



KESÄN HARJOITTELU 2007

Heinä- ja elokuun ohjelman teemana on monipuolinen harjoittelu. Tässä tapauksessa se ei tarkoita sitä, että keskellä parasta ajokautta alettaisiin juoksemaan tai tanhuamaan.

Monipuolisuus tarkoittaa sitä että lenkeillä pyritään kehittämään eri ominaisuuksia siten, ettei mitään niistä laiminlyödä tai korosteta erityisesti. Ohjelmaa voi käyttää myös vain osittain oman harjoittelun lisänä vaikkapa siten, että teet viikoittain muutaman ohjelmasta löytyvän harjoituksen ja muuten harjoittelet omien suunnitelmiesi mukaan. Tällä tavoin saat vaihtelua harjoittelun kehollesi tuomiin ärsykkeisiin.

Tässä vaiheessa kesää monelle on varmaankin muodostunut ns. oma lenkkivauhti, joka ei juuri vaihtelee. Jos koetat tehdä aluksi vaikkapa kerran viikossa erityyppisen harjoitteen, huomaat pian kuinka ajosi alkaa tuntua helpommalta myös muilla lenkeillä. Ne jotka ovat kiinnostuneita muuttamaan harjoittelua radikaalimmalla tavalla, voivat tietysti seurata ohjelmaa tarkemmin.

Olen laatinut ohjelman sillä oletuksella, että heinäkuussa lomailaan, joten harjoitusmäärät ovat silloin suuremmat kuin elokuussa. Viikko-ohjelmaan on merkitty kunkin viikon lenkit ja harjoituspäivät. Voit myös itse päättää minä päivänä toteutat ne, mutta pidä mielessä seuraava nyrkkisääntö: kovaa teho- tai voimaharjoittelua edeltävän päivän harjoituksen tulisi olla varsin kevyttä. Kovan harjoituksen jälkeisenä päivänä voi sen sijaan tehdä pitkäkestoisien, mutta teholtaan helpomman harjoituksen.

Viikko 27 (2.-8.7.)

Teemana teho: 12 tuntia ja 4 harjoitusta

- **Tiistai** 2,5 h (teho): Aluksi 30 min rauhallista ajelua. Sen jälkeen 3 kertaa 10 minuutin veto reippaalla vauhdilla (T4), vetojen välissä 10 minuuttia todella rauhallista ajelua. Pyri pitämään poljinkierrokset korkealla vetojen aikana
- **Keskiviikko** 3 h (pk): Teholtaan erittäin kevyt harjoitus.

Tärkeintä on, että vietät kolme tuntia pyöräsi satulassa.

- **Perjantai** 2,5 h (teho): 30–40 minuutin verryttely, jonka jälkeen 30–40 minuutin veto tehoalueelle T4. Käytännössä tämä veto on kuin henkilökohtainen aika-ajo, eli se on myös hyvin raskas harjoitus. Pyri sellaiseen vauhdinjalkoon, jossa vauhtisi ei laske juurikaan vedon lopussa.
- **Sunnuntai** 4 h (pk): Pitkäkestoinen lenkki, joka tulisi tehdä siten, että vauhti kiihtyy vähitellen ensimmäisten kolmen tunnin ajan ja viimeinen tunti on sitten taas helpompi.

Viikko 28 (9.-15.7.)

