

Nimeni on Mikko Liukka ja olen Suomen suurimman yksittäisen juoksukoulun, Vauhtisammakon juoksukoulun perustaja ja ohjaaja. Meillä Vauhtisammakolla on juoksukouluja Turussa ja Tampereella. Juoksukouluissamme on 7 eri tasoa, jokaiselle juoksijalle varmasti sopivia.

Itse olen juossut 12- vuotiaasta, ja jatkuvasti enemmän ja pidemmälle. Olen nyt 35-vuotias ja monessa mittapuussa elämäni parhaassa kunnossa. Ainoastaan pikamatkoilla olen nuorempana juossut kovaa. Minun suuri intohimonit ovat ultramatkat. Ultramatkat tarkoittavat yli maratonin mittaisia juoksuja. Monelle ultrajuoksijalle 100km on raja, jonka jälkeen he kutsuvat itseään ultrajuoksijoiksi, mielestäni jo 50 kilometrin ylitys on ultrajuoksua.

Keho kestää pitkää räsitystä yllättävänkin hyvin, mikäli muistat vahvistaa oikeita lihaksia ja huoltaa kehoa. Huoltamisella tarkoitan säännöllistä hierontaa ja itselläni palautusmenetelmänä mm. Hypoxia. Paras treenikaverini on vaimoni Anni, joka käyttää samoja menetelmiä ja joka lähti myös kanssani tähän juoksuun.

Ultrajuoksijan pahimpia vihollisia ovat happamuudesta johtuvat vatsavaivat ja valtavat määrät lihaksiin kertyviä maitohappoja. Hypoxi auttaa molempiin. Ensimmäisiin välillisesti, toiseen suoraan.

Käytän pääasiassa Hypoxin osalta pyörää. Hypoxi- pyörällä poljetaan painekammiossa ja painevaihtelut yhdistettynä pyöräilyyn nopeuttavat lihasten verenkiertoa ja palautumista.

Minulla on ollut kuluneen vuoden aikana kaksi isompaa haastetta, Oxroad ultra (160km juoksu) ja 24h juoksu Espoossa.

Minulla on selkeä Hypoxiohjelma ennen ja jälkeen kisoja. Edeltävällä viikolla kevennän harjoittelua, käyn 1-2 kertaa hierojalla ja teen 2-3 palauttavaa Hypoxi- harjoitusta, jotta lihaksissani ei olisi maitohappoja ennen juoksua- ja jotta kehoni ei olisi muutenkaan liian hapan. Vaikka tankkaan energiaa edeltävällä viikolla, Hypoxin ansiosta kehoni paino ei juuri lainkaan nouse.

24h juoksu juostiin Espoossa 23-24.2. Kyseessä

Lue miten HYPOXI on auttanut Mikkoa ultrajuoksu-harrastuksessa



on Suomen suurin 24h juoksu ja kansainvälisesti-kin merkittävä tapahtuma. Tunnelma juoksussa on uskomaton. Puolet ihmisistä olivat ulkomailta, suurin osa eurooppalaisia, mutta myös iso ryhmä japanilaisia ultrajuoksijoita oli paikalla. Suurimman osan juoksusta huutelimme toisillemme tsemppiä ja mitä ikinä mieleen tuli. Ruotsalaisia vuoroin rakastettiin ja vihattiin.

Hallissa oli todella lämmin, mikä vaikeutti juoksua melkoisesti. Tämä tarkoitti melkoista nestehukkaa ja tällä kertaa myös sitä, että osaa lisäenergiasta ei pystynyt hyödyntämään juuri-kaan. Sokerisia energiageelejä ei kertakaikkiaan pystynyt syömään. Kukkien kasteluun tarkoitettu suihkupullo osoittautui erittäin hyväksi viilentäjäksi. Itseni lisäksi suihkin sillä myös paljon muita juoksijoita. Kuvaa hyvin yhteishenkeä, että tanskalainen naisjuoksija kutsui minua jopa enkeliksi tästä syystä!

