos taas vauhti on aavistuksenkin liian nopea, "kone alkaa kiehua" ja suoritus käy ylivoimaiseksi. Se näkyy tuloksessakin. "Muuriin" törmätään vain, jos juoksua ei suunnitella oikein ja tankkaus epäonnistuu.

Kaikki epäilevät jaksamistaan, niin harjoitteluvaiheessa kuin itse juoksupäivänä. Se koskee kokeineita juoksijoita yhtäläillä kuin ensikertalaisiakin. Juuri siksi maratonin juoksemisessa on jotain niin suurta ja hienoa: on kuin olisi hypäämässä syvään veteen, mutta silmänräpäystä ennen iskee epäily. Karista turhat epäilykset lukemalla tämä juttu! □

**3 naista:
Näin ylittimme
maaliviivan alle
5, 4 ja 3 tunnissa!**

Ensimmäinen maraton alle 5 tunnissa

Ensin sinun on päätettävä, mihin juoksutapahtumaan aiot osallistua. Maratoneja järjestetään ympäri maailmaa, mutta ensimmäinen maraton on ehkä hyvä juosta mahdollisimman lähellä kotia. Silloin voit nukkua ja syödä aamiaisen kotona. Saat myös helpommin perheesi, ystäväsi ja muut tukihenkilösi kannustamaan paikan päälle. Monet juoksijat antavat juuri läheisilleen ja tukihenkilöilleen kunnian siitä, että kestivät myös silloin, kun tuntui hankalalta.

Kun olet tehnyt päätöksen mille maratonille tähtäät, on vain treenattava. Treeniohjelmaamme kuuluu 23 viikkoa ja se on koostettu siten, että se valmistaa sinut juoksemaan 42,1 km alle viidessä tunnissa.

Treenaa korkeintaan 2 tuntia

“Eikö minun pitäisi juosta pidempään?” Näin monet ihmettelevät, kun he näkevät, ettei ohjelmaan kuulu kahta tuntia tai puolimaratonia pidempiä lenkkejä. Harjoitteluvaiheessa aloittelijan ei tarvitse juosta tätä

pidempään, sillä siitä ei ole juuri hyötyäkään. Kuntosi ei todennäköisesti riitä pidempiin lenkkeihin ellet hidasta vauhtia tosi paljon. Niin hitaalla vauhdilla harjoittelu ei juuri hyödytä, mutta voi vain turhaan väsyttää sinua. Jos kuitenkin juokset todella pitkiä lenkkejä, muista pitää niiden jälkeen treenitaukoa aivan kuten itse maratonin jälkeenkin.

Luota ohjelmaan

Luota siihen, että käytyäsi treeniohjelman läpi olet valmis pitkälle matkalle maratonpäivänä. Vauhtisi maratonilla on melko matala suhteessa siihen, mihin kehosi pystyy lyhyemmällä matkoilla, joten et tule uupumaan matkan varrella. Aivan kuten auto, kuljet tasaisesti eteenpäin pienemmillä vaihteilla. Jaksamistasi rajoittaa periaatteessa vain se, mihin polttoaineesi riittää. Muista siis tankata riittävästi nestettä ja energiaa ennen juoksua ja myös sen aikana. Jos huolehdit tankkauksesta, voit jatkaa ja jatkaa. Ja jatkaa...

Oletko valmis haasteeseen?

- ✓ **Mieti, oletko tarpeeksi motivoitunut!** Tule treenaamaan 3½ tuntia viikossa 6 kuukauden ajan.
- ✓ **Arvioi, kestääkö fysiikkasi.** On tärkeää, että olet terve eikä sinulla ole erityisiä rajoitteita, kuten vakavaa ylipainoa tai vanhoja liikuntavammoja.
- ✓ **Arvioi, voitko löytää tilaa kalenteristasi** 2-3 harjoituskerralle viikossa.
- ✓ **Mieti, haluatko sijoittaa rahaa harrastukseesi.** Jos sinulla ei ole ennestään juoksuvarusteita, niiden hankintaan kuluu noin 250-400 euroa.