Voima/nopeus: 12 h ja 5 harjoitusta

- **Tiistai** 2,5 h (nopeus): 45 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen aloitetaan varsinainen nopeusharjoitus, joka toteutetaan seuraavalla tavalla: maksimaalinen 10–15 polkaisun kiihdytys lähes pyhädyksistä keskisuurella välityksellä. Kiihdytyksen jälkeen palautumista 30 sekuntia, jonka jälkeen kiihdytys toistetaan. Näitä lyhyitä kiihdytyksiä tehdään 5-10 kappaletta omasta tasosta riippuen. 15–20 minuuttia rauhallista ajelua, jonka jälkeen tehdään 20 sekunnin maksimaalinen kiri pienellä välityksellä. Tuossa kirissä poljinkierrokset nousevat erittäin korkealle tasolle. Kirin jälkeen 2-3 minuuttia palautusta, jonka jälkeen kiri toistetaan. Näitä pidempiä kirejä tehdään 3-6 kappaletta.
- **Keskiviikko** 1,5 h: Erittäin rauhallista ajelua pienellä välityksellä.
- **Torstai** 2,5 h (voima): 30 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen ajetaan 2 minuutin veto suurella välityksellä, poljinkierrokset 60–70 kier./min. Vedon aikana syke saa nousta korkealle. Vedon jälkeen palautusta 3-4 minuuttia ja sitten veto toistetaan. Yhteensä vetoja tehdään 4-8 kappaletta oman tason ja tunteusten mukaan. Mikäli vain mahdollista, nämä vedot olisi hyvä tehdä ylämäkeen, loivakin mäki riittää oikein hyvin. Loppulenkki rauhallista ajelua pienellä välityksellä.
- **Lauantai** 2,5 h (voima): Aluksi 30 min rauhallista ajelua. 5-8

minuutin veto suurella välityksellä, poljinkierrokset 60-70. Teho ei saa nousta liian korkeaksi vedon aika, ja tärkeintä on että käytetään riittävän suurta välitystä. Vedon jälkeen 5-8 minuuttia palautusta erittäin pienellä välityksellä ajaen. Veto toistetaan 3-6 kertaa oman tason mukaan.

• **Sunnuntai** 3 h (pk): Pyri ajamaan lenkki omalla ns. normaalilla lenkkivauhdilla, kuitenkin sillä varauksella, että teho ei saa nousta liian korkeaksi. Aja lenkin alussa hyvin pienellä välityksellä ja pyri nostamaan sitä vähitellen lenkin loppua kohden.

Viikko 29 (16.-22.7.)

Määräviikko: 16 h ja 4 harjoitusta

- **Tiistai** 4 h (pk): Tee tämä lenkki siten, että jaat sen selvästi kahteen osaan. Ensimmäisen 1,5-2 tunnin aikana pyri ajamaan reipasta vauhtia. Sen jälkeen voit ajaa lenkin loppuosan huomattavasti rauhallisemmin.
- **Torstai** 4 h (pk): Vaihtelevavauhtinen pitkäharjoitus.
- **Lauantai** 5 h (pk): Tasavauhtinen ja erittäin pitkäkestoinen lenkki.
- **Sunnuntai** 3 h (pk): Teholtaan hyvin kevyt pitkäkö lenkki.

Viikko 30 (23.-29.7.)

Palauttava viikko: 7 h ja 3 harjoitusta

- **Tiistai** 1,5 h: Erittäin rauhallista ajelua
- **Torstai** 2 h: Tasavauhtinen lenkki, joka voi olla teholtaan varsin kovakin, mikäli tunnet olevasi hyvin palautunut ja ajaminen tuntuu helpolta ja mielekkäältä.
- **Lauantai** 3,5 h (pk): Vauhdiltaan erittäin rauhallinen pitkäkestoinen harjoitus.

Viikko 31 (30.7.-5.8.)

Tehoviikko: 10 h ja 4 harjoitusta

- **Tiistai** 2 h (teho): 30-40 minuutin verryttely, jonka jälkeen 20-30 minuutin veto maksimaalisella teholla. Tämän harjoituksen tarkoituksena on testata kuinka kovaa kykenet ajamaan, joten siihen on syytä asennoitua kuin leikkimieliseen kilpailuun.
- **Torstai** 2,5 h (teho): Aluksi 30 min rauhallista ajelua. Sen jälkeen 2-3 kertaa 10-15 minuutin veto reippaalla vauhdilla (T4) ja vetojen välissä 10-15 minuuttia todella rauhallista ajelua.
- **Lauantai** 2 h: Reipasvauhtinen lenkki, jonka vauhdista voit päättää itse. Tämän harjoituksen voit tehdä vauhtileikitelyyn tyyliä ajamalla välillä kovaa omien tuntemusten ja maaston mukaan.
- **Sunnuntai** 3,5 h (pk): Teholtaan kevyt pitkäkestoinen lenkki.

