



Juuso Laitisella on kavereidensa kanssa Slipery Ski Team -seura, jonka tarkoituksena on yhdessä treenaaminen. Aika ajoin ystävykset osallistuvat myös kisoihin. Yhdessä teke-mällä motivaatio kasvaa. Yläkuvassa Juuso Ville Pääkkö-sen kanssa, alakuvassa Jarkko Kantolan.



Visma Ski Classics -sarjan osakil-pailu Ylläkseltä Leville on tarkoi-tus sivakoida 9. huhtikuuta. Kil-pamatkat ovat 55 ja 70 kilometriä. Kuinka tällaiseen urakkaan on syytä valmistautua?

– Peruskaava on, että pitää käydä lenkillä. Lisäksi tulee huo-lehtia riittävästä määrästä lepoa sekä nesteytyksestä ja ravinnosta kilpailun aikana, kertoo liikun-ta-alan yrittäjä **Juuso Laitinen** kittiläläisestä Aslakin liikkeestä. Hänellä on kokemusta molempi-en matkojen hiihtämisestä.

Millä tavoin sitten olisi hyvä treenata?

– Jos on menossa 55 kilometril-le retkimelessä, ei tarvitse olla kil-pataustaa. Peruskunto on tärkein, ja sitä rakennetaan rauhallisella perustekemisellä. Kolmen har-joituksen viikkorytmi on sopiva: yksi peruslenkki, yksi pitkä lenkki ja yksi tehollenkki. Pitkä lenkki on yli 1,5 tuntia kestävä harjoitus, joka on hyvä ajoittaa sellaiselle päivälle, kun ei ole muuta stressiä tai työtä.

Laitinen painottaa rauhallisten lenkkien ja arkiliikunnan mer-kitystä.

– Arkiliikuntaa, kuten koiran ulkoilutusta, revontulten katselua ja käveleskelyä, kannattaa lisäksi harrastaa. Se on palauttavaa ja kehoa huoltavaa ja pitää aineen-vaihdun yllä. Toimiva aineen-vaihdunta palauttaa kroppaa.

Myös voimaharjoittelu on tär-keässä roolissa.

– Jotta lihas kehitty, se tarvit-see vastusta. Yleensä se tarkoittaa sitä, että nostat salilla punttia, mutta myös esimerkiksi keski-vartaloitreeni on hyvää voima-harjoittelua. Kestävyyssajiin saa helppoutta, kun kropassa on voi-mareserviä.

Ennen kilpailua ei tarvitse hiihtää viittäkymppiä varmis-takseen, että pystyy hiihtämään 55 kilometrin kisamatkan.

– Pitkät lenkit riittävät. Treeni on se juttu, se palvelee omaa ter-veyttä ja hyvinvointia. Kilpailu on sitten kirsikka kakun päällä, juh-lapäivä. Kisaan kannattaa lähteä nautiskelemaan. Olet treenannut sitä varten, että kisapäivänä kaikki onnistuisi.

Vaativalla 70:llä ei retkeillä

Entä sitten pidempi, 70 kilomet-rin matka? Eroaako siihen valmis-tautuminen edellä ohjeistetusta?

– Seitsemällekympille ei kan-nata lähteä retkelle. Siihen osal-listuakseen tulee jo olla hiihtoa takana. Nyt viimeistään on aika alkaa harjoitella nesteytystä kisan aikana. Lisäksi on hyvä testata, miten välineet toimivat. Treeneis-sä kannattaa harjoitella myös ta-satyöntöä, ylämäkiä ja alamäkiä. Alkupätkällä on paljon ylämäkiä, joita varten tarvitaan varma pito ja rento potku. Sitä kannattaa ha-kea treeneissä. Alamäkiäkin on hyvä treenata, sillä kilpailussa on paljon muitakin hiihtämässä. Mitä varmemmin pääset alas, sen turvallisempaa se on sekä itsellesi että muille.

Lenkkivalikoimaan Laitinen suosittelee samaa kolmen lenkin viikkorytmiä kuin 50 kilometriin valmistautuessa.

ta ja patukoista - riippuen siitä, mistä kukin tykkää. Ehdottomasti noin 45 minuutin kohdalla pitää alkaa tankata jotain ruokaa ja juo-maa. Tunnin jälkeen tarvitaan energiaa noin parinkymmenen minuutin välein. Perussääntö nesteytyksessä on yksi desilitra kymmenen minuuttiin, mutta tämä on hyvin yksilöllistä. Toiset hikoilevat hulluna kesät talvet, toiset ovat jääkalikoita. Neste-tasapaino häiriintyy herkästi, jo parin prosentin muutos aiheut-taa oireita. Nestevajaus oireilee muun muassa väsymyksenä ja kramppeina. Kisassa tarvittavaa nesteytystä ja ravintoa on hyvä testata lenkeillä. Harjoitellessakin yli 1,5 tunnin lenkeille kannattaa ottaa juotavaa mukaan.



Kisapäivään ei kannata lähteä hampaita kiristelemään. Tärkeää on rentous, rentous ja rentous!

– Alle 1,5 tunnin rauhallisia pe-ruslenkkejä voi halutessaan tehdä viikossa useamman. Tehollenkki-en määrällä en sen sijaan lähtisi leikkimään, vaan kerta viikossa riittää. Ennen kilpailua voi löy-säillä viikon verran. Se ei tarkoita, etteikö tekisi mitään, vaan silloin nautiskellaan ja fiilistellään. Kisa-päivään ei kannata lähteä ham-paita kiristelemään. Tärkeää on rentous, rentous ja rentous! hän tähdentää.