Pitkä lenkki kenraaliharjoituksena

- **Syö aamulla aivan kuten ajattelit syödä maratonpäivänäkin**, niin saat selville, kulkeeko juoksu hyvin aamiaisselasi. Esimerkiksi kaurapuuro ja mysli ovat hyviä valintoja aamiaspöytään.
- **Juokse suunnilleen samaan aikaan päivästä**, kuin aiot juosta myös maratonin. Yleensä maratonit juostaan aamupäivällä.
- **Juokse kengillä, joita aiot käyttää maratonilla** ja jos sää sallii, myös niissä vaatteissa, joissa aiot juosta maratonin. Siten voit välttää maratonpäivänä ikäviltä yllätyksiltä, kuten hiertymiltä ja rakoilta.
- **Tankkaa nestettä ja lisäenergiaa** samaan tapaan kuin maratonilla, niin voit testata, saatko vatsaongelmia.

Kirjoita jotain positiivista jokaisen lenkin jälkeen. Tulosta juoksuohjelmasi ja vahvista itseluottamustasi tekemällä sen tyhjään sarakkeeseen jokin positiivinen merkintä jokaisen treenikerran jälkeen. Kenttä ei saa jäädä tyhjäksi. Pidä ohjelmaa esillä koko ajan, jotta voit seurata sitä ja iloita edistymisestäsi. Merkitse ohjelmaan yksityiskohtaiset tiedot aivan ensimmäisistä treenikerroistasi (matka, aika, tuntemukset), niin voit verrata myöhempiä suorituksiasi niihin ja huomata, kuinka paljon olet edistynyt treeni viikkojen aikana.

Varusteet alle 5 tunnin juoksijalle

LENKKARIT: Hanki hyvät juoksukengät. Osta ne erikoisliikkeestä, niin saat asiantuntevaa apua. Kengät maksavat noin 130-220 euroa.

JUOKSUVAATTEET: Tärkeintä juoksuvaatteissa on, että ne tuntuvat mukavilta päällä ja kangas siirtää tehokkaasti kosteutta iholta.

Näin säilytät motivaation

● **Kirjoita 3 hyvää syytä: Miksi haluat osallistua maratonille?** Laadi myös kolme "voimalausetta", jotka saavat sinut lähemmään lenkille, sekä kolme lausetta, jotka saavat sinut jatkamaan treeniä, vaikka tuntuisi raskaalta. Kirjoita lauseet isoin kirjaimin paperille ja kiinnitä paperi vaikkapa sänkyäsi viereen näkyvälle paikalle.

● **Merkitse treenijat kalenteriisi**, jotta et sorru lykäämään harjoitusta. Mitä säännöllisemmin treenaat, sen parempi. Pyri löytämään treenille kolme kiinteää ajankohtaa viikossa.

● **Tee lenkkeilysohmus ystäväsi kanssa**, niin et lipsu suunnitelmistasi. Sopimus on tehokas etenkin silloin, kun sää on tylsä. Myös urheiluseurassa tai juoksukerhossa treenaamista kannattaa harkita.

● **Ota perheesi mukaan harjoitteluun.** Lapset voivat esimerkiksi pyöräillä seurana.

● **Palkitse itsesi** esimerkiksi kerran kuussa.

Maratonpäivänä

● **Kirjoita voimalauseesi kätteesi. Siten ne ovat lähelläsi tiukoissa paikoissa.**

● **Anna yleisön motivoida itseäsi matkan varrella.**

● **Ongelmien sattuessa, esimerkiksi saadessasi rakon jalkaasi, kysy apua reitin varrella päivystäviltä huoltohenkilöiltä.**

Kirsten: Se oli ihan mahtavaa!

► **Miltä tuntui, kun ylitit maaliviivan?** Se oli jotain ihan mahtavaa. Olin todella iloinen ja kyynleet nousivat silmiini.

► **Viikoittainen treenimäärä:** Juoksin kolmesti viikossa, paitsi kaksi 14 päivän jaksoa, kun kärsin flunssasta.

► **Miten sait treenin mahdutettua kiireiseen arkeesi?** Juoksin arkisin vain yhden lenkin ja kaksi muuta lenkkiä tein viikonloppuisin. Se ei ehkä ole paras vaihtoehto, mutta se toimi minun tapauksessani.

► **Parasta:** Juoksuvalmentajani ja naisten juoksukerho! Valmentajani opasti minua koko ajan. Opin esimerkiksi intervalliharjoittelusta ja sain neuvoja, kuinka nestettä ja geelejä kannattaa tankata. Kerran viikossa kokoontunut naisten juoksukerho piti yllä motivaatiota. Se patisti lenkille ja antoi myös kipinää itsensä ylittämiseen.

