

Maantiepyöräily

Maantiepyöräily on kiistatta kestävyyslajien kuningas. Ajajien fyysinen kestävyys on aivan ällistyttävän kovaa tasoa, mutta myös henkinen kantti nousee vahvasti esiin, kun harjoitusmäärät nousevat 1300-1350 tuntiin vuodessa ja harjoitus- sekä kilpailukilometrit vuodessa 45 000 kilometriin. Ehkäpä maailman haastavimmat ja fyysisimmät kilpailut ovat kolme viikkoiset Grand Tour –ympäriajot, joiden aikana kertyy 3500 kilometriä ja, jotka ajetaan vain kahden lepopäivän turvin ja keskimääräisesti päivässä ajetaan 200 kilometriä. Etappikisojen lisäksi on yhden päivän kestäviä ”klassikko” –kisoja, joiden mitta voi hipoa 300 kilometriä. Maantiepyöräily sisältää kaksi osa-aluetta: itse maantiepyörällä ajettavat etapit ja tempot eli aika-ajot, jotka ovat mitaltaan ammattilaisilla 30-50 kilometriä, jonka ammattilaiset ajavat n. 49-53 km/h tuntinopeudella (minun ikäsilläni (17v.) matka on 30 km). Aika-ajoon kuuluu sanonta: ”Alku ajetaan niin kovaa kuin osataan ja loppu niin kovaa kuin jaksetaan”. Ikäisteni maantiekisat ovat 120-160 kilometriä kestäen alle neljästä siihen viiden tunnin paikkeille reitistä riippuen. Ammattilaisten etapit kestävät yleisesti ottaen 4-7 tuntia matkasta ja reitistä riippuen. Etappien keskinopeus on reitistä riippuen 39-45 km/h.

Nyt, kun talvi tulee ammattilais –maantiepyöräilijöiden, kuten minunkin harjoitteluni alkaa perusasioista eli peruskuntoharjoittelulla. Talven harjoitteluun etenkin Suomessa lukeutuu vahvasti hiihto, mikä on minulle itselleni luontaista siirryttyäni vasta viime talven jälkeen maantiepyöräilyyn hiihdosta. Myös juoksu ja saliharjoittelu sekä harjoitusvastuksilla- ja rullilla ajo sisätiloissa kuuluu pyöräilijän talviharjoitteluun. Koko talvi harjoitellaan peruskestävyyttä eli tuntimäärät ovat todella korkeat. Kevään tullessa, kun Suomessa ei ole vielä ”optimaaliset” olosuhteet ajamiseen lähdetään esimerkiksi Mallorcalle etelään harjoittelemaan yleensä 2-3 viikoksi, josta tullessa takaisin Suomeen on helppo hypätä maastopyörän tai miksei jopa maantiepyörän satulaan lumien jo sulattua teiltä huhtikuun puolella. Aina kevättä tullessa harjoittelu kovenee tehollisesti eli vauhtikestävyysharjoitteita ja maksimaalisia hapenotto –harjoitteita otetaan mukaan runsaasti, joita ei tietenkään ole saatu unohtaa talvellakaan, joiden tekemiseen juuri hiihto sopeutuu täydellisesti. Kuntoa hiotaan aina kauden päätavoitteeseen eli minun kohdallani maantiepyöräilyn maantieajon Sm- kisoihin ja Sm-tempoon eli aika-ajoon. Eli jos ei aivan kauden alussa ole täydellisessä kunnossa, se ei haittaa, sillä yleensä pyöräilyssä saadaan paras kisakunto ajamalla kisoja, joissa päässään juuri vauhtikestävyysalueille helposti ja pystytään olemaan siellä pitkään, johon ei yksin ajaessa välttämättä pysty. Kisakausi kestää huhtikuun puolesta välistä syyskuun alkuun, mutta ammattilaisilla se alkaa jo tammikuussa ja loppuu syyskuun puoleen väliin eli pyöräilyssä on hyvin tärkeää ohjelmoida kisakausi siten, että tiedetään milloin pidetään harjoittelutaukoja ja milloin taas kilpaillaan, mutta meidän ikäisillä Suomessa tätä ei tarvitse huomioida, sillä kisapäiviä tulee aivan maksimissa ikäisilleni 48-50, kun taas ammattilaiselle yli 100 ajajasta riippuen ja kauden päätavoitteesta eli onko se kevään klassikko –kisat vai jokin kolmesta kolmen viikon ympäriajosta (Italian, Ranskan ja Espanjan ympäriajot).

Suomessa on erittäin tärkeä päästä maajoukkuepiireihin mukaan, jotta pääsee maistamaan ulkomaille Euroopan ajajien vauhtia, sillä kisaaminen Euroopassa on aivan erilaista kuin Suomessa; ensimmäinen tunti ajetaan aivan täysiä yrittäen irtautua pääjoukosta irtijoukkoon. Kun jo näin nuorena harjoitustunnit hipovat 800 tai jopa 850 Euroopassa on ajankäytön oltava hyvin tehokasta. Tavoitteena minulla on päästä tulevaisuudessa ammattilaistalliin ajamaan ammattilaisena ja pitkän tähtäimen suunnitelmana päästä Eurooppaan ajamaa amatööritalliin viimeistään U23 -ikäluokan jälkeen.

Joni Kanerva 2E

Kotkan lyseon lukio