Viikko 32 (6.-12.8.)

Voima: 10 h ja 4 harjoitusta

- **Tiistai** 2 h (nopeus): 30 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen aloitetaan varsinainen nopeusharjoitus, joka toteutetaan seuraavalla tavalla: Maksimaalinen 20 polkaisun kiihdytys lähes pysähdyksistä keskisuurella välityksellä. Kiihdytyksen jälkeen minuutti palauttavaa ajoa, jonka jälkeen kiihdy-



KUVA: MATTI TUURINEN

tys toistetaan. Näitä lyhyitä kiihdytyksiä tehdään 5-8 kappaletta omasta tasosta riippuen. 15-20 minuuttia rauhallista ajelua, jonka jälkeen tehdään 10-15 sekunnin maksimaalinen kiri pienellä välityksellä. Tuossa kirissä poljinkierrokset nousevat erittäin korkealle tasolle. Kirin jälkeen 2-3 minuuttia palautusta, jonka jälkeen kiri toistetaan. Näitä pidempiä kirejä tehdään 2-4 kappaletta.

- **Torstai** 2 h (voima): 30 min rauhallista ajelua, jonka jälkeen ajetaan 2-3 minuutin veto suurella välityksellä, poljinkierrokset 60-70 kier./min. Vedon aikana syke saa nousta korkealle. Vedon jälkeen palautusta 3-4 minuuttia ja sitten veto toistetaan. Yhteensä vetoja tehdään 3-6 kappaletta oman tason ja tuntemusten mukaan. Mikäli vain mahdollista, nämä vedot olisi hyvä tehdä ylämäkeen, loivakin mäki riittää oikein hyvin. Loppulenkki rauhallista ajelua pienellä välityksellä.
- **Lauantai** 2,5 h (voima): Aluksi 30 min rauhallista ajelua. Kaksi 10-15 minuutin vetoa suurella välityksellä, poljinkierrokset 60-70. Teho ei saa nousta liian korkeaksi vedon aikana, vaan tärkeintä on, että käytetään riittävän suurta välitystä. Vedon jälkeen 15-20 minuuttia palautusta erittäin pienellä välityksellä ajaen.
- **Sunnuntai** 3,5 h (pk): Rauhallista ajelua pienellä välityksellä.

Viikko 33 (13.-19.8.)

Määräviikko: 13 h ja 4 harjoitusta

- **Tiistai** 3 h (pk): Pyri tekemään tämä peruskestävyyslenkki siten, että kiihdytät vauhtia loppua kohden niin, että lopussa ajat jo varsin reipasta vauhtia. Jotta tämä onnistuu, muista ajaa alussa riittävän rauhallisesti.
- **Torstai** 2,5 h: Lenkin ensimmäinen tunti reipasvauhtista ajoa. Loppumatka rauhallista ajelua.
- **Lauantai** 4,5 h (pk): Pitkä tasavauhtinen lenkki.
- **Sunnuntai** 3 h: Erittäin rauhallista ajoa.

Viikko 34 (20.-26.8.)

Palauttava viikko: 7 h ja 3 harjoitusta

- **Keskiviikko** 2 h: Erittäin rauhallista ajoa
- **Perjantai** 2 h: Rauhallista ajoa, paitsi yksi 10-20 minuutin jakso reip-

Projekti MYLLY

Nyt kun iskuryhmällä on takana viisi kuukautta ohjattua harjoittelua ja ensimmäinen oikea leikkimielinen kisakin on takana, on hyvä hieman analysoida ryhmän jäsenten kehitystä.



KUVA: MATTI TURUNEN

Heti aluksi täytyy sanoa, että ryhmä on ollut kokonaisuudessaan erittäin positiivinen yllätys. Kaikki ovat harjoitelleet säännöllisemmin ja enemmän kuin olin alun perin ajatellut, joten heidän valmentamisensa on ollutkin varsin kiitollinen tehtävä. Kaikki myös selvisivät kunnialla Pirkan pyöräilystä, joten uskon vakaasti, että elokuussa ajettava Myllyn pyöräily ei tuota suurempia ongelmia kenellekään.

