

MARLEENA LIIKKANEN



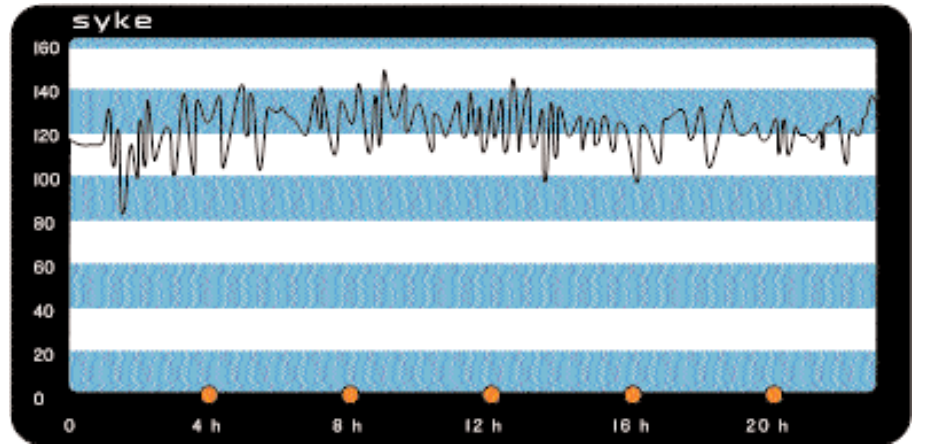
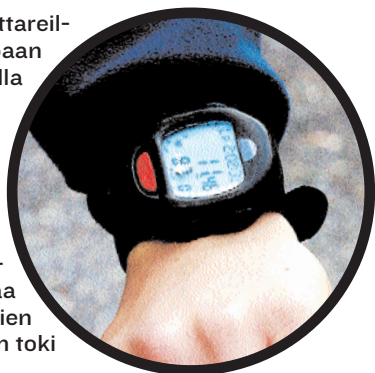
aikana monta kertaa.



84 kilometrin kohdalla ei naurattanut enää yhtään, vaan mielessäni oli ainoastaan touhun totaalinen järjettömyys.

### Rannetietokone

- Rannetietokoneilla eli tuttavallisemmin sykemittareilla voi kuntoilija mitata muun muassa syketasoaan ja energiankulutustaan. Syketasoa seuraamalla harjoituksen raskuudesta on helppoa säädellä.
- Edistyneempiä malleja kutsutaan rannetietokoneiksi. Niiden avulla onnistuu muun muassa matkan mittaaminen, keskinopeuden laskeminen, energiankulutuksen laskeminen sekä korkeusvaihteluiden mittaaminen.
- Rannetietokoneelta harjoituksen tiedot voi purkaa tietokoneelle. Tietojen analysointi auttaa erityisesti huippu-urheilijoiden harjoitusohjelmien suunnittelua, mutta suunnitelmallisuudesta on tuki hyötyä myös tavalliselle kuntoilijalle.



### GPS

- GPS eli Global Positioning System on alunperin USA:n armeijan kehittämä satelliittinavigointijärjestelmä.
- Kännykän näköisellä laitteella voi mitata muun muassa nopeutta, kuljetua reittiä ja etäisyyksiä määriteltyihin pisteisiin.
- GPS-laitteeseen voi syöttää myös karttapohjia. Niiden avulla suunnittaminen onnistuu helposti.



## Itsensä haastamista huviksi

**MARATONIN** juoksee nykyään jokainen, mutta satanen alle vuorokaudessa. Kaikenlaisia ideoita sitä internetin keskustelupalstoilta nykyään löytääkin. Suomalaisilla ulkoilmaurheilufoorumeilla satasesta on puhuttu jo muutamien vuosien ajan.

**SATASEN** kävely järjestetään jopa huollettuna tapahtumana. Espoolaisen Kerkesix ry:n jokasyksyinen Sysimusta Satku järjestetään jo neljättä kertaa. Lokakuun viimeisen viikonlopun kävellyyn on yhdistyksen puheenjohtaja **Jarmo Aho** mukaan ilmoittautunut jo 34 osallistujaa. Ensimmäiselle, vuonna 2002 järjestetylle Satkulla osallistui kuusi kävelijää.

Idea sataseen tuli Aho mukaan keskustelusta matkan jo aiemmin kävelleen tutun kanssa.

– Kaikenlaisia kuvioita seuranneena pohdimme, että mitä voisi tehdä. Sata kilometriä kuulosti hyvältä.

Pienen muokkauksen jälkeen Sysimusta Satku lisättiin seuran tapahtumakalenteriin. Omien rajojen testaamista Aho suosittellee varauksesta.

– Onhan aivan järkyttävän typerää kävellä 24 tuntia putkeen, mutta kun matkaan lähtee, se on kokemuksena mielellinen - monessa mielessä, Aho nauhahtaa.

**KAKSI** kertaa matkan kävelleen Aho mukaan kyse ei ole kilpailusta, vaan pikemminkin oman mielen haastamisesta.

– Vaikka tarkoitus onkin, että jokainen kävelisi sen sata kilometriä vuorokaudessa, on tarkoituksena myös ko-

keilla kuinka pitkälle pystyt kävelemään. Huoltojoukkojen ansiosta kenenkään tarvitse jäädä reitin varrelle.

**SADAN** kilometrin kävely ilman unta on mielenkiintoinen ajatus. Kertomusten mukaan kovin taistelu käydään pään sisällä. Niinpä ajattelin, ettei kävelyä varten tarvitse erityisemmin harjoitella.

Parin päivän hiihydraattitankkauksen jälkeen olin valmis testiin. Vinkkien perusteella pakkasin reppuun mahdollisimman energiapitoista evästä eli sipsejä ja suklaata sekä pastaa. Lisäksi otin mukaan otsalampun, vaseliinia ja urheiluteippejä sekä vaihtovaatteita.

Vettä otin mukaan muutaman litran, sillä suunnitelmiini kuuluivat nestetankkaukset matkan varrella olevista kauppoista ja baareista. Kukaan ystäväistäni ei halunnut kokeilla matkaa, joten lähdin koitukseen yksin.

**KALOREITA** paloi 22 tunnin ja 50 minuutin aikana 12 354. Tavallisen ihmisen päivän energiankulutus on noin 2300 kaloria. Keskisyke koko matkan ajalta oli 123 lyöntiä minuutissa.

Vettä ja muita juomia kului reissun aikana noin 13 litraa.

Elektroniset mittarit toimivat pääosin hyvin. Muutama kilometri jäi mittaamatta, koska painelin yön pimeydessä vääriä nappeja. Kahden mittalaitteen, gps-paikantimen ja juoksutietokoneen, ansiosta koko matka tuli kuitenkin mitatuksi.

• **Systemusta Satku IV 29-30.10.2005. Reittinä Räyskälä-Karkkila-Vihti-Kauniai-**  
**nen**