

Emmi Pasto nauttii maratoneista

JARI-PEKKA LAITIO-RAMONE

ILKKA Emmi Pasto kuvailee maratonjuoksua lajiksi, missä ensisijaisen tärkeitä asioita ovat henkinen kantti ja toisten antama tuki ja kannustaminen. Täysmaratonilla on mittaa 42 195 metriä.

- Maratoneilla kaikki ovat tiettyllä tavalla samassa veneessä. Olen alittanut neljän tunnin ajan ja se riittää. Olen luopunut ajatuksesta tavoitella jotain tiettyä rajaa, ja se on tehnyt juoksemisesta nautinnollisempaa. Ei ole paineita juosta veren maku suussa, Pasto mietti ja lisää kylä itkeneensä monesti.

Lapsesta asti liikunnallinen Emmi Pasto aloitti juoksuharastuksen maaliskuussa 2008.

- Ylioppilaskirjoitusten päätyttyä piti täyttää arkea jollakin. Nostin harjoituskilometrejä hiljalleen. Ekan puolimaratonin (21,10 km) juoksin heinäkuussa 2008 Kauhajoella ja silloin peltojen keskellä itkin pelosta, kun oli kaatosade ja salamoit.

Täysmaratondebyyttin Pasto teki vuotta myöhemmin Närpiö-Kaskinen-Kristiinankaupunki-reitillä kulkevalla Kolmen kaupungin maratonilla.

- Vuosina 2010-11 aiheutin itselleni penikkataudin, juoksin polven ja ongelmia jalkapöytä, kun juoksin liian pitkään samoilla kengillä ja kehonhuolto oli nolla. Jossain vaiheessa vuotta 2012 mietin, miten kiva olisi saada täyteen 100 maratonia en-

nen kuin täytän 30 vuotta.

Viime marraskuussa 24 vuotta täyttänyt nainen juoksi 42 maratonia vuonna 2013. Nyt maaliskuussa hän pääsi nuorimpina suomalaisena listalle, missä ovat vähintään sata virallista 42 195 metrin pituista kilpailua juosseet. Alustavien tietojen mukaan hän on myös nuorin rajapyykin saavuttanut nainen maailmassa. Sata täyttyi Kauhajoella TKR-Keräilymaratonilla.

- Saavutus ei tuntuisi näin hyvältä, jos kaikki maratonit olisivat olleet helppoja. Olen jatkanut suomalaisella sisulla ja kertaakaan en ole keskeyttänyt, Emmi Pasto lisäsi.

Hölkä- ja Kuntoliikuntaseura Häjyt ry:tä edustava Pasto ei ole kokenut ongelmia juostessaan maratonia -20 asteen pakasessa tai +32 asteen helteessä. Lokakuussa 2012 nainen urakoi Tampereella Wihan Kilometrit-tapahtumassa 100 kilometrin juoksumatkan noin 12 tunnissa.

Viime toukokuussa hän osallistui 24 tunnin juoksupahtumaan Alavuden Töysässä, Ponninjärvi NonStoppiin. Nainen juoksi vuorokaudessa tavoitteensa mukaisesti kolme maratonia eli 126,585 kilometriä.

- Kilpailu oli henkisesti raskas, kun se alkoi klo 18 ja kierimme 10 kilometrin reittiä. Ekan maratonin menin reiluun viiteen tuntiin ja se sujui hyvin.

Kuka?

Viime marraskuussa 24 vuotta täyttänyt Emmi Pasto on nuorin suomalainen, joka on juossut sata vähintään 42 195 metrin pituista virallista kilpailua eli täysmaratonia.

Alustavien tietojen mukaan Pasto on myös nuorin rajapyykin saavuttanut nainen maailmassa, jos saavutusta vertaa viimeisimmän Guinness World Records -kirjan tietoihin.

Juoksi sadannen vähintään täysmaratonin pituisen matkan Kauhajoella. On urakoinut 24 tunnin juoksussa kolme maratonia.

Edustaa Hölkä- ja Kuntoliikuntaseura Häjyt ry:tä, jonka jäsenistä suurin osa asuu Etelä-Pohjanmaalla ja Pohjanmaalla.

Maratonjuoksijoita ovat myös Emmin vanhemmat. Äiti Ritva Vallivaara-Pasto on kotoisin Jalasjärveltä ja isä Antti Pasto Peräseinäjoelta. Vallivaara-Pasto on eniten maratoneja (456) juossut suomalaisnainen.

Pasto on valmistunut Seinäjoen Koulutuskeskus Sedusta lähihoitajaksi. Jatkaa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa alkaneita sairaanhoitajaopintoja Turun ammattikorkeakoulussa.

Toisen aloitin keskiyön paikkeilla ja sen lopussa nojailin bussipysäkkiin, itkin ja mietin miksi tätä teen.

Puolentoista tunnin lepäilyn jälkeen Emmin äiti meni kyselemään tyttärensä vointia.



Emmi Paston mukaan maratoneja ja pitempiä matkoja juostessa erityisen tärkeää on toisten antama tuki ja kannustaminen. KUVA: JARI-PEKKA LAITIO-RAMONE

- Sängystä noustuani eivät jalkani "liikkuneet mihinkään." Kävelemään lähdettyä jalat vetreytyivät. Tage Lemgström odotteli, että lähdemme juoksemaan yhdessä. Kipu ei huomaa niin paljoa, kun on juttelu-

kaveri ja huomio kiinnittyy johonkin muuhun.

Lenkeillä hän kuuntelee musiikkia, mutta ei kilpailuissa.

- Rytmi menisi sekaisin, koska ei saisi olla liian hidas- tai nopeatempoista musiikkia.