Seuraavien kuukausien aikana harjoittelu muuttuu hieman henkilökohtaisten mieltymysten ja tarpeiden mukaan. Anna-Kaisa ja Peter tulevat ajamaan varsin paljon maastossa, myös kilpailuja, mutta elokuussa he keskittyvät taas maantiepyöräilyyn. Jorma jatkaa maantiellä ja heinäkuussa hänen harjoitusmääränsä nousevat kesälomien ansiosta.

Seuraavassa on tarkempia kommentteja ryhmän kehityksestä:

Peter Englund

Helsinki, IT-asiantuntija

Ikä: 32

Pituus: 182 cm

Paino: 64 kg

Pyörät: Alumiinirunkoinen

Trek 2000 Shimanon Ultegran

osilla. Lisäksi varastosta

löytyy jäykkäperäinen GT:n

maastopyörä, sekä kaksi

täysjousitettua eli Gary Fisher

Sugar 3+ ja Trek Top Fuel

110.

Peterin lähtötaso oli selvästi korkeampi kuin muilla, joten tavoitteetkin ovat hieman eri tasolla kuin muilla. Keväällä Peter on harjoitellut hyvin eikä mitään "repsahduksia" ole tapahtunut. Ajoittain hänellä on ollut hieman vaikeuksia harjoitella optimaalisilla tehoalueilla, koska porukkalenkeillä vauhti nousee helposti varsin kovaksi. Nyt Peterin peruskestävyys on hyvä eikä vauhtikestävyyspuolellaan ole valittamista. Kesän aikana harjoittelun tavoitteena on yhä kehittää noita ominai-

suuksia, mutta tärkeintä on opetella lajin saloja, kuten porukassa ajamista, oikean välityksen käyttöä jne. Hänen fyysinen kuntonsa on jo niin hyvä, että nopeinta kehitystä saavutetaan opettelemalla pyöräilyä pikkuniksejä.

Anna-Kaisa Viita

Lahti, opiskelija

Ikä: 23

Pituus: 164 cm

Paino: 66 kg

Pyörät: Trek Madone WSD, Trek Fuel Ex 7 WSD ja "työmatkapyörinä" Tunturi Prego 7-v. ja Trek 7500.

Kun Anna-Kaisa aloitti harjoittelun, suurin jännityksen aihe oli se, miten maantiepyöräily onnistuisi koska aiempaa kokemusta hänellä ei ollut. Onneksi uusi laji on sujunut Anna-Kaisalta hyvin ja hän myös tuntuu pitävän siitä. Hänen suorituksensa Pirkan pyöräilyssä oli mielestäni erityisen hyvä. Uskon että Anna-Kaisalla on luontaisia lahjoja todella pitkille matkoille, joten elokuussa hänen tulisi selvitä kunnialla pidemmästäkin matkasta. Harjoittelun puolella

hänen osaltaan tullaan kesällä vielä panostamaan peruskestävyyteen ja lajitekniikkaan, vauhtikestävyysominaisuuksia harjoitetaan lähinnä maastopyöräilyn avulla.

Jorma Paakkari

Espoo, Nelosen urheiluluohjelmien päällikkö

Ikä: 53

Pituus: 186 cm

Paino: 83 kg

Pyörät: Nishiki Big-foot K29 Disc ja Scott CR1 Pro Shimano Ultegran osilla

Jorma on ryhmän ainoa jäsen, jolla ei ollut lainkaan aiempaa pyöräilytaustaa, mutta siitä huolimatta hänen harjoittelunsa on onnistunut oikein hyvin. Jorma on korvannut kokemuksen puutteen innolla. Hänen motivaationsa on todellakin yllättänyt minut. Hyvä motivaatio on auttanut häntä suoriutumaan harjoittelusta kunnialla ja kehitys on ollut nopeaa. Jorman harjoittelussa etusijalla ovat olleet peruskestävyyden ja lajitekniikkaan kehittäminen. Ne mo-

