

Terwamaraton juostaan lauantaina

**Tapahtumaan tulossa jälleen
yli 2000 juoksijaa**

Lauri Leinonen
Raatti

Järjestyksessään kolmas-
kymmenes Terwamaraton
starttaa lauantaina Raatin-
saaresta kello 11:00. En-
nakkoilmoittautuneita tu-
li tapahtumapäällikön **Pet-
ri Huhtalan** mukaan lähes
1900 ja jälki-ilmoittautunei-
ta on vuosittain tullut muu-
tama sata lisää, joten odotet-
tavissa on yli 2000 juoksijan
tapahtuma.

Tapahtumaan on tulossa
kuntoilijoiden lisäksi myös
Suomen eturivin kestävyys-
juoksijoita: Tällä hetkellä
Terwakypille on ilmoittau-
tunut tuore maastajuoksun
SM-mitalisti **Arttu Vattulai-
nen**, joka juoksi viime vuon-
na Terwakympin kilpailu-
ennätykseksi 30:26. Myös
maantiejouksun 10 kilomet-
rin matkan naisten Suomen

ennätyksen haltija **Johanna
Peiponen** on ilmoittautu-
nut Terwakypille. Peipo-
nen juoksi Suomen ennä-
tyksensä (31:59) Terwakym-
pillä vuonna 2016.

Tänä vuonna uutena
matkana mukana on myös
aloitteleville juoksijoille so-
piva noin neljän kilometrin
Terwapyrähdys, joka start-
taa maratonin kanssa sa-
maan aikaan eli 11:00.

Hyvinvointivalmenta-
ja ja Terwamaratonin hupi-
mestarin titteliä kantava **Tai-
na Linna** on ollut vetämäs-
sä opettajista koostuvan Run
Ebergs -ryhmän ja muusi-
koiden Kokardi runnersien
kunnonkohotusohjelmaa.
Ryhmät osallistuvat Terwa-
pyrähdykselle, jonka jälkeen
ennen klo 14:00 starttaavaa
puolimaratonin ryhmäläiset
viihdyttävät tapahtumaan
saapuvia musisoinnilla.

– Neljän kilometrin lenki
sopii kenelle vaan. Luvas-
sa on mukava tapahtuma,
jossa on mielettömän kaunis
juoksureitti, Linna kertoo.

Ennakkoon ilmoittautu-
neista puolet olivat naisia ja
tyttöjä, mikä mukailee Huht-
talan tilastojen mukaan vii-
me vuosikymmenen tren-
diä.

Terwamaratonilla ja puo-
limaratonilla on käytös-
sä Jänispalvelu, joka auttaa
juoksijoita säilyttämään ta-
voiteajan mukaisen tasai-
sen vauhdin. Jänikset löyty-
vät lähtöpaikoilta tavoiteai-
kakyltlien luota, ja jänikset
erottaa ilmapalloista ja kel-
taisista jänispalveluliiveistä.

Jo 20 vuotta Terwama-
ratonin jäniksenä toiminut
Lauri Mikkonen kertoo, et-
tä tasainen vauhti on pitkäl-
lä matkalla erityisen tärkeää.
Mikkonen peräänkuuluttaa
rauhallisuutta juoksussa:

– Ei liian lujaa, tasasesti
ja rauhallisesti. Noutaja tu-
lee muuten. Tällä kokemuk-



**Terwamaratonissa on käytössä Jänispalvelu, jonka avulla voi valita mieluisen tavoite-
ajan. Jänikset tunnistaa keltaisista liiveistä.**

sella voin sanoa, että moni
juoksee aivan liian lujaa.

Noin 10 maratonia vuo-
dessa juokseva Mikkonen
muistuttaa myös nesteytyk-
sen tärkeydestä, sillä tule-
valle lauantaille on luvattu
auringonpaistetta ja yli 20
asteen lämpöä.

– Maratonin varten ale-
taan tankkaamaan jo muu-
tamaa päivää ennen. Juok-
sun aikana tärkeää, että

muistaa tankata. Jos läm-
mintä on yli 20, niin juoma-
pisteitä on 3-5 kilometrin vä-
lein. Jos jättää veden vähille,
niin krampit iskee. Eikä pel-
kästään vettä, vaan urheilu-
juomaa tai suolaa myös. Hir-
veän tärkeää on myös lenk-
karit, niissä ei kannata sääs-
tää, Mikkonen opastaa.

Mikkonen juoksi ensim-
mäisen maratoninsa vuon-
na 1985 Helsinki City Marat-

onissa kaverinsa houkutte-
lemana, ja siitä asti mies on
päyhtänyt aktiivisesti lukui-
sia eri maratoneja.

– Harvassa maratonissa
näin kattava tarjonta. Hieno
reitti, joen reunaa mennään
ja hyvää keliä luvattu, Mik-
konen iloitsee.

Lauri Leinonen

Lisätietoja:

www.terwamaraton.fi