

Ohjeita polkujuoksukoulun ja yhteislenkkien järjestämiseen

Kevään 2016 Bodom Trailin palautekyselyssä tiedusteltiin osanottajien kiinnostusta polkujuoksukouluun, jos sellainen järjestettäisiin omalla paikkakunnalla. Kiinnostuneita oli selvästi yli puolet vastaajista, ja lopuistakin suurin osa sanoi ehkä.

Monille tapahtuman osanottajille polkujuoksu on sen verran uusi juttu, että siitä hankittaisiin mielellään lisää oppia kokeneempien opastuksella ja yhdessä muiden kanssa. Tämä tarve varmasti vain laajenee, kun yhä suurempi määrä juoksijoita innostuu suuntaamaan askeleensa poluille.

Bodom Trailin puolesta emme ehdi joka paikkaan polkujuoksua opettamaan, mutta koska tapahtuman tavoitteena on edistää polkujuoksun harrastamista Suomessa, keräsimme omien kokemustemme pohjalta ohjeita ja vinkkejä siitä, miten kokeneet polkujuoksijat voivat omatoimisesti auttaa uusia ihmisiä lajin pariin.



Suurimmilla Bodom Trailin yhteislenkeillä on ollut peräti 170 osanottajaa. Se vaatii ison joukon ohjaajia ja kohtalaista ennakkovalmistelua. Myös lupakysymykset on pidettävä mielessä - jokamiehen oikeus ei enää tällaiseen veny.

Polkujuoksun aloittelijoita askarruttaa muutama peruskysymys, joihin kokeet polkujuoksijat voivat antaa vastauksia ja auttaa uusia juoksijoita pääsemään harrastuksen alkuun:

- Mistä niitä polkuja oikein löytyy?
- Miten sieltä löytyy järkevä lenkki?
- Miten itse löydän sieltä pois?
- Kuka lähtisi kaveriksi?

Yksinkertainen vastaus kaikkiin näihin on kimpपालenkki. Otpa siis tavoitteeksi kutsua kesän aikana ainakin kerran kavereitasi polkulenkille, tai jos intoa riittää, niin laita jakoon avoin kutsu ja tutustu samalla itsekin uusiin polkujuoksusta kiinnostuneisiin ihmisiin.



Yhteislenkin järjestäminen

Kun kutsut kokoon yhteislenkin, ota huomioon ainakin seuraavat asiat:

Ennen lenkkiä

- Reitin suunnittelu. Sopivan pituinen, mielenkiintoiset polut, lenkin kesto. Aikaa menee 30-50% enemmän kuin saman pituisessa tielenkissä. Parempi jättää loppuun pieni lisämutka kuin vetää kaukaisimmassa kohdassa liian pitkälle.
- Reitin vaativuus. Paljonko on mäkiä, polkujen vaikeusaste, muita hidasteita matkalla?
- Suunnistus. Varmista että löydät reitin harhailematta. Jos olet menossa itsellesikin uusille poluille, käy vaikka etukäteen tutustumassa. Ota mukaan alueen kartta ja lataa varalta puhelimeen Retkikartta tai muu karttasovellus.
- Osanottajien kunto ja kokemus. Varsinkin polkujuoksun ensikertalaiset usein yllättyvät, kuinka paljon hitaammin matka poluilla etenee kuin tiellä. Ryhmän tasosta ja reitin vaativuudesta riippuen matkavauhti on tavallisesti 6-8km/h, ja siihen mahdolliset tauot päälle.
- Lenkin vetäjän varustus. Vaikka kyseessä olisi kaverilenkki, on ryhmän kokoneimman hyvä varautua mahdollisiin ongelmiin matkalla. Kompastelut, kolhut ja väsymiset ovat tavallisia maastossa. Eksymisiäkin sattuu toisinaan. Puhelin vesitiiviisti pakattuna ja 112-sovellus asennettuna on tärkeä apuväline. Sillä saa myös kuvia someen ;). Lenkin EA-varusteisiin kuuluu laastareita, haavapyyhkeitä, idealside, urheiluteippiä ja rakkolaastareita, foliopeite, kylmällä säällä varapaita pakattuna niin, että se pysyy kuivana. Lisäenergiaa ja ylimääräistä juotavaa on hyvä olla pidemmällä lenkeillä.
- Osanottajien kutsuminen ja ennakkotiedotus. Mitä on odotettavissa, mikä on sopiva varustus, missä tavataan.