lemmat ovat kehittyneet kiitettävällä tavalla kevätkuukausien aikana. Nyt hän kykenee ajamaan maantiepyörällä aivan "oikeasti" kuten pyöräilijä konsanaan. Kesällä Jorman harjoittelu jatkuu samoilla linjoilla, koska vaikka peruskestävyys on kehittynyt huomattavasti, lihaskestävyyspuolella on vielä parantamisen varaa. Aloittelevalla pyöräilijällä paras tapa kehittää sitä on rakentaa lihasten verisuonitusta ajamalla pitkiä lenkkejä.

Projektilaisten mietteet melkein puolen vuoden harjoittelusta



Anna-Kaisa:

Alkukesä on treenattu auringosta ja lämmöstä nauttien, olen tosin ajoittanut lenkit iltaan, jottei kuumimmassa paahteessa tarvitse hikoilla. Toukokuu sujui osaltani erinomaisesti, ajaminen on kehittynyt ja lenkille lähteminen ohjelman mukaan on ollut helppoa. Välillä on tosin ollut vaikeuksia ajella tarpeeksi hitaasti, jotta pysyisi edes jotenkin pk-alueella, mieli kun tekisi jo kokeilla kovempiakin vauhteja. Toukokuun alussa muutin Lahteen, ja tutuissa maisemissa treenaaminen tuntuu minusta mukavammalta, kun pystyy jonkun verran ennakkoimaan mitä on edessä milläkin reiteillä.

Kuun lopussa pyörähdin Jyväskylässä ja siellä tein ensimmäisen neljän tunnin treenin maantiefillarilla. Yksin ajettulle lenkille kertyi mittaa 100 km ja tavoitteena oli, etten vedä itseäni ihan piippuun. Olo oli lenkin jälkeen sopivasti väsynyt, palauduin kuitenkin nopeasti. Ajattelin että tästä on hyvä lähteä Pirkan Pyöräilyyn, koska nyt tiesin että pystyn siellä ajamaan vähintään samaa vauhtia.

Viikko ennen Pirkan Pyöräilyä oli tarkoitus osallistua K-Rauta-

ajoon. Aamulla heräsin hyvissä ajoin jotta ehtisin rauhassa pakkaila kamat autoon ja ajaa Hyvinkäälle. En kuitenkaan päässyt edes lähtemään kotoa, sillä heti herättyäni kävin oksentamassa - sama toistui parin tunnin päästä. Heikko olo jatkui keskiviikkoon asti, kävin lääkärissä, jossa määrättiin ehdoton kielto Pirkaan lähdölle. Torstaina sain jo syötyä normaalisti ja koska verikokeista ei löytynyt mitään, päätin pysyä alkuperäisessä suunnitelmassa ja startata sunnuntaina.

Suunnistimme Tampereelle hyvissä ajoin jo lauantaina, jotta voisi rauhassa valmistautua Pirkan Pyöräilyyn. Kaikki sujui muuten hyvin, mutta en saanut millään unta ja nukuinkin yöllä yhteensä noin kolme tuntia. Uni oli katkonaista ja heräilin pienimpiinkin ääniin. Elimistöni kävi selvästi ylikierröksillä. En kuitenkaan ollut huolissani huonosti nuketusta yöstä, sillä en uskonut sillä olevan enää merkittävää vaikutusta, kun ottaa huomioon alkuvuikosta sairastaneeni vatsataudin.

Startissa minulla oli luottavainen fiilis itseeni ja sovimme Jorman kanssa että bongaamme jonkun hyvän ryhmän, jossa ajelomme niin pitkään kuin hyvältä tuntuu. Alkumatkan haasteena oli hitaampien ohittelu. Joukkoon mahtui kaikenlaisia pyöräilijöitä, joten piti olla varuillaan, ettei heti alussa tapahtuisi mitään turhia mokia.