► **Vaikeinta:** Kun jouduin muuttamaan tavoiteaikaani harjoitteluvaiheessa ja hyväksymään ajatuksen siitä, etten tule saavuttamaan alkuperäistä tavoitettani.

► **Aiotko maratonille uudestaan?** Kyllä, mutta en vielä vuonna 2012. Haluan tietysti kokeilla uudelleen, mutta seuraavalla kerralla haluan treenata kunnolla ja mieluusti myös hoikistua hieman. Jos saisin 7-8 kiloa pois, se tekisi ihmeitä loppujallessi.

► **Lempijuoksuvarusteisi:** Pitkät kompressiosukkani. Ne lämmittävät jalkojani ja selviän lievemmillä lihaskivuilla. GPS-kellooni en sen sijaan ole kovin tyytyväinen – minun olisi kannattanut valita hieman helpokäyttöisempi kello ...



Alle **5:00**

Kirsten Ostersen, 42 vuotta

Haaste/tavoite:

Juosta Kööpenhaminan maraton vuonna 2011. Tavoiteaika oli 4 tuntia 15 minuuttia, mutta sitä muutettiin hieman sairastumisten takia.

Loppuaika:

4:46:07

Paras maratonaika:

4:46:07

Juostut maratonit:

1: Kööpenhaminan maraton

Juoksu-CV: Olen juossut enemmän tai vähemmän säännöllisesti nuoresta saakka. En ole mikään keijukainen ja juoksen pitääkseni painon kurissa mutta myös siksi, että juokseminen on kivaa. Minulle lenkkeily on paras tapa lievittää stressiä. Kolmikymppisenä aloin miettiä maratonin juoksemista, mutta sitten kolme lasta muuttivat suunnitelmani! Kun työpaikallani tarjottiin mahdollisuutta juoksuvalmentajan ohjaukseen, päätin, että NYT on maratonin aika. Valitettavasti flunssavirukset häiritsevät harjoitteluani ja myös aineenvaihduntani kiukkuili, joten en uskonut selviäväni haasteesta. Viikko ennen Kööpenhaminan maratonia osallistuin 10 kilometrin juoksutapahtumaan, ja se meni todella hyvin. Niinpä päätin, että ei muuta kuin matkaan!

OHJELMA: Maaliin alle 5 tunnissa

	Treenipäivä 1 (esimerkiksi tiistaina)	Treenipäivä 2 (esimerkiksi torstaina)	Treenipäivä 3 (esimerkiksi viikonloppuna)
Vko 1	10 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	10 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja
Vko 2	10 min juoksua	15 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja
Vko 3	10 min juoksua	15 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	10 min juoksua
Vko 4	15 min juoksua	20 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja
Vko 5	15 min juoksua	25 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	15 min juoksua
Vko 6	15 min juoksua	30 min juoksua, tarvittaessa osin kävelyä	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja
Vko 7	20 min juoksua	20 min juoksua	10 min rauhallisesti (lämmittely) 10 min vauhtijuoksua 10 min rauhallisesti
Vko 8	20 min juoksua	20 min juoksua	10 km, maratontesti 1 Kävele tarvittaessa välillä
Vko 9	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja	20 min juoksua	30 min juoksua
Vko 10	20 min juoksua	35 min juoksua	10 min rauhallisesti (lämmittely) 4 + 3 + 2 + 1 min vauhtijuoksua, välissä 2 min hölkkää 10 min rauhallisesti
Vko 11	25 min juoksua	30 min vauhdikkaampi lenkki, eli hieman tavallista juoksuvauhtia nope- ammin, mutta ei maksimivauhtia	40 min juoksua
Vko 12	20 min juoksua	60 rauhallisesti, tarvittaessa kävelytauoin	Ei juoksua, ehkä muuta liikuntaa
Vko 13	30 min progressiivisesti: 7½ rauhallisesti, 7½ min normaalivauhtia, 7½ min nopeasti, 7½ min rauhallisesti. Ei taukoja.	20 min juoksua	15 km, maratontesti 2
Vko 14	20 min juoksua	30 min juoksua	30 min juoksua
Vko 15	45 min: Vuorotellen 5 min rauhallisesti ja 5 min vauhtijuoksua. Ei taukoja.	30 min juoksua	90 min pitkä lenkki (+ nesteytys)
Vko 16	20 min juoksua	10 min rauhallisesti (lämmittely) 2 x 10 min vauhtijuoksua 5 min tauolla. Loppuun 10 min rauhallisesti	105 min pitkä lenkki (+ nesteytys)
Vko 17	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja	30 min juoksua	60 min juoksua
Vko 18	30 min juoksua	30 min progressiivisesti: 6 min rauhallisesti, 8 min normaalivauhtia, 10 min nopeasti, 6 min rauhallisesti. Ei taukoja	21,1 km, maratontesti 3
Vko 19	Ei juoksua, mieluumasti muita lajeja	30 min rauhallisesti	60 min juoksua (+ nesteytys)
Vko 20	30 min vauhdikkaampi lenkki, eli hieman tavallista juoksuvauhtia nopeammin	45 min juoksua	120 min pitkä lenkki (+ nesteytys)
Vko 21	20 min juoksua	15 min rauhallisesti (lämmittely) 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min vauhtijuoksua 2 min hölkkätauoilla. Loppuun 15 min rauhallisesti.	105 min pitkä lenkki (+ nesteytys)
Vko 22	30 min juoksua	35 min juoksua	90 min pitkä lenkki (+ nesteytys)
Vko 23	30 min juoksua	30 min progressiivisesti: 7½ rauhallisesti, 7½ min normaalivauhtia, 7½ min nopeasti, 7½ min rauhallisesti. Ei taukoja.	Maraton, esimerkiksi Helsinki City Marathon 18.8.2012

