

Ultramatkojen ennätysmies

Piikkiöläinen Jari Tomppo valmistautuu 24 tunnin juoksun MM-kisoihin

HEINIMAJA HIRVONEN
Piikkiö

Maratonien juokseminen on nyt muodikasta, mutta harva pystyy sunnomaan juosseensa vuorokauden ympäri. Piikkiöläinen ultrajuoksija **Jari Tomppo**, 46, pystyy. Hän valmistautuu parhaillaan syyskuun alussa Puolassa järjestettävään 24 tunnin juoksun maailmanmestaruuskisoihin.

– 24 tunnin juoksun Suomen ennätys on tällä hetkellä 247,944 kilometriä. Suomessa on kolme tai neljä kaveria, jotka pystyvät sen hyvänä päivänä rikkomaan. Ajattelen, että olen yksi heistä, Tomppo toteaa.



Hoin vain itselleni, että jos selviän tästä hengissä, en enää ikinä kokeile tätä uudelleen.

Piikkiöläismiehellä on siitä myös näyttöä. Hän rikkoi huhituissa maantiereittien Suomen ennätyksen 12 tunnin kisassa juoksemalla 144,019 kilometriä. Kesäkuussa hän juoksi kokeiluluentoisesti Helsingistä Turkuun.

– Kokeilin, että pystynkö rikkomaan voimassa olevan reittienennätyksen. Juoksin melkein kaksi tuntia sen alle, aikaan 15 tuntia 44 minuuttia.

Henkinen kantti ratkaisee

Endurance-seuraa edustava Tomppo osallistui ensimmäistä kertaa ultrajuoksukisoihin vuonna 2004 ja jäi koukkuun. Juoksu on aina kuulunut hänen elämäänsä, sillä nuorena hän juoksi ratakymppejä, ja muutaman maratoninkin.



Kisasuorituksen jälkeen Jari Tomppo pitää viikon tai kaksi totaali-lepoa. – Henkinen palautuminen tuntuu kestävän kauemmin kuin fyysinen. Muutama päivä kisan jälkeen alkaa tuntua, että jalat olisivat valmiit lenkille, mutta pää ei, Tomppo toteaa.

Ironista kyllä maratonkokeilut lopuivat siksi, että 42 kilometrin matka tuntui Tomposta tuolloin niin pitkältä.

Ultramatkoissa häntä kiehto omien rajojen rikkominen. Satojen kilometrien yhtämittainen juoksu vaatii ihmiseltä ennen kaikkea henkistä kanttia ja rautaista vatsaa.

– Yllättävän usein homma kaatuu siihen, että vatsa pettää. Se on ihan selvä, ettei jaksaa maaliin asti, jos vatsa ei pysty vastaanottamaan mitään energiaa matkan aikana.

Tomppo ei pysähdy 24 tunnin juoksussa muuta kuin vessaan. Syöminen ja juominen hoituvat kävelyvauhdissa. MM-kisoissa hän aikoo vuorotella vauhtiaan niin, että kivelee aina minuutin jokaisesta juostua 15 minuuttia kohti.

Piikkiöläinen kuvailee olevansa vuorokauden juoksurupeaman jälkeen talutettavassa kunnossa. Kisan aikana hän ei kuitenkaan yleensä mieti pahaa oloa, vaan keskittyy suoritukseen ja tarkkailee vauhtiaan. Lajin viehätys piilee siinä,

että pystyy jatkamaan juoksemista, vaikka tuntuu pahalta.