Ajelimme koko matkan Jorman kanssa eri ryhmissä - ja välillä kahdestaankin. Kiirokset kaikille jotka antoivat peesiapua matkalla! Itse en valitettavasti päässyt vielä vetämään, sillä taidoillani siitä ei olisi ollut mitään apua kenellekään. Mutta lupasin että muutaman vuoden päästä otan vetovuoroja myös itselleni, jotta pääsen mak samaan velat takaisin. Muuten pysyin suhteellisen hyvin ryhmässä, mutta ylämäet tuottivat paikoin suurta tuskaa kun yritin pysyä muiden (miesten) vauhdissa. Voimaa pitää saada lisää että jaksaa runnoa mäet ilman että vauhti tippuu näin paljon.

Huoltopisteitä hyödynsimme muistaakseni kahdesti, vaikka alun perin tarkoitus oli selvittää nolilla. Ensimmäiseen pysähdyimme ryhmän kanssa, ja toinen kerta meni minun piikkiin kun piti kerätä

voimia loppumatkalle ja ajattelin että pieni välitankkaus ehkä helpottaisi kahden tunnin ajon jälkeen alkanutta päänsärkyä. Niin ei kuitenkaan käynyt, mutta päätin silti vetää loppumatkan reipasta tahtia, sillä sen parempi mitä nopeammin tuska olisi ohi!

Viimeiset parikymmentä kilometriä sujuivat hyvin, Jormalle suurkiitos kun jaksoit yksin vetää meitä mimmejä pahimman väsymyksen yli. Loppumatkasta saimme taas kivan ryhmän kasaan ja matka taittui melkein kuin siivillä. Maaliviivan ylitimme ajoajan ollessa hiukan alle 4,5 h. Henkilökohtaisesti olen erittäin tyytyväinen suoritukseeni. Keskinopeus 137 km matkalla oli yli 30 km/h, joka oli yli asettamani tavoitteen. Edeltävällä viikolla kaikki, mikä saattoi mennä pieleen, myös meni, joten odotukset eivät olleet kovin korkealla.

Fiilikset nyt elämäni ensimmäisen Pirkan Pyöräilyn jälkeen ovat erittäin positiiviset. Kilometrejä on nyt takana noin 1600 ja lisäkilometrien kartuttaminen tuntuu koko ajan helpommalta. Seuraava haaste on lähteä Tahkolle katsomaan paljonko viime vuoden ajasta 60 km reitillä pystyy nipistämään pois. Sen jälkeen suunnataan katse projektiin huipennukseen - Myllyn pyöräilyyn, siellähän matka onkin sitten jo aivan toista luokkaa eli 240 km.



Jorma:

Sunnuntai-aamuna herätys oli klo 6.00, jonka jälkeen suuntasimme Tampereelle. Olimme Anna-Kaisan kanssa samassa lähtöryhmässä, joten matkaseuraa olisi ainakin tiedossa. Ensimmäinen 60 km menikin mukavasti Kuruun n. 15 ajajan ryhmässä. Vauhti oli reipas (reilut 30 km/h), mutta ei liian kova. Porukat ajoivat taukopaikalle, jonne mekin AK:n kanssa suuntasimme. Odottelimme aikamme, josko sama porukka lähtisi taas ajohommiin, mutta mitään ei tuntunut tapahtuvan ja päätimme lähteä pyörittämään ja hypätä porukan mukaan, kun ajaisivat meidät kiinni. Se olikin sitten viimeinen kerta, kun ao. porukkaa näimme, joten jouduimme ajamaan kaksistaan tai sekalaisissa pienryhmissä seuraavat 40 km. Ei kovin järkevää, mutta sopivaa ryhmää ei vain tullut kohdalle. Terälähdellä (97 km) pidimme pienen tauon ja lähdimme taas menemään ilman porukan tukea. Seuraava 15 km olikin sitten kisan kovin minulle. Vedin turhan (=tyhmän) lujaa kuntooni nähden (n. 33-35 km/h).