• **Rauhallinen ja pitkä lenkki** = Juokse lenkki tietoisesti rauhallisesti. Se on suunniteltu maratonvauhtia. Lyhyet lenkit tuntuvat helpoilta tällä vauhdilla, mutta pidemmät lenkit tuntuvat raskaammilta. • **Juoksua** = Juokse vauhtia, joka tuntuu hyvältä. Vauhdin ei pitäisi uuvuttaa. • **Vauhdikkaampi lenkki** = Vauhti on nopeampi kuin "normaalilla lenkillä", mutta ei niin kova kuin vauhtijuoksussa. • **Vauhtijuoksu** = Juokse niin kovaa kuin pystyt. Säästä kuitenkin voimiasi sen verran, että pystyt juoksemaan rauhallisemmin vauhtiosuuden jälkeen. • **Kävelytauot** = Voit kävellä välillä. Treenin kokonaisminuutit koskevat kuitenkin vain juoksua, joten mahdolliset kävelyjaksot eivät sisälly lukuun. • **Muut lajit** = Esimerkiksi pyöräilyä, spinningiä, voimaharjoittelua tai core-treeniä.

Aika viikossa	
20 min	
25 min	
35 min	
35 min	
55 min	
45 min	
70 min	
100 min	
50 min	
91 min	
95 min	
80 min	
145 min	
80 min	
165 min	
165 min	
90 min	
190 min	
90 min	
195 min	
178 min	
155 min	
330 min	

Susanne: Vaikeinta on uskoa itseensä!

► **Miltä tuntui, kun ylitit maaliviivan?** Olin iloinen, mutta ajattelin samalla "tässäkö se oli?". Tunsin, että juoksu oli sujunut tosi hyvin ja pystyin myös nauttimaan juoksusta. Toisaalta minusta tuntui, että olin "huijannut", sillä eihän se voinut niin helposti sujua...

► **Viikoittainen treenimäärä:** Joka toinen viikko juoksin kahdesti viikossa ja joka toinen viikko kolmesti. Yksi viikon treenikerroista oli yleensä intervallityyppinen harjoitus. Aluksi lenkkien pituudet olivat noin 10-15 kilometriä ja loppuvaiheessa juoksin 20-25 kilometrin lenkkejä.

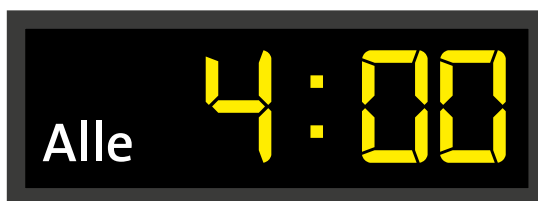
► **Miten sait treenin mahdollista kiireiseen arkeesi?** Juoksuvalmentajani auttoi suunnittelemaan ohjelmani siten, että juoksin kolmesti viikossa silloin, kun lapseni olivat isällään. Säästin aikaa myös juoksemalla silloin tällöin työmatkani.

