

VAAROILLA VIIMEISENÄ VOITTAJAKSI

Syksyisellä Vaarojen Maratonilla pääosassa on Kolin mahtava luonto kaikessa arvaamattomuudessaan. Kilpailu asettaa myös kunnon koetukselle, sillä pisimmällä 84 km:n matkalla kokonaisuus kertyy lähes kaksi kilometriä. Hämeenlinnalainen **Rauno Lahti** pinnisteli ultramatkan läpi viime lokakuussa.



TEKSTI RAUNO LAHTI KUVAT LARI LIEVONEN

Vimmattu kannustus kantautui korviimme Kiviniemen pihasta muutaman sadan metrin päästä. Tule leimusivat lokakuussa myöhäisillassa. Olin tulossa latvialaisen Dace Blesen kanssa viimeisinä Vaarojen maratonin ultramatkan maaliin. Aamuvarhaisella alkanut 84 kilometrin taivallus Pohjois-Karjalan mahtavilla vaaroilla oli melkein takana. Syvältä liikituksen ja riemun keskeltä kasvoi loppukiri. Viimeiset metrit riensimme rinta rinnan. Ei väsyttänyt tippaakaan. Näiden hetkien takia elämää kannattaa elää.

Pohjoiskarjalainen Karelian Seikkailu-urheilijat on saanut aikaan reipashenkisen ja kotoisen tapahtuman, jossa ei tavoitella prameita järjestelyjä tai suuria massoja – eikä etenäkään helppoja olosuhteita.

Ensimmäiseen Vaarojen maratoniin osallistui vuonna 2006 kymmenen uskaliaista. Toisella kerralla joukko kasvoi 51:een. Viime lokakuun 11. päivänä meitä oli mukana kaikki sarjat yhteenlaskettuina 109. Ultramatkalla pääsi maaliin 15 ja maratonilla retkisarjalaiset mukaan luettuina 44. Lisäksi vaaroilla kisataan duosarjassa, jossa pari saa käyttää hyväkseen yhtä polkupyörää. Tapahtuman kasvu aiotaan pitää kohtuullisena, vaikka aineksia olisi suurten joukkojen seikkailuksi.

– Kehitämme tapahtumaa kysynnän ja resurssien mukaan. Palaute on ollut erittäin positiivista. Monet ovat sanoneet, että on se hyvä, kun on edes yksi kilpailu, jossa pääsee juoksemaan tällaisessa maastossa, kertoo Heikki Hamunen, yksi Vaarojen maratonin järjestäjistä.

Koli antaa komeat puitteet

Metsähallituksen myötävaikutuksella juoksijat pääsevät Kolin kansallispuiston hienoihin maisemiin. Reitin vaativuutta on jatkossa Hamusen mukaan tarkoitus korostaa osanottajille entistä enemmän jo etukäteen. Suurin osa reitistä kulkee polkuja Herajärven kierrosta seurailleen. Polut ovat kapeita ja paikoin erittäin jyrkkiä.

Jokainen voi itse kuvitella nousun 323 metriä merenpinnan yläpuolelle kohoavalla Ryläykselle. Lisäksi Herajärven Kierrokselle mahtuu monta muuta vaaraa, joille kiivetään 84 kilometrin matkalla kahdesti. Reitin kor-

keimman ja matalimman kohdan korkeusero on 228 metriä.

Ultramatkan kokonaisuusjärjestäjät ovat ilmoittaneet ranskalaisen UTMB-kisan järjestäjille 1 960 metriä. Vaarojen maratonilla on jaossa ranskalaisklassikon osanottoon vaadittuja pisteitä.

Kallioisilla vaaranselillä juokseminen on oma elämyksensä. Ja ne maisemat! Ehtisivätpä kaikki vain niitä katsella. Ryläyksen päältä näkyvät niin Herajärvi, Höytiäinen kuin mahtava Pielinenkin, jonka rantatielle reitti koilliskulmassaan laskeutuu.

Askeettinen ja pelkistetty kilpailu

Vaaroilla luonto on ihanan arvaamaton. Vuonna 2007 juostiin ja pyöräiltiin ensilumessa. Viime vuonna vesisade teki matkanteosta raskaan. Polut muuttuivat puroiksi ja alavissa kohdissa ura oli mutavelliä.

– Vaarojen maraton on luonteeltaan askeettinen ja pelkistetty. Se tarjoaa osallistujille enemmän luonnon ja reitin puolesta. Opasteet ja huolto pidetään niukkoina mutta toivottavasti riittävinä, sanoo Heikki Hamunen.