Lenkin aikana

- Seuraa ryhmän jäsenten menoa. Jos porukasta kuuluu puusikutusta, vauhti on liian kova. Kerro juoksijoille, että maastossa ei kannata tuijottaa kilometrivauhteja, vaan sykkeen seuraaminen on parempi keino vauhdin säätelyyn. Korvakuulolta se sujuu myös. Muista, että maastossa

hankalammissa paikoissa ja ylämäissä kävelyaskeleet ovat erittäin ok myös juoksulenkillä. Näytä itse esimerkkiä kävelemällä rankemmat paikat.

- Muista, että olet nyt vetämässä lenkkiä muille ja tarjoamassa heille hyvää kokemusta, joka toivottavasti innostaa heidät lajin pariin. Mene siis heidän kykyjensä mukaisesti ja jätä omat harjoitustavoitteesi ja kunnon esittely toiseen kertaan.
- Huolehdi, ettei kukaan tipahda letkasta. Vilkuile usein taakse, ja jos letka venyy, hidasta vauhtia, pysähdy ihailemaan maisemia, tai pidä vaikka valokuvaustauko. Näin kenellekkään ei tule sellaista tunnetta, että olisi porukan hidasteena ja läikähtymispisteessä.
- Isommissa porukoissa on syytä olla letkan hännillä reitin tunteva juoksija, joka paimentaa loppupäätä.
- Hidastavien kohteiden kuten ojan ylitysten ja jyrkkien kinkareiden jälkeen odota porukka kokoon. Maaston esteiden jälkeen letka saattaa muuten katketa.
- Energiaa kuluu maastossa enemmän kuin vastaavan pituisella tielenkillä, ja uudet lihakset joutuvat töihin. Tämä tulee monille polkuihin tottumattomille yllätyksenä ja voi aiheuttaa väsähdyksiä. Pienet lepotaumat, energiaeväs ja huikka juomapullosta auttaa.

Jos haluat jakaa osaamistasi laajemminkin, lenkeille voi ottaa erilaisia teemoja. Nämä sopivat toki myös omille lenkeille

Polkujuoksun tekniikkaa

- Niin aloittelijan kuin kokeneenkin polkujuoksijan kannattaa harjoitella maastossa juoksemisen tekniikkaa. Erityisesti hyötyä on alamäkien ja kivikkoisten ja juurakkoisten kohtien harjoittelusta, joissa varsinkin aloittelijat joutuvat hidastelemaan. Näiden harjoittelu on yksinkertaista: Etsitään sopiva paikka, ja toistetaan sitä monta kertaa. Kun askelmerkit löytyvät, lisätään vauhtia. Riittävä vauhti auttaa vaihtelevaan askelpituutta ja tarvittaessa loikkimaan esteiden yli.

Lajinomaista voimaa

- Ylämäet loikkien tai kävellen pitkällä askeleella lonkan ja nilkan ojennusta korostaen
- Luonnon kuntoilutelineet: erilaisia loikkia ja hyppyjä kaatuneiden puiden yli, kivien päälle, tai ihan vain polkua eteenpäin. Hyppyihin voi lisätä vartalon kiertoja, sillä keskivartalon lihaskunto on polkujuoksussa vähintään yhtä tärkeää kuin jalkojen.
- Suo- tai hankijuoksua upottavalla alustalla

Vauhtia

- Vetotreenit ryhmässä sujuvat parhaiten, kun lähdetään yhtä aikaa, juostaan tietty aika, vedon jälkeen palautellaan päivastaiseen suuntaan. Näin porukka pysyy koossa, vaikka mukana olisi erivauhtisia juoksijoita. Kannattaa valita sellainen polku, jota on helppo seurata, tai merkitä vetopätkä esim. nauhoilla.

Ja jos kokonaisen polkujuoksukoulun järjestäminen kiinnostaa, niin näistä elementeistä se syntyy. Lisäksi varustetietoutta, vinkkejä paikkakunnan poluista, mistä polkujuoksusta löytyy tietoa (esim. monen facebook-ryhmät, haku tunnukseksi #polkujuoksu, ja tietenkin trailrunning.fi), ja muuta ohjeistusta siitä, miten harrastuksessa pääsee omin eväin eteenpäin, niin homma on paketissa.

Aloitteleville polkujuoksijoille suunnatuissa kouluissa ohjelma kannattaa rakentaa peruslenkkeily ja polkuihin tutustumisen ympärille. Lenkkeihin voi sisällyttää pieniä tekniikkaosioita, mutta yleensä alkuvaiheessa eniten kehitystä tapahtuu ihan vain juoksemalla pitkin polkuja. Kun kokemus karttuu, ja jos kehittyminen polkujuoksijana kiinnostaa, voi harjoitteluun lisätä enemmän tekniikkaa, voimaa ja vauhtikestävyyttä. Myös lenkkien pituus ja vaativuus kasvavat kunnon ja kokemuksen myötä.