► **Parasta:** Kun huomasin, että ohjelma todella toimii. Ajattelin monesti: "No, tästä ainakin pystyn suoriutumaan", ja se motivoi harjoittelemaan.

► **Vaikeinta:** Uskoa siihen, että pystyn todella juoksemaan maratonin. 42 kilometriä tuntuu todella pitkältä matkalta, jos sitä ei ole kokeillut juosta aiemmin.

► **Aiotko maratonille uudelleen?** Olen suunnitellut osallistuvani maratonille Berliinissä ja ehkä myös Kööpenhaminassa vuonna 2012. Seuraava tavoiteaikani on 3:45, ja valmentajani sanoi, että pystyn siihen varmasti!

► **Lempijuoksuvarusteesi:** Sykemittarini. Se patistaa minua, jos juoksen liian hitaasti. Täytyy kuitenkin varoa joutumasta sen orjaksi, sillä myös oman kehon kuuntelu on tärkeää.



Susanne Michelsen, 49 vuotta

Haaste/tavoite:

Juosta Mediterranean Marathon Espanjassa vuonna 2010 neljään tuntiin. Aluksi tavoitteena oli vain selviytyä maaliin, mutta aloin pian ajatella, että voisin asettaa tavoitteeni hieman korkeammalle.

Loppuaika:

3:50:54

Paras maratonaika:

3:50:54

Juostut maratonit:

2: Mediterranean Marathon ja Kööpenhaminan maraton

Juoksu-CV: Olen juossut 5-10 kilometriä kerran viikossa viiden vuoden ajan. Jossain vaiheessa työpaikkani juoksukerho houkutteli minut juoksemaan aktiivisemmin. Aloitin 10 kilometristä, sitten osallistuin puolimaratonille ja seuraava askel oli tietysti maraton. Juoksukerhon kautta sain ohjausta sekä juoksuvalmentajan hyviä vinkkejä.

Maraton alle 4 tunnissa

Maratonin juokseminen alle neljässä tunnissa on melkoinen saavutus. Esimerkiksi Kööpenhaminan maratonilla vain noin joka neljäs nainen juoksi matkan alle neljään tuntiin.

Jos olet juossut maratonin aiemmin, voit parantaa aikaasi jopa 15 minuuttia jo siksi, että voit hyödyntää aiempaa kokemustasi. Olet myös silloin tottuneempi juoksija ja voit treenata enemmän ilman rasitusvammojen riskiä. Ja kun

treenaat enemmän, ovat tuloksetkin tietysti parempia.

Muista kuitenkin kärsivällisyys – on vaikeaa keskittyä sataprosenttisesti treenaukseen puolen vuoden ajan. Aloita rauhallisesti ja huomaa, kuinka kunnon kohetessa ja maratonin lähestyessä motivaatiosikin kasvaa. Viimeisten kuukausien aikana alat keskittyä yhä enemmän juoksemiseen. Älä tee sitä virhettä, että aloitat liian innokkaasti ja väsähdät kesken kaiken.

Varusteet alle 4 tunnin juoksijoille

LENKKARIT: Kaksi paria hyviä lenkkareita on tarpeen sillä yksi pari kestää ehkä vain harjoitteluvaiheen. Erilaiset kengät myös kuormittavat kehoa hieman eri tavoin, mikä voi auttaa välttämään rasitusvammoja. Lisäksi kannattaa muistaa, että lenkkarit voivat tukea jalkaa kunnolla vain silloin, kun ne ovat kuivat. Kannattaa ehkä hankkia myös maastolenkkarit, jotka sopivat epätasaiselle alustalle.

SYKEMITTARI: Voit saada paljon iloa GPS-kellosta tai sykemittarista, etenkin intensiivisten lenkkien aikana. Sykemittarin avulla voit paremmin arvioida kuntosi kehitystä. Älä kuitenkaan ala mittarin orjaksi. Osa juoksijoista yrittää juosta nopeammin ja nopeammin jokaisella treenikerralla. Tärkeintä on kuitenkin vaihtelu. Jatkuva vauhdin kiristäminen lisää vammojen riskiä ja voi myös olla henkisesti raskasta huomata, jos keho ei enää suostukaan nopeampaan tahtiin kuin edellisellä kerralla.