Perusruokaa ja kisassa energiaa

Kuinka sitten on ravinnon laita, mitä pitkään hiihtoon valmistau-tuvan on hyvä syödä?

– Neuvoni on syödä tavallista perusruokaa. Hifistelyä ei tarvita, vaan sen kanssa voi mennä äkkiä mönkään. Hiilihydraatit ovat ke-hon polttoaine, ja niitä täytyy saa-da. Tietysti keho tarvitsee myös rasvaa ja proteiinia.

Entä kuinka energian saanti varmistetaan urheilusuorituksen aikana?

– Kisassa energiaa saadaan geeleistä, banaaneista, rusinois-

Kehonhuolto ja lepo kunniaan

– Kehonhuollosta on tehty paljon tutkimusta. Jokainen voi itse tes-tata, onko venyttelyn jälkeen hyvä olla, Laitinen kannustaa.

– Kehonhuoltoa ei minun mielestäni kannata erottaa hiih-tolenkistä. Kun tullaan lenkiltä, venytellään, notkistellaan ja ra-vistellaan. Joka päivä tai muuta-man kerran viikossa pikkuisen on parempi kuin kerran viikossa tunnin verran.

Jos jokin paikka kipeytyy, Laiti-nen kehottaa selvittämään, mistä kipu johtuu.

– On tärkeä selvittää syy eikä vain hoitaa oiretta. Jos esimerkiksi reisi on jumissa tai polvi kipe-yytyy, on hieromisen lisäksi hyvä selvittää, mistä vaiva johtuu, ettei mene samaan ansaan koko ajan.

Omaa kehoa on syytä kuunnel-la muutenkin.

– Kehittyäkseen kroppa vaatii lepoa. Levon ja rasiuksen tulee olla balanssissa. Jos lenkille lähti-essä vielä vartin alkulämmittelyn jälkeenkin tuntuu, että ei lähde,

kannattaa huomio kiinnittää kahteen muuhun osa-alueeseen: lepoon ja syömiseen. Ovatko ne kunnossa? Vartin lämmittelyn jälkeen huomaa, onko kyse oi-keasta väsymyksestä vai laiskuu-desta. Jos on kyse väsymyksestä, on paras jättää lenkki sikseen ja kokeilla seuraavana päivänä uu-destaan.

Välineet ja tekniikka kuntoon

Onko vielä jotakin, mitä pitkään hiihtoon valmistautuvan tulee ottaa huomioon?

– Tekniikkaan kannattaa tie-tysti kiinnittää huomiota. You-Tubesta voi katsoa tekniikkavi-deoita tai osallistua valmentajan tekniikkatunnille. Kaveria voi myös pyytää kuvaamaan omaa hiihtoa, niin näkee itse, miltä se näyttää, Laitinen neuvoo.

– Lisäksi kannattaa hoitaa vä-lineet kuntoon ja huoltaa suksia. Itselle sopivilla välineillä on niin paljon mukavampi harrastaa!

Liikunta-alan ammattilainen kannustaa urheilemaan rennosti.

– Sekä 55:n että 70 kilometrin matkoille voi osallistua sekä räkä poskella -fiiliksellä että maisemia katsellen. Tietysti voi ottaa itsel-le tavoitteen siitä, monenneksi sijoittuu. Molemmat matkat su-juvat helpommin, jos on tree-nannut.

Laitinen aikoo itsekin osallis-tua tämänvuotiseen Ylläs–Levi-hiihtoon.

– Seitsemällekympille on tar-koitusta lähteä, pitopohjasuksilla. Tasatyöntö vaatii vielä treeniä. Meillä on reilun kymmenen hen-gen kaveriporukka, Slipery Ski Team, jota voisi kutsua hauskan-pitoseuraksi. Treenaamme yh-dessä ja yritämme siten potkia toisiamme eteenpäin. Olemme käyneet Visma Ski Classics -ki-soissa ulkomailakin, ja muuta-ma meistä aikoo osallistua myös tämän vuoden Ylläs–Levi-hiih-toon.

Jututetaanpa Juusoa uudesta-an kisan jälkeen ja kysytään, kuinka sujui.

Johanna

Joko olet ilmoittautunut mukaan? Ylläs–Levi-hiihto 9. huhtikuuta

Vuoden 2021 Ylläs–Levi-kilpailu peruttiin koronasyistä, mutta kevät 2022 näyttää lupaavalta järjestelyiden suhteen. Ylläs–Levi-hiihto on tarkoitus sivakoida 9. huhtikuuta.

Kilpailu käydään perinteisellä tyylillä, ja reitti kulkee läpi kauniiden tunturimaisemien Pallas-Yllästunturin kansallis-puistossa johdattaen osallistujat Ylläsjärveltä Äkäslompolon, Kukastunturin ja Pyhäjärven kautta Leville.

70 kilometrin kisan reitti pitkine nousuineen palkitsee osal-listujan maisemillaan. Helpompaa haastetta kaipaavat voivat osallistua lyhyempään ja suurimmat nousut poisjättävään 55 kilometrin hiihtoon Äkäslompolosta Leville.

Pro-miehet ja -naiset lähtevät omilla lähdöissään, harras-tajanaiset ja -miehet yhteislähdössä.

Ylläs–Levi-hiihto on ollut vuodesta 2017 saakka osa Visma Ski Classics -kiertueperhettä. Kisassa nähdään vuosittain iso joukko hiihtomaailman kärkinimiä.

Kuvat: Visma Ski Classics

