

Itsensä haastamista, rajojen siirtämistä. Kohti kolmatta Ironman matkaa.

Seuramme sai Himoksen sprinttikisassa hopeaa (M20-24) Mikon onnistuneen kisan tuloksena. Mikko valmistautuu kolmanteen Ironman kisaan (Frankfurt 3.7.). Haastattelimme seuran teräsmiestä Lappeenrannan satamassa kesken pitkän pyörätreenin, kuinka muutenkaan.



Onnittelut mitalista Mikko, miten kilpailu Himoksella sujui ?

- Lähtökohdat kisaan olivat vaikeat, haastavat. Fyysisesti rankan työrupeman jäljiltä keho oli "hakattu", alaselkä jumissa ja sisäreidet hiertyneet auki. Kotihoidolla sain kursittua itseni kisakuntoon ja viivalle.
- Kisa meni kokonaisuutena hyvin, sijoitus oli hyvä, vaikka kisasinkin "lasten sarjassa". Vahvuudet triathlonistina löytyvät kuitenkin selvästi pitemmiltä siirtymiltä. Kausi on avattu.

Triathlon elää lajina vahvaa buumia, mistä sait kipinän triathlonkisailuun ?

- Kaveri haastoi osallistumaan Mallorcan IM matkalle 2014. Otin haasteen vastaan, tietysti. Harjoittelin epäsäännöllisen säännöllisesti. Ajoin +100 km pyörälenkkejä, juoksin ja uinkin hieman. Itse kisa jännitti ensikertalaista, aiempaa kokemusta ei ollut mistään monilajikilpailusta. Itse kilpailu sujui ihan hyvin.
- Olin aiemmin harjoitellut juoksua, tähdäten mahdollisimman hyvään maraton aikaan. Juoksuharjoittelu meni hieman "yli", jonka seurauksena kroppa alkoi oireilla ja jalkavaivojen seurauksena oli helppo siirtyä monipuolisemman lajin pariin. Seuraava tavoite asetettiin 2015 Mallorcan kisaan.

IM Mallorca 2015. Mitä jäi takataskuun – opit ja knopit ?

- 2014 kisaan tuli lähes puolentoista tunnin parannus. Loppuaika oli 10 h 17 min, muistaakseni. Suurin kehitys tapahtui pyöräosuudella, kilpailusuoritus oli hyvä ja sujuva. Pystyin juoksuosuudella tsemppaamaan kanssakilpailijoita. Vahva suoritus, matkan varrella ei tullut yllätyksiä, eikä suurempia hankaluuksia.
- Pyörän päällä on tullut vietettyä aikaa, tulevaan kilpailuun valmistautuessa. Traineri on ollut kovalla käytöllä. Kehitystä on tullut odotetusti, pyöräily sujuu aiempaa paremmin. Uintikin kulkee aiempia vuosia paremmin, seuraava askel on panostaa myös tähän lajiiosuuteen. Ensi talveksi on tarkoitus valjastaa uintivalmentaja tukemaan omaa uintiharjoittelua.

Miten ohjelmoit harjoittelusi, onko taustalla valmentaja jonka kanssa suunnittelette harjoittelua ?

- Työn ehdoilla harjoitellaan. Viikkotuntimäärät vaihtelevat keskimäärin 0 – 14 h, harjoitusleiri tyyppisinä viikkoina on mahdollisuus treenata jopa 30 – 40 h. Nämä tosin ovat harvinaisuuksia.
- 2015 alkaen minulla on ollut valmentaja, joka ohjelmoi harjoitteluni. Minun tehtävä on sovittaa harjoitukset työn asettamiin raameihin. Treenipainotteiset viikot on sitten hyödynnettävä maksimaalisesti.
- Kampin samojen haasteiden kanssa, kuin muutkin tavoitteelliset liikkujat, tri-harrastajat. Levon ja rasituksen tasapaino, ravinto ja unen laatu.

Valmistautuminen 3.7. kilpailuun. Onko kaikki edennyt suunnitelmien mukaan ?

- Yhteenvetona voi sanoa, että kaikki on mennyt niin hyvin kuin mahdollista. Kaikki harjoitteluun vaikuttavat tekijät huomioiden.
- Huhtikuu oli vaikein pitkän flunssan ja noroviruksen ”ansioista”. Kalustoa on päivitetty, uusi pyörä rullaa. Aiemmat kisat ajoin maantiepyörällä, teknistä välimatkaa kanssakilpailijoihin nähden on otettu kiinni.
- Muutamia pitkiä lenkkejä on vielä edessä, juhannuksen jälkeen kevennetään ja valmistaudutaan H-hetkeen Frankfurtissa.
- Tavoitteena on 10 h alitus.

KONA ?

- Ei ole pakkomielle. Viime vuonna kilpailuun pääsi 9h 30 min ajalla. Mahdollisesti.
- Enemmänkin keskityn itseni kehittämiseen, inhimillisten rajojen testaamiseen. Tulokset ovat seurausta onnistuneesta suorituksesta, venymisestä ja kivun ja kolotusten sietämisestä.
- Vahvuuteni kisaajana on ehdottomasti asenne, jolla kompensoin fyysisiä puutteita kisatapahtumissa ja treenilenkeillä.
- Haastavia treenejä edeltävä jännitys lataa kehon ja mielen – treenifiilis vie eteenpäin.

Terveiset lajin parissa liikkuville.

- Välineillä hifistely ei tee kenestäkään urheilijaa, oikealla asenteella pärjää. Tekniikasta on apua ja hyvillä välineillä on miellyttävä treenata. Itse ajoin kaksi ensimmäistä IM kisa maantiepyörällä.
- Itsensä haastaminen ja suorituskyvyn testaaminen on palkitsevaa.

Onko kisaelämää Ironmanin jälkeen ?

- Finntriathlon Tahko, puolimatka elokuussa. Ensimmäinen puolimatkani.

Kiitokset Mikolle haastattelusta. Koko seura toivottaa haastavaan kisaan onnea ja kisaan tullaan seuraamaan etänä, tavalla tai toisella.