



Missään vaiheessa, niin harjoittelussa kuin kilpailussa, ei saa olla liian ylpeä itsestään. Mauri Volama

Aktiiviharrastajan vinkit ensikertalaisille: Maraton vaatii sisua ja nöyryyttä

*Ilkka-lehti
22-04-2014*

HANNU LUSA

SEINÄJOKI Kolmanneksi eniten maratoneja Suomessa juosut Häjyjen **Mauri Volama**, 68, evästää maratoneille valmistautuvia ensikertalaisia pitkän matkan salaisuuksiin.

- Maraton vaatii sisua, nöyryyttä ja myös yläpäästä aika lailla. Missään vaiheessa, niin harjoittelussa kuin kilpailussa, ei saa olla liian ylpeä itsestään. Matkalla ei saa voitotella, vaan olla positiivinen. 30 kilometrin kohdalla pitää ajatella, että enää on jäljellä vähän yli kymppi. Ei niin, että vielä on jäljellä kymppi, hän opastaa aloittelijoita kokemuksen syvällä rintäänellä.

Mikäli pitkällä matkalla paikat alkavat reistailla, on hänen mukaansa uskallettava hiljentää vauhtia tai keskeyttää vaman tullessa.

- Heti ei kannata keskeyttää. Välillä voi vaikka vähän kävellä ja ajatella jotain muita asioita. Kipu voi mennä siten ohi. Toki, jos ei pysty enää kävelemään, ei saa rikkoo itseään enempää. Jo-

ku kramppi tai pieni akillesvauva ei vielä tahtia haittaa. Olen minäkin monta kertaa ontunut maalin. Sen jälkeen on vain pidettävä taukoa juoksemisesta

Volama, jos kukaan, on oikea henkilö antamaan vinkkejä maratonille pyrkiville kuntoilijoille. Seinäjokelainen sitkeä eläkeläinen ei ole koskaan keskeyttänyt maratonia ja aikoo juosta jo 700. maratoninsa syksyllä.

Kesän maratoneille tai puolimaratonille voi hänen mukaansa päästä vielä kuntoon, mutta se vaatii jonkinlaista pohjakuntoa.

- Mitään paniikkia ei vielä ole. Toki on hyvä, jos on jo harrastanut liikuntaa ennestään. Maratoneille valmistautuessa voi vielä hyvinkin juosta kuukautta ennen h-hetkeä 25-30 kilometrin lenkin rauhallisesti. Sen jälkeen kannattaa kerätä paukkuja matkaa varten.

Hän neuvoo pitkille matkoille mieliviä juoksemaan ensiksi puolimaratonin.

- On monta kertaa järkevämpää aloittaa puoliskalla. Kun



Syksyllä jo 700. maratonille aikova Häjyjen Mauri Volama neuvoo maratonille mieliviä kiiruhtamaan hitaasti. KUVA: HEIKKI HAKANEN

muutaman puoliskan juoksee, niin kyllä se maratoninkin menee, kunhan muistaa juosta

alus hitaasti. Vanha totuusahan on, että ei se matka tapa, vaan vauhti.

Puolimaraton nykyään maratonia suosituimpi

HANNU LUSA

SEINÄJOKI Maratonien osanottajamäärät ovat **Mauri Volaman** mukaan vähentyneet 2000-luvulla, kun taas puolimaratonin luvut ovat nousseet.

- Väki vähenee maratoneilla vanhemmasta päästä. Toisaalta on hienoa, kun nuoret ovat tulleet mukaan. Varsinkin nuoret naiset ovat innostuneet kokeilemaan rajojaan maratoneilla ympäri maata. Puoliskan suosio on kasvanut huomattavasti. Esimerkiksi Seinämaratonilla ja Kyrönjoki-maratonillakin oli viime vuonna lähes tuplasti osanottajia enemmän puoliskalla kuin maratonilla.

Isojen maratonien suosio maailmalla on kuitenkin kasvanut huikeasti.

- Kaikki halukkaat eivät enää pääse niihin mukaan, sillä monilla massamaratoneilla on

osanottajakiintiöt. Esimerkiksi Berliinissä oli viime vuonna kiintiö 40 000 ja halukkaita oli 90 000. Juoksijat valittiin sinne arvalla.

Maakunnassa järjestetään kymmenkunta maratonia kulluvana vuonna. Volama iloitsee uusien maratonien mukaantulosta.

- Muutamia maratoneja on toki kuollut, mutta on niitä vielä aivan riittävästi täälläkin. Tänä vuonna on 30-vuotisjuhlavuosi sekä Venetsialaismaratonilla Kokkolassa että Vaasa-maratonilla. Uusin maraton on heinäkuussa Karijoella. Suomessa on kuitenkin yli sata maratonia vuodessa.

Maratonlistalle on tullut mukaan myös monia Tee se itse -hölkkämaratoneja, joissa ei ole palkintoja. Sarjoina niissä ovat vain miehet ja naiset.