– Juoksijat huolehtivat itse omasta huollostaan. Soppaa saa vasta maalissa! Tämä korostaa sitä, että kaikki ovat alusta loppuun vastuussa selviämistään. Reittikartta jaetaan kaikille ja sitä on syytä osata myös lukea.

Huoltoa ei reitin varrella tosiaankaan ole kuin parin vesipisteen verran. Niistä voi täyttää pullot tai juomarepun pussin. Reitti kulkee maalipaikan kautta, mikä on arvokasta: puolivälin tauolla ultramatkalaiset voivat syödä eväitään ja vaihtaa kuivaa päälle suojassa mahdolliselta sateelta.

Turvallisuudesta ei Heikki Hamusen mukaan tingitä. Ketään ei jätetä reitille oman onnensa nojaan, vaan evakointivalmius on jatkuva ja kestää kunnes viimeisinkin taivaltaja on maalissa. Matkapuhelin on pakollinen varuste.

– On äärimmäisen hienoa, kun juoksijat soittavat reitin varrelta kertoakseen joko omista tai kumppaniensa vaikeuksista, sanoo Hamunen.

Tunnelma ja yhteisvastuu osallistujien kesken on Vaarojen maratonilla ainutlaatuista, samoin ovat iltajuhlat, jotka jatku- >>

vat pikkutunneille.

– Mahtoiko sateinen sää olla viime keralla yhdistävä tekijä, joka tiivistä tunnelmaa. Pitkällä maastoreitillä tällainen jouheva ilmapiiri on tärkeää ja siitä pyritään pitämään kiinni, lupaa Hamunen.

GPS-seuranta takaa turvallisuuden

Omaiset ja ystävät olivat seuranneet meidän etenemistämme internetistä. GPS-lähetimet repuisamme kertoivat myös järjestäjille ja jo maaliin päässeille, että meillä ei ollut hätää. Sain kunnian toimia jälkipäin valvojana. Olin saanut tietää "tehtävästäni" jo kymmeniä kilometrejä aikaisemmin, kun järjestäjät soittivat ja kysyivät Latvian tytöstä, jonka seurantalaitte ei toiminut kunnolla. Siellä me taistelimme matkan raskuutta vastaan Herajärven toisella kierroksella – erikseen ja yhdessä. Retkeilijöille kierrosta suositellaan kahden päivän taipaleeksi. Me kiersimme reitin kaksi kertaa yhdessä päivässä.

Viimeisen kympin tulimme hiljaa, hyvin hiljaa, kävelyvauhtia. Välillä olimme kuulemma muka pysähtyneetkin. Mitä vie-

lä! Minähän jäin vain odottamaan Dacea, Latvian armeijan palveluksessa työskentelevää urheaa nuorta naista, joka kulki ensimmäistä kertaa ihailemansa suomalaisen metsäluonnon keskellä. Maantiemaratoneja ja seikkailukisoja hänelläkin oli takanaan, mutta kiviset ja liukkaat polut olivat uutta. Polviin sattui, mutta lyhyetkin askeleet veivät eteenpäin.

Sisupussin otsalamppukin oli jo himmennetty. Omani loisti kirkkaana ja valaisi polkumme. Sain oppia latvian kieltä ja minä opetin Dacelle suomea. Lupasin tarvittaessa vaikka kantaa kumppanini maaliin.

Tähdet syttyivät taivaalle

Lähes koko päivän jatkunut vesisade loppui sopivasti. Ensimmäiset tähdet syttyivät korkealle taivaalle. Kuu pilkahteli vaarojen takaa.

Reisistä, pohkeista ja pakaroista olivat voimat kadonneet jo jossakin kuudenkymppin vaiheilla. Ylämäet voi kuitenkin kavuta myös käyttäen kaikkien muiden kehon lihasten voimia – käsien, kylkien ja selän. Tahdonvoima on voimista suurin. Se vie ylös

ja tuo maaliin.

Välillä mieleen tuli ajatus, että tätähän haluaa jatkaa loputtomiin. Maalissa joutuu luopumaan, jättämään matkanteon, jonka vertaista kokemusta ei ehkä koskaan enää satu elämänpolun varrelle.

Ennen Kiviniemeä oli edessä vielä vesistönylitys narusta revittävällä vetolossilla! Lossia olimme käyttäneet kertaalleen jo päivänvalossa, mutta pimeässä salmi tuntui leveämmältä. Sen ja loivan rinnepellon takana oli maali.