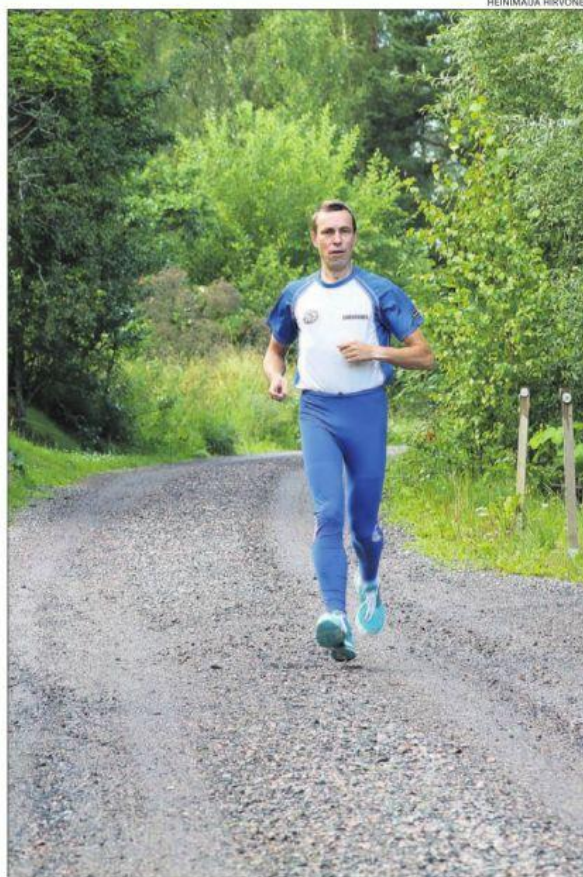
– Matkan aikana tuntemukset aaltoilevat aika tavalla. Välillä voi tuntua, ettei tästä tule yhtään mitään, mutta sitten tunnin päästä onkin ihan hyvä olo. Viime kesänä osallistuin ensimmäistä kertaa 48 tunnin matkalle. Silloin viimeiset tunnit hoin vain itselleni, että jos selviän tästä hengissä, en enää ikinä kokeile tätä uudelleen, mies muistelee.

Nelikymppisten laji

Tomppo harjoittelee juoksemalla keskimäärin 10–12 tuntia viikossa. Pisimmät lenkit ovat 3–4 tunnin mittaisia. Kolme viikkoa ennen MM-kisoja alkaa keventely.

MM-kisoihin on Suomesta lähdeksi tänä vuonna kova porukka. Tompon lisäksi mukana on myös toinen kaarinalainen, **Heli Lehtinen**. Lehtisen huoltajaksi lähtee puoliso **Jyrki Kukko**, joka on kuuden tunnin ratajuoksun Suomen ennätyksen haltija.

Kovista tuloksista huolimatta suomalaisilla ultrajuoksijoil-



Pitkät juoksumatkat eivät onnistuisi ilman huoltojoukkoja. – Jaana-vaimoni vastaa huollostani niin kilpailuissa kuin kotiloissakin. Hänen kanssaan tehdään ennen kilpailuja tarkat suunnitelmat huollon suhteen. Tulokseni ovat parantuneet selvästi kun aloimme kiinnittää huomiota tähän osa-alueeseen, Tomppo kiittelee.

la on vielä matkaa hui-pulle Tomppo arvelee, että täydellisellä suorituksella hän voisi päästä MM-kisoissa kymmenen parhaan joukkoon.

Hänellä on kuitenkin vielä muutamia vuosia aikaa parantaa tuloksiaan. Ultrajuoksu ei nimittäin ole nuorukaisten laji: ei ole ollenkaan harvinaista, että mestaruus menee yli 40-vuotiaalle.

– Tässä lajissa ei tarvita räjähtävää nopeutta, vaan sitkeyttä, periksi-antamattomuutta, kokemusta ja sitä kautta tullutta malttia, että osaa toimia kilpailutilanteissa järkevästi, hän kuvailee.

Ultrajuoksu

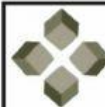
■ Ultrajuoksulla tarkoitetaan kaikkia maratonia pidempää juoksumatkoja.

■ Juoksuja järjestetään lähes kaikissa eri maastotyypeissä. Aikaperusteiset juoksut käydään yleensä lyhyillä maantiekierroksilla, toisinaan urheilukentällä.

■ Ultrajuoksussa järjestetään kansainvälisiä arvokilpailuja Euroopan ja maailman tasolla. Viralliset matkat mestaruuskilpailuissa ovat 100 km ja 24 tuntia.

■ Piikkiöläinen Jari Tomppo on voittanut kahdesti 100 km:n Suomi-Juoksun, juossut 246 km Ateenasta Spartaan, voittanut Pohjoismaiden pisimmän maastoultan, rikkonut 24 h:n juoksun sisärajojen SE:n, edustanut Suomea ultrajuoksun EM- ja MM-kilpailuissa, juossut 12 h & 48 h maantiereittien SE:t.

■ Jari Tompon blogia voi seurata osoitteesta: <http://ultrafinn.blogspot.fi/>



TURUN REUNAKIVI- ja LAATTA-ASENNUS Oy
– Pihanrakentajan paratiisi –
www.turunreunakivi.fi