Maratonpäivänä:

● Vaikka olisit määritellyt itsellesi tiukan tavoiteajan ja kilpailuhenkisytesi olisi kovempi kuin ensikerroksella, tankkaa matkan varrella kaikki tarvitsemasi neste ja energia. Älä stressaa huoltopisteillä käynneistä. Ne muutammat sekunnit, mitkä kulutat huoltopisteillä, tulevat moninkertaisesti takaisin. Voit myös kävellä nestetankkauksen aikana.

● Hyödynnä "jänksiä", joita on ainakin suurimmilla maratoneilla. He ovat juoksijoita, jotka erottuvat

joukosta kirkkaanvärisillä vaatteilla ja jotka auttavat juoksijoita säilyttämään tasaisen vauhdin koko juoksun ajan.

● Jos käytät juostessasi GPS-kelloa, pidä mielessä, että laite ei välttämättä ole aivan tarkka. Voi olla harmillista huomata, että jos olet juoksemassa GPS:n mukaan 42,2 kilometriä aikaan 3.59.59, arvio heittääkin sen verran, että ajan tullessa umpeen sinulla onkin vielä 400 metriä edessäsi. Käytä siis GPS-kelloasi vain suuntaa-antavana ja seuraa tarkasti kilometrimerkkejä.

Tankkaa itsesi täydelliselle maratonille

Harjoitusten aikana

● On tärkeää, että harjoittelet nesteytystä etukäteen. Siten voi välttää esimerkiksi vatsa-ongelmat maratonin aikana. Aloita harjoittelu joitakin kuukausia ennen maratonia.

● Juo 2-3 dl vettä juuri ennen lenkille lähtöä ja 2-3 dl 20-30 minuutin välein lenkin aikana. Aloita pelkällä vedellä. Lisää pikkuhiljaa mukaan urheilujuomajauhetta niin, että lopulta juot juomaa, jonka sokeripitoisuus on 7-10%.

● Juo neste aina haaleana. Siten se imeytyy helpoiten ja on hellävaraista vatsalle.

Edellisenä iltana

● Juo 1-2 ylimääräistä lasillista vettä ennen nukkumaanmenoa.

Maratonpäivänä:

● Juo 0,5-0,75 litraa aamiaisella, noin 2-3 tuntia ennen juoksun alkua. Veden lisäksi myös kahvi, tee ja tuoremehu lasketaan tähän määrään.

● Tee suureen urheilujuomapulloon (0,75 l) energiajuomaa niin, että sen sokeripitoisuus on 7-10 % (= 60-80 grammaa jauhetta pullolliseen vettä). Juo noin puoli litraa reilu tunti ennen juoksua.

● Lopeta nestetytys ¾-1 tuntia ennen juoksua.

● Juo loput energiajuomasta viimeisten 15 minuutin aikana ennen lähtöä.

Juoksun aikana:

● Juo 0,5-0,75 litraa tunnissa.

● Pyri juomaan 4-5 kilometrin välein. ÄLÄ juokse ensimmäisten huoltopisteiden ohi.

● Pysähdy ja juo. Juokseminen ja juominen yhtä aikaa on hankalaa.

● Jos urheilujuoma on liian vahvaa, juo puolet vettä, puolet juomaa. Voit myös ottaa mukaasi geelejä, joita olet käyttänyt myös harjoittellessasi, ja huuhtoa ne alas veden kera.

Hyviä treenivinkkejä

● **Vaihtele lenkkimaastoa**, jotta et aina juokse samanlaisella reitillä ja alustalla.

● **Jaa treenipäiväsi** mahdollisimman tasaisesti viikon varrelle.

● **Osallistu maratontestijuoksuun**. Saat kokeilla juoksemista joukossa ja voit testata "tankkaustasi". Siten opit juomaan oikean määrän nestettä myös itse kilpailun aikana.

● **Älä jää ohjelman vangiksi**, vaan käytä omaa järkeäsi ja muokkaa sitä tarpeen mukaan.

● **Älä yritä "kiriä" treenimäärissä taukojen jälkeen**. Ensimmäisten treenikertojen tulisi olla lyhyitä.

