

Triathlon – kaikkea kaikille

Ensin uiden, sitten pyöräillen ja lopuksi maaliin juosten. Näistä lajeista muodostui koululaisten jännittävät triathlonmestaruuskilpailut Uimastadionilla Helsingissä 4.9. Pieniä perhoseja parveili ensikertalaisten vatsassa.

■ Nuorimmat osallistujat olivat kolmannen luokan tytöt ja pojat, tosin joukossa oli myös heitä nuorempia. Yksi heistä oli kemijärveläinen Karoliina Ojala, 8, joka oli ensimmäistä kertaa Koululiikuntaliiton kilpailuissa. Ensimmäisen triathlonkokemuksensa hän kävi hakemassa Joroisista kesällä.

– Juoksu oli vaikein, toteaa hengästynyt Karoliina Ojala maalissa.

Juoksua ja yleisurheilua harrastava nuori neito oli triathlonkilpailuista innoissaan, sillä hänen mukaansa triathlonin paras anti on kaikissa kolmessa lajissa kilpaileminen.

– Mukavaa, kun kaikkea saa tehdä ja kaiken saa tehdä pötköön, pohtii nuori kisailija.

Pieni haaveri Karoliinalle sattui hänen törmätessään rataköyteen uintiosuudella, mutta se ei haitannut hänen matkantekoaan, sillä Karoliina ui aikaan 1.27. Pyöräilyosuus oli hänen mielestään helppo ja reitin löysi hyvin.

– Vähän jännitti näin isoon kilpailuun osallistuminen, kertoo Ojala tunnelmistaan.

Karoliina Ojala sijoittui 3.-4. luokan tyttöjen ikäsarjassa kymmenenneksi ajalla 00:17:33. Hillatien koulussa saatiin seuraavalla viikolla juhlia hienoa suoritusta. Osallistujia sarjassa oli yhteensä 15.

Vikkelästi vaihdoissa

Triathlonkilpailujen jännittävimpiä hetkiä ovat vaihdot, jolloin pitää vaatetta lisätä ja laittaa kengät jalkaan. Uintiosuuden jälkeen osa kilpailijoista laittaa lämmintä vaatetta uima-asun päälle, osa siirtyy suoraan pyöränselkään. Vaihdoissa saattaa muutamasta sekunnista tulla jo iso ero edelliseen kilpailijaan. Myös kengännauhojen solmiminen saattaa viedä aikaa. Tämän



Triathlon ei ole teräsmieskisa

vuoksi kannattaa tehdä etukäteen hyvä suunnitelma ja jo harjoituksissa testata vaatteiden vaihtoa. Pyöräilemään lähdeettäessä on tärkeää muistaa laittaa kypärä päähän.

Ensikertalaisia voi hirvittää myös ns. pökölöjaloilla juokseminen pyöräilyn jälkeen. Reississä pyöräily saattaa tuntua, mutta kun alussa ei juokse liian lujaa, tottuvat jalat uudelleen rasitukseen. Pyöräily ja juoksun yhdistäminen jo harjoituksissa muuttaa juoksuaskeleen lennokkaammaksi.

– Pyöräily meni hyvin, intoilee kemijärveläi-

nen Minttu Ojala maalissa.

5.-6. luokan tyttöjen sarjaan osallistunut Minttu Ojala, 11, oli toisissa triathlonkilpailuissaan Uimastadionilla. Ensimmäisen kokemuksensa hän oli saanut Joroisissa kesällä. Uintia harrastava nuori nainen piti triathlonin kaikista lajeista.

– Kilpailureitti oli hyvin merkitty, ja oli kivaa, kun reitin varrellakin oli muutama kannustaja, toteaa Minttu Ojala.

– Jatkan varmasti triathlonin harrastamista vielä.





Karoliina Ojalaa hymyilytti maalissa mukavan kilpailun jälkeen.



5.-6. luokan tyttöjen sarjaan osallistui yhteensä 22 tyttöä ja Minttu sijoittui ajalla 00:22:46 seitsemänneksi. Hillatien koulussa juhliittiin tuplamestaruutta, kun kummatkin Ojalan sisarusuksista sijoittuivat kilpailussa hienosti.

Juosten ohi

Lauri Lepistö, 12, tuuletti maaliin tulonsa jälkeen hienoa suoritustaan. 7.-8. luokan poikien sarjaan osallistunut Lauri ohitti juoksuosuudella Atte Serguskinin ja tuli voittajana maaliin.

– Atte (Serguskin) johti uinnissa ja pyöräilyssä, mutta juoksussa menin ohi, kertaa Lauri Lepistö maalissa kilpailun vaiheita.

– Vielä viime metreillä Atte yritti päästä minusta ohi, mutta ei onnistunut.

Lauri Lepistö pohtii maalissa vielä uintisuoritustaan, joka ei hänen omien sanojensa mukaan mennyt kovin hyvin, ehkä heikoiten kolmesta lajista.

– Pyöräilemään taisin lähteä toisena, toteaa Lepistö.

Nuori triathlonisti on osallistunut tänä kesänä neljään eri triathlonkilpailuun. Hänen vahvin lajinsa on ollut pyöräily, mutta loppukesästä myös juoksu oli alkanut kulkea. Lauri Lepistö on innokas urheilija, jonka toinen laji on hiihto. Hän on aktiivisesti osallistunut piirikilpailuihin, mutta ikä ei ole vielä antanut myöten SM-tason kilpailuihin osallistumiseen. SM-kilpailut ovat hänen seuraava askelensa hiihdossa.

– Antaisin itselleni arvosanaksi hyvä koko kisoista, summaa Lepistö lopuksi asiaa häneltä kysyttäessä.

Koululiikuntaliiton triathlonkilpailujen suojelijana toimi ulkoministeri Alexander Stubb, innokas liikunnanharrastaja itsekin. Kiireinen Stubb ehti seuraamaan Uimastadionin triathlonia parin tunnin ajan.

– Vanhemmat innostavat lapsia liikkumaan omalla esimerkillään, ulkoministeri korosti, ja oli ilahtunut siitä, miten monta ensikertalaista kilpailu oli houkuttellut mukaan. Moni onnellinen kilpailija sai kotiin viemisiksi ulkoministerin kanssa otetun yhteiskuvan, vielä useampi sai nauttia Stubbin reippaasta kannustuksesta uinnista pyöräilyyn vaihtaessaan ja vielä maaliin ponnistaessaan.

Triathlonia aikaisemmin kokeileena Stubb toteaa kokeneensa uinnin ensin vaikeimmaksi osuudeksi, mutta nyt se on hänelle mieluisin. Stubbia viehättää triathlonin monipuolisuus kuntolajina.

– Triathlon ei tarkoita mitään teräsmieskisa, vaan on kaikille sopiva, kolmen kuntolajin kokonaisuus!

Teksti ja kuvat: Terhi Käkelä

