



Kaisa Ilvesmäki-Jacobsen, 45, selätti ensin syövän ja seuraavaksi useimmat kilpakumppaninsa triathlonissa. Tanskaan asettunut suomalainen teräsnainen tähtää tänä vuonna MM-mitaliin Havaijilla.

EIJA HOLMALA KUVAT FRANK JAKOBSEN

Taipuisaa rautaa



KAISA ILVESMÄKI-JACOBSEN

- 45-vuotias SOS Internationalin avainasiakkuuspäällikkö, liikuntatieteiden kandidaatti.
- Asuu Kööpenhaminassa aviomiehensä Frank Jacobsenin kanssa.
- Kotiseudut Keuruulla ja Vammalassa.
- Lähti Suomesta matkaopastoihin Kreikkaan 1988 ja jäi sille tielle.
- Pariskunta asunut kesäisin myös Italiassa, Kreikassa ja Espanjassa sekä talvisin Alpeilla.
- Ironman-historia: 2001, 2004, 2007 ja 2008. Seuraavana MM-kisat lokakuussa Havaijilla.
- Kisailee sarjassa 45–49 v. Paras tulos Floridassa 2008: kokonaisaika 10 tuntia 39 minuuttia (uinti 3,8 km 1 h 9 min, pyöräily 180 km 5 h 14 min ja maraton 4 h 6 min).

Toinen pysähdys ja uusi alku

Ensimmäisen massahaaste, Ironman-kisa Itävallassa kesäkuussa 2001 sujui 13 tunnissa. Selviytymisen tunne ruokki jatkamaan; olo oli huumaantunut ja totaalinen väsymys hienoa.

Liikunnallinen pariskunta jatkoi liikkuvaa elämäntapaansa. Ensin töihin Italiaan, seuraavaksi Espanjaan. Ja sitten tapahtui se, mitä ei olisi halunnut uskoa: syöpä uusiutui. Keväällä 2003 Kaisa leikattiin uudelleen, ja – jälleen – vuoden päästä hän oli treenikunnossa.

– Lääkärin mukaan vahva fyysinen kuntoni auttoi minua toipumaan nopeasti. Silloin päätin, että taistelu on voitettava, ja ilmoittauduin Itävallan Ironman-kisaan.

He muuttivat takaisin Kööpenhaminaan. Kaisa sai kokopäivätyön SOS Internationalin avainasiakkuuspäällikkönä ja aloitti harjoittelun. Tiukka ohjelma tuotti taas tuloksia. Heinäkuussa 2004 hän juoksi maaliin ajalla 11 tuntia 9 minuuttia.

– Tunsin olevani vahvempi kuin koskaan. Tämän täytyy tarkoittaa, että olen terve, huudahdin maalialueella.

Uuden kisan suunnittelu alkoi heti. Elokuussa 2007 loppuaika oli 11 tuntia 12 minuuttia. Sitä seurasi Florida marraskuussa 2008 ja menolippu Havaijille, jossa kisataan tämän vuoden lokakuun 10. päivä, Kaisan syntymäpäivänä.

”Kun harjoittelen, välillä toivon, että lenkkipolku ei vielä loppuisi, uima-allas olisi aava meri tai pyöräillessä tie vain jatkuisi.”

Viime marraskuussa Floridan Ironman-kisassa maaliin saapui piirun verran muita onnellisempi nainen. **Kaisa Ilvesmäki-Jacobsenin** aika 10,39 nosti hänet ikäluokkansa maailman kolmanneksi parhaaksi. Samalla heltisi paikka MM-kisoihin Havaijille 2009.

Yksitoista vuotta sitten tätä ei olisi uskonut. Silloin 34-vuotiaalta Kaisalta löydettiin kilpirauhassyöpä. Hän päätti päihittää taudin, ja sen hän teki. Vain vuosi syöpäleikkauksen ja -hoitojen jälkeen hän oli taas kiinni elämässä.

– Toipilasaikana pohdin, mihin urheilulajiin paneutuisin täysillä, sillä halusin osoittaa, että olen voittanut syövän. Valitsin triathlonin, ilmoittauduin Kööpenhaminan Triathlon-kerhoon ja aloitin treenit, Kaisa Ilvesmäki-Jacobsen selostaa.

Tavoitteeksi tuli nimenomaan lajin alkuperäinen yhdistelmä: 3,8 kilometrin uinti, 180 kilometrin pyöräily ja maraton.

Triathloniksi ei noin vain ryhdytä. Urheilu oli ollut tavalla tai toisella aina läsnä Kaisan elämässä. Isä vaikutti aktiivisesti Suomen yleisurheilupiireissä – Lasse Virenkkin kuului lapsuusperheen tuttavapiiriin. Naisvoimistelijaäiti viihtyi jumppamaikkana. Myös molemmat siskot, **Liisa** ja **Sanna**, ovat liikunnallisia.