Alle 3 tunnissa

Maratonin juokseminen alle kolmeen tuntiin on saavutus, johon harva nainen ylittää. Kovan harjoittelun lisäksi se vaatii lahjakkuutta. Alle kolmen tunnin juoksijoilla on se etu, että he saavat monissa juoksu-tapahtumissa "eliittiryhmän numeron", jolloin he voivat lähteä liikkeelle etujoukossa. He voivat myös saada käyttöönsä omat juomat, eli he voivat toimittaa pulloit järjestäjille ennen lähtöä, ja pulloit tuodaan huoltopisteille eturiviin.

Huonoja puolia näin nopeassa vauhdissa on se, että silloin voi ajoittain joutua juoksemaan yksin. Niinpä pitkällä suorilla vastatuulikin tuntuu kovemmalta.

Tällä tasolla monet juoksijat käyttävät valmentajaa. Jopa kokoneiden juoksijoiden on vaikeaa arvioida omaa treeniään, joten jos haluat edistyä, älä yritä toimia itse valmentajanasi.

Hyödynnä menestyvien juoksijoiden vinkkejä ja etsi hyvä fysioterapeutti, jolta voit saada nopeasti apua mahdollisiin urheiluvammoihin. Mieti myös, tarvitsetko ravintovalmentajan apua.

Naiset, jotka juoksevat maratonin alle 3 tuntiin ...

- Treenaavat usein 80-100 km viikossa viimeiset kuukaudet ennen maratonia
- Juoksevat vähintään 5-6 kertaa viikossa
- Harrastavat yleensä myös muuta liikuntaa
- Ovat juosseet useita vuosia
- Juoksevat usein miesten kanssa ja saavat siten kovempaa sparrausta

Vibeke: Ei se ollut kovin kummallista!

► **Miltä tuntui, kun ylitit maaliviivan?** Minusta ei tuntunut oikeastaan niin kovin kummalliselta, vähän niin kuin olisin vain juossut hieman pidemmän lenkin.

► **Viikoittainen treenimäärä:** 7-10 tuntia viikossa ja vähintään tunti päivässä. Juoksen usein ystäväni kanssa. Silloin, jos haluan vauhdikkaampaa menoa, lähdän treenaamaan miesporukassa.

► **Miten sait treenin mahdollutettua kiireiseen arkeesi?** Laitan juoksuvaatteeni päälle heti, kun tulen töistä ja ennen kuin aloitan valmistamaan illallista. Mieheni on kiireinen työssään, mutta äitini sekä mieheni isä hoitavat lapsiamme usein. Onhan se yhdenlaista palapeliiä, mutta se onnistuu jos vain haluaa – ja minä haluan! Juoksu rentouttaa minua kiireisen päivän jälkeen ja tulen lenkiltä kotiin aina hyvällä tuulella.

► **Parasta:** Hyvä olo, jonka juoksu saa aikaan, sekä mahdollisuus olla luonnossa.

► **Vaikeinta:** Muiden odotukset. Kun on naisena juossut maratonin alle kolmeen tuntiin, odotukset seuraavaa maratonia kohtaan ovat kovat. Se tuntuu vähän rasittavalta.

► **Aiotko maratonille uudestaan?** Viimeksi juoksin maratonin Viborgissa syyskuussa, mutta aion tuki osallistua maratonille jatkossakin.

► **Lempijuoksuvarusteisi:** Tietenkin hyvät juoksukenkät. Pidän myös kompressiosukistani – oikeastaan en voi elää ilman niitä!

Alle **3:00**

Vibeke Houlborg, 35 vuotta

Haaste/tavoite:

Juosta Kööpenhaminan maraton vuonna 2009

Loppuaika:

2:59:00

Paras maratonaika:

2:51:04 Berliinissä

Juostut maratonit:

3: Kööpenhaminan, Berliinin ja Viborgin maratonit

Juoksu-CV: Aloin tosissani juosta saatua kolmannen lapseni, sillä kaipasin raitista ilmaa. Innostuin osallistumaan puolimaratonille. Se meni todella hyvin: loppuaikani oli 1:32, vaikka en ollut harjoitellut vielä suunnitelmallisesti. Sain siitä kipinän kokeilla maratonia ja juoksin sen toukokuussa vuonna 2009 Kööpenhaminassa.