Lähes neljä tuntia aikaisemmin maaliin olivat tulleet nopeimmin ultran juoset Kalevan Rastin Simo Juvaste (10.45) ja Limingan Eero Lumme (10.52). Naisista ultran kärkikolmikko olivat Latvian Dace Tranina (11.52), Nina Heiskanen sekä Riitta Silta-nen (molemmat 13.07). Neljänneksi sijoittui Dace Blese (14.40).

Kuntoilija selviää maastoultrasta

Kämpäkaverini Eero Lumme ihmetteli lähtötohinassa, kun kerroin, että ultrani on muuten ensimmäinen. Hänellä ultrataustaa

oli ennestäänkin kosolti, eikä hersyvä hymy hyytynyt maastossakaan.

Kalevan kierrosten, parin rogaining-kisan ja muutaman umpihankikisan kokemuksella tiesin, että jaksan omaa vauhtiani, kunhan kävelen ylämäet.

Vaaroille lähtijällä on hyvä olla monipuolista kuntoilutaustaa, omien rajojen tuntemusta ja tottumusta maastojuoksuun.

Varusteilta vaaditaan enemmän kuin tavallisella sunnuntaikenkällä, mutta ei mitään mahdottomia. Maastojuoksuun soveltuvat ja mieluiten nastoilla varustetut kengät ovat ehdottomat. Kevyt juoksuvarustus toimii hitaassakin vauhdissa, kunhan repusta voi pukea tarpeen mukaan lämmikettä: vaihtopaita ja kevyt pusero, sukat, vetytön ohut pipo ja otsalamppu loppumatkan pimeyteen. Avaruuspeite on kevyt kantaa, mutta oiva henkivakuutus uupumuksen varalle.

Otin kaiken varman päälle ja pidin vauhdin kurissa alusta alkaen.

Energian ja nesteen nauttiminen matkanteon aikana sujui automaattisesti. Pidin puolivälissä kunnon tankkaustauon: söin puuroa, voileipiä ja join päälle kahvit. Juomareppu on ehdoton ja energiageelit käteviä,

POLKUA, POLKUA, ENEMMÄN POLKUA!

>> Vaarojen Maratonin reittiä uusitaan. Reitti muuttuu radan pohjoispäässä Kolin kansallispuistossa, jossa se on suunniteltu yhdessä Metsähallituksen kanssa.

Uusi reitti kiertää kulutukselle herkkimät alueet, mutta antaa juoksijoille mahdollisuuden nauttia Kolin korkeimpia ja kuuluisimpia huippuja kiertävistä poluista. Kansallispuiston alueelle keskittyy myös tulevan syksyn uutuussarjan 15 km:n reitti.

Myös kilpailukeskuksen paikka muuttuu. Uusi kilpailukeskus on Sokos Hotel Koli, jonka läheisyydessä on lähtö ja maali. Muutoksella varaudutaan selvästi kasva-

viin osallistujamääriin. Uudessa kilpailukeskuksessa on paikoitus- sekä huoltotiloja aiempaa enemmän.

Reittimuutoksesta huolimatta Vaarojen Maratonin reittien pituudet ovat entiset. Uusitunkin reitin pituus on noin 42 km (ultramatkalla 84 km). Polkujen ja metsäautoteiden pituus uusitulla on noin 34 km ja soratien 8 km. Lenkki kiertää kahdeksikon muotoisen reitin osittain aiempien vuosien uria pitkin. ■

Seuraava Vaarojen Maraton järjestetään 10.10.2009
Lisätietoa: www.karsu.fi

mutta näin pitkällä matkalla on saatava myös vatsantäytettä. Kymmeneen tuntiin matkan kiirehtivät selviävät varmaan ilmeikkään, mutta heiltä jää puolet nautinnosta kokematta.

Tulin kisapaikalla Kontiolahteen hyvissä ajoin edellisenä päivänä ja samaan tapaan rauhalliseen tahtiin tein lähtöä kotiin Hämeenlinnaan.

Kiire on jätettävä pois. Silloin ehtii nauttia myös palautumisesta. Kun suuntasin dieselin nokan kohti kotia, tiesin, että ensi syksynä palaan Vaaroille.

Enää ei tee mieli juosta muualla kesät-

talvet kuin metsän siimeksessä, satunnaisia polkuja pitkin ja välillä myös umpimetsässä. Onnekseni on löytynyt pari samanhenkistä kaveria. Pitkä metsälänkki on jokaisen viikon kohokohta. Sitä ei voi enää pitää edes harjoitteluna - se on mannaa sielulle ja välillä ihanan raakaa raskuutta ruumiille. ■

Kirjoittaja Rauno Lahti on hämeenlinnalainen toimittaja ja innokas kuntoilija.