Energian imeytyminen oli itsellä muutenkin suuri ongelma. Ultrajuoksuhan on oikeastaan suuri syömiskilpailu; jokaisen juoksijan tulee löytää itselleen sopivat eväät armottomaan matkaan. Mikäli saat energian imeytymään, juoksua voi jatkaa sen avulla todella, todella pitkään. Kun energia ei mene perille, juoksu ei onnistu, ja eteenpäin pääsee enää kävellen, kävellen ja hoiperrellen tai kontaten. Aika usein jouduin kävellen ja hoiperrellen - alueelle juuri tästä syystä.

Sitten syötiin puuroa, otettiin suolatabletteja ja välillä oksennettiin vartti putkeen. Ja hetken päästä taas juoksu kulki aivan uudella tavalla.

Juoksun loppupuolella, olin edelleen yllättänyt siitä, kuinka hyvässä vedossa lihakseni vielä olivat! Askel rullasi aivan pakaraan asti, joka on monelle juoksijalle maratonilla tai jopa puolimaratonilla aivan utopiaa viimeisten kilometrien aikana!

Tämän ansiosta sainkin vedettyä aivan mystisen loppukirin, olin ilmeisesti koko porukan kovin juoksija viimeisellä 45 minuutilla ja sain ehkä kovimman kierrosajan viimeisellä kierroksella koko kisassa. (1:34 / 390m, 23h 58 min juoksun jälkeen) Olin ensimmäisellä 24h koitoksellani 32. juoksija 90:stä, mitä pidän noviisina enemmän

kuin hyvänä saavutuksena. Huikean paljon on vielä opittavaa, ja ensi kerralla voi lähteä aivan eri taktiikalla. Moni ultrajuoksija on minulle sanonutkin, että joka kerta kun juostaan näin pitkää matkaa, opitaan jotain aivan uutta juoksemisesta, elämästä ja omasta itsestään.

Tässä vaiheessa on myös syytä mainita vaimoni Annin huikeasta juoksusta. Juoksimme alkumatkasta paljon yhdessä, mutta lopulta vaimoni uskomaton sitkeys oli liikaa! Vaimoni juoksi 173,16 km, eli melkein 10km enemmän kuin minä ja oli debyyttillään peräti neljäs suomalaisnainen koko juoksussa! Tämä on sinänsä uskomatonta, sillä maraton ja siitä alaspäin pystyn juoksemaan häntä huomattavasti kovempaa. Mutta Ultramaratonilla miesten ja naisten väliset erot kavenevat kovasti ja monilla naisilla näyttääkin olevan aivan huikeita kestävyysominaisuuksia sekä fyysisesti että henkisesti. Tässä upeassa lajissa miehet ja naiset voivat todellakin monesti kilpailla hyvinkin tasaväkisesti.

Juoksun jälkeen lihakset menivätkin lähes välittömästi aivan tukkoon. Huikeasta loppukiristä huolimatta hetken päästä kävely menikin todella vaikeaksi ja hitaaksi. Nukahdin välittömästi autoon paluumatkalla.

Heti juoksun jälkeisenä päivänä menin jälleen Hypoxiin erittäin hitaasti kävellen. Puolen tunnin palautumisohjelman jälkeen ero oli kyllä melkoinen! Kävely oli jo huomattavasti helpompaa, kivuttomampaa ja nopeampaa. Kävin palautusviikolla neljä kertaa Hypoxissa ja torstaina juoksu kulki jo upeasti!

Seuraava ultrajuoksutavoite lienee (nyt helpolta tuntuva) 100km Perniössä sekä mahdollisesti Oxroad-ultra heinäkuussa. Näiden kokemusten jälkeen maraton tuntuukin melko helpolta rastilta ja niitä tuleekin juostua kymmenen kieppeillä treenimielessä tulevana kesänä.

Ultrajuoksu on erittäin hieno ja looginen jatkumo maratonjuoksulle- mutta muista lihashuolto! Lajin hienous piileekin juuri sen henkisessä ja fyysisessä vaativuudessa. Ultrajuoksu on lisännyt elämäni valtavan määrän sanoinkuvaattoman upeita kokemuksia ja puhdasta onnellisuutta.