

Maraton päivässä, kaksi parhaassa

TERVEYS 22.8.2014 13:19 Päivitetty 25.8.2014 16:47

Henrik Suni HELSINGIN SANOMAT



Ritva Vallivaara-Pastolle jokainen maraton on erilainen, mutta parasta on juokseminen. Edes sata maratonia alle kahdeksassa kuukaudessa ei kyllästy. Toimittaja: Henrik Suni, grafiikka: Boris Stefanov.

Hiihtolomaviikon sää oli täydellinen.

Maa oli jäässä, ilma kuulas eikä lunta ollut nimeksikään. Hiihtäjiä musta talvi harmitti, mutta **Ritva Vallivaara-Pasto** hymyilytti.

"Sää oli loistava juoksemiseen. Ehkä vähän liukas, mutta lumessa ei tarvinnut kahlata."

Kun muut odottivat lumisateita, juoksi Vallivaara-Pasto maratoneja. Hiihtolomalla yhteensä kuusi, nastat maastolenkkareiden pohjassa.

Eviran ylitarkastajana työskentelevä 53-vuotias Vallivaara-Pasto tarttui tammikuussa haasteeseen juosta vuoden aikana sata virallista maratonia. Vähälumisen talven ansiosta tavoite meni rikki jo elokuun 17. päivänä Kauhajoella, jossa Vallivaara-Pasto saapui maaliin ajalla 4:19:09. Edellispäivän Helsinki City Maraton ei enää painanut jaloissa.

"Jos maratonit ovat peräkkäisinä päivinä, niin siinä ehtii hyvin palautua."

"Tarkoitus olisi juosta vielä loppuvuonna ainakin yksi maraton viikossa", Vallivaara-Pasto sanoo.



Ritva Vallivaara-Pasto, 53, on juossut 533 maratonia kymmenessä vuodessa.

Vallivaara-Pasto on eniten maratoneja juossut nainen Suomessa. Virallisia maratoneja on kertynyt tilille 533.

Maratonien Suomen ennätys on 71-vuotiaan **Kalevi Saukkosen** hallussa. Hän on juossut yli 1760 maratonia, neljänneksi eniten koko maailmassa.

Vallivaara-Paston maratonharrastus on silti hämmästyttävää kuultavaa.

Vallivaara-Pasto on juossut alle kahdeksan kuukauden aikana yli 4200 kilometriä – saman verran on matkaa linnuntietä Lapin Inarista suomalaisten suosimaan lomakohteeseen Espanjan aurinkorannikolle.

Tämän vuoden aikana Vallivaara-Pasto on siis taitannut keskimäärin kolme maratonia viikossa. Heinäkuussa hän juoksi 21 maratonia.

Jokainen kilometri töiden, perheen ja harrastusten ohella.

"Olin heinäkuussa yhteensä kaksi viikkoa lomalla, silloin ehti juosta paremmin."

"Sille ajalle osui kaikista pahimmat helteet. Piti juosta hiljaa ja juoda paljon. Parhaimmillaan join 4,5 litraa vettä ja urheilujuomia yhden maratonin aikana", Vallivaara-Pasto kertoo.

Miten tähän kaikkeen riittää aikaa?

"Se vaatii tarkkaa suunnittelua, että minä päivänä tapahtuu mitään", Vallivaara-Pasto sanoo.

Aikataulupaineita helpottaa se, että toisinaan Vallivaara-Pasto juoksee samana päivänä kaksi maratonia – yhden aamulla ja toisen iltapäivällä.

Kiireisimpinä viikkoina Vallivaara-Pasto juoksi maratonin keskiviikkona, lauantaina ja sunnuntaina.

"Päivät olen töissä ja yleensä kolmena iltana viikossa pyrin käymään jumpassa tai spinningissä. Tänä vuonna ei ole tarvinnut käydä erikseen juoksulenkeillä, mutta osa maratoneista on ollut enemmän harjoitusta ja osassa olen sitten juossut vähän kovempaa."

"Kotona tulee tehtyä enää välttämätön, mutta kyllä välistä rötkötän myös hetken sohvalle ja katson tv:tä", Vallivaara-Pasto myöntää.

Vallivaara-Paston perheeseen kuuluu aviomies sekä 14- ja 24-vuotiaat tyttäret. Aviomies on mukana sadan maratonin vuosihaasteessa ja myös vanhempi tytär juoksee maratoneja.

"Viime vuosina viikonloput ovat kuluneet liki poikkeuksetta jossain päin Suomea juoksemassa. Tietysti se on perheelle haastavaa."

Vallivaara-Pasto juoksi ensimmäisen maratoninsa kymmenen vuotta sitten, elokuussa 2004. Sitä ennen Vallivaara-Pasto oli kyllä lenkkeillyt, muttei juuri viittä kilometriä pidemmin eikä talvisin.

Ennen ensimmäistä maratoniaan Vallivaara-Pasto luki aiheesta oppaita ja harjoitteli kurinalaisesti Juoksija-lehden ohjeiden mukaisesti.

Oppaissa korostettiin, että maratoneja olisi hyvä juosta enintään muutama vuodessa ja kertojen välillä pitäisi olla kunnolla lepoa.

"Ei se kuitenkaan tuntunut vaikealta tai pahalta. Oikeastaan heti ajattelin, että voisin toistekin juosta. Se vain sopi minulle."

Enää harjoittelu ei ole aivan yhtä kurinalaista. Jumppaamalla Vallivaara-Pasto pitää vatsa- ja selkälihaksen kunnossa.

"Joskus maratoneja juoksee niin tiukalla aikataululla, ettei ehdi kunnolla tankkaamaan tai valmistautumaan. Mutta joinain vuosina olen tehnyt vetoharjoitteluja jos olen halunnut parantaa aikojani."

Parhaimmillaan Vallivaara-Pasto on juossut maratonin 3 tunnissa ja 34 minuutissa. Tänä vuonna neljän tunnin alituksia ei ole tullut.

"Tarkoituksella, ettei rasitu liikaa ja saa vammoja."

Juoksu kulkee ilmeisen helposti, sillä Vallivaara-Pasto ei ole kertaakaan joutunut keskeyttämään maratonia.

"Ultramatkoilla, eli 12 tunnin, 24 tunnin ja 100 kilometrin juoksuilla on joskus tullut ajatus, että onko tässä mitään järkeä. Maratonit ovat sen verran lyhyitä, ettei sitä oloa ehdi tulla."

Peräkkäisillä maratoneilla jälkimmäisen ensimmäiset kilometrit saattavat olla kankeita, kunnes kroppa lämpiää. Kun toiselle maratonille lähtee tarpeeksi nopeasti, ei ehdi kangistua.

Vallivaara-Pasto ei osaa erotella hyviä maratoneja huonoista. Kaikki ovat omanlaisiaan: joskus jää mieleen hyvät juoksukaverit, joskus maisemat, joskus se oma hyvä tunne juoksemisesta.

Liikunta on hyvää vastapainoa istumatyölle ja juokseminen Vallivaara-Paston mukaan helppoa ja kivaa, sen suurempaa syytä juoksemiselle hän ei löydä.

"Joskus juoksu voi olla tuskaa, jos esimerkiksi lihakset ovat kipeät edellisen päivän jumppasta. Silti se juoksu itsessään on se juttu."

Artikkeliin liittyvät

Kestävätkö kaikki maratonin rasitukset? 25.8.2014