Olin juuri päättänyt alkaa himmata, kun pelastavat enkelit tulivat takaa. 6 ajajan ryhmä ohitti meidät ja iskin kantaan. Taistelisin siinä kymmenkunta minuuttia väsymystä vastaan ja sitten pyöräilyn jumalat armahtivat minut poistamalla hapot reisistä. Viimeinen parikymppinen menikin sitten mukavasti ja maaliin tultiin AK:n kanssa yhtä aikaa ajassa 4.34. Pääsin tavoitteeseeni, sillä sain pidettyä vauhdin 30,5 keskiarvossa. Kadensikeskarikin oli mukava 87. Eka testi on siis takana ja matka kohti Myllyä jatkuu. 240 km tuntuu kyllä aika pelottavalta tällä hetkellä, mutta onhan tässä vielä aikaa.



Petsku:

Pirkaa edeltävä viikko ei oikein mennyt käsikirjoituskien mukaan. Maanantai-tiistai välisenä yönä vatsa kääntyi niin sanotusti ylös alas. Tiistaina nukuin melkein koko päivän ja onneksi vatsatauti häipyi yhtä nopeasti kuin se oli tullutkin. Ei siis todennäköisesti vaikuttanut mitenkään merkittävästi suoritukseen.

Etukäteen pelkäsin kyllä yli kahden sadan kilometrin matkaa. En ollut ihan varma omasta kunnostani. Tiesin, että pääsen kyllä maaliin, mutta millä vauhdilla? Perusongelmanani kun ovat olleet krampit, joten näin lämpimässä kelissä nestetankkaus pelotti myös hieman. Ja koska en ikinä ole polkenut näin pitkää matkaa yhdeltä istumalta, niin yleinen epätietoisuus vaivasi myös. Pistin siis varovaisen tavoitteen itselleni: seitsemän tunnin alitus tai yli 30 km/h keskituntivauhti.

Lähtöaamu oli mukavan viileä ja tyyni. Lähdimme alussa tosi rauhallisesti liikkeelle ja vauhti nousi pikkuhiljaa. Tämä sopi minulle erinomaisesti. Keho ehti herätä päivän koitukseen rauhalliseen tahtiin. Meni kuitenkin jonkun aikaa ennen kuin päädyin sopivavauhtiseen ryhmään. Tämän ryhmän kanssa edettiin aina siihen saakka kunnes reitit yhdistyivät. Lisäsin vauhtia hieman siinä toivossa, että 134 km matkalaisista löytyisi sopiva porukka. Näin ei valitettavasti käynyt, vaan poljin yksikseni vähän liian pitkän matkan. Vetoapua ei meinannut millään löytyä. Lopussa päädyin kuitenkin ryhmään, jonka kanssa sinnittelin maaliin asti. Vetotöihin minusta ei oikein ollut, koska pitkä sooloajo imi liian paljon voimia ja oikean jalan sisäreisi oireili kramppaamalla. Loppujen lopuksi alitin seitsemän tunnin aikataavoitteen neljällä minuutilla.

Neste- ja energiahuollon sain hoidettua ihan hyvin. Pärjäsin yhdellä pullojen täytöllä ja energiaa oli taskuissa enemmän kuin ehdin syödä. Olen tyytyväinen omaan suoritukseen siinä mielessä, että saavutin aikataavoitteen, mutta jotain jäi myös hampaankoloon. Sopivassa ryhmässä olisin suoriutunut reitistä huomattavasti paremmin.

Lähtöryhmitys ei kuitenkaan tukenut tätä. Olisi ehkä sittenkin pitänyt lähteä kärjen mukana ja tiputtautua sopivaan ryhmään mieluummin kuin yrittää löytää niitä reitin varrelta. Kunto on kyllä kohdallaan, mutta jalkalihakseni tarvitsisivat varmasti jotain ärsykeitä, jotta oppisivat toimimaan ilman kramppeja. Jannen hyvien ohjeiden ja esimerkkien ansiosta ryhmässä ajo sujuu mallikkaasti. En ehkä vielä roiku tarpeeksi lähellä edellä ajavan takarengasta, mutta turha hermostuneisuus ja pelko sitä kohtaan on häipymässä. En ainakaan koe olevani hasardina muille.