Murrosikäisen Kaisan lajivalikoima oli jo komea: yleisurheilua ja naisvoimistelua ja myöhemmin 7-ottelua, jossa paras saavutus oli 7. sija Suomen mestaruuskisoissa. Harrastukset ohjasivat opiskeluvaihtoja, ja liikuntatieteen kandidaatin paperit olivat kädessä 1988.

Matkaoppaan hommat kiehtoivat kuitenkin enemmän kuin liikunnanopettajan työ. Sillä tiellä, Kreikassa, hän törmäsi toiseen oppaaseen, tanskalaiseen **Frankiin**, josta tuli hänen elämänsä rakkaus.

– Innostuimme yhdessä seikkailulajeista. Kesät kiipeilimme, vaelsimme vuorilla ja maastopyöräilimme. Talvet vietimme laskettelun, hiihtovaelluksen ja jääkiipeilyn parissa.



Kaisan vinkit

Ironwomanin harjoittelun 5 peruskiveä:

1. FYYSINEN PUOLI KUNTOON: uinti, pyöräily ja juoksu. Muista myös lajikohtainen tekniikkaharjoittelu.

2. HENKISELLÄ VALMENNUKSELLA suora vaikutus fyysiseen kapasiteettiin.

3. RAVINTO. Olet oikeasti mitä syöt, varsinkin ekstreme-urheilussa.

4. VÄLINEET. Ole välineittesi paras ystävä. Ne ovat vartalon jatke.

5. KOKONAISVALTAINEN TASAPAINO. Käytä aika oikein. Huolehdi, että se on tasapainossa työn, perheen, ystävien ja kodin kanssa.

Treenaus edellyttää myös vähemmän mukavia päätöksiä. Television tai ystävien sijasta usein on valittava nukkuminen.

Luonnostaan vahva

Sairastuminen muutti Kaisan suhtautumisen terveyteen ja liikuntaan täysin. Treenaamisessa ja luonnossa liikkumisessa on nyt erityinen lataus.

– Myös sairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä se on helpompaa kuin sairauksien hoito. Jokainen on itse vastuussa itsestään.

Terveet elämäntavat näkyvät myös ulospäin. Vartaloonsa himourheilija on ollut aina tyytyväinen, ja lihasten määrä on vuosien aikana pikemminkin kasvanut kuin vähentynyt. Monipuolinen ravinto on päivän selvyys.

– Yleensä ajatellaan, että kun harrastaa triathlonia, voi syödä mitä vain ja kuinka paljon tahansa. Se ei ole totta. Viinereillä tai ranskalaisilla ja ketsupilla ei pitkälle potkita.

Kaisa myöntää, että vahvuus on ennen kaikkea synnynnäistä. Voimakasvartaloiselle kestävyyslajit ovat aina sopineet, joten triathlon oli luonteva valinta.

– Kestävyys on yksi parhaita puoliani, ja jaksan painaa kuin Duracell-pupu, kunhan ei tarvitse spurtata kovin monta kertaa.

Rääkistä riippuvainen

Myös henkisen kantin täytyy kestää. Treeneihin lähtö ei saa tuottaa vaikeuksia oli sää mikä hyvänsä.

Kaisa sanoo, ettei joudu itseään pahemmin patistamaan. Useimmiten lähteminen on helppoa – tai ainakin päivän selvää. Henkinen anti palkitsee moninkerroin. Liikunta pitää energisenä ja hyvätuulisena, aivot tuulettuvat työasioista ja murheista. Urheilevan naisen elimistö suorastaan huutaa fyysistä rääkkiä kokouksissa ja toimistossa istumisen vastapainoksi.

– Vaikka pitkän työpäivän jälkeen saattaa joskus tuntua vaikeal-

ta hypätä pyörän selkään, väsymys haihtuu, kun on istunut satulan päällä viisi minuuttia.

Joskus tunne on suorastaan hurmioitunut.

– Kun harjoittelen, välillä toivon, että lenkkipolku ei vielä loppuisi, uima-allas olisi aava meri tai pyöräillessä tie vain jatkuisi.

Mutta treenaus edellyttää myös vähemmän mukavia päätöksiä. Television tai ystävien sijasta Kaisa valitsee mieluummin nukkumisen.

– Minulla on kuitenkin aina aikaa hyvään illalliseen ja lasiin punaviiniä mieheni ja ystäväni seurassa, sillä se on loistavaa vastapainoa. Rauhallisemmalla perusharjoittelukaudella käyn elokuvissa ja konserteissa.

Ja jos harjoittelu alkaa stressata, keskustelu valmentajan kautta auttaa. Kaisan tiimiin kuuluu henkinen ja fyysinen valmentaja, hieroja ja fysioterapeutti. Parasta lepoa kuitenkin on *power napping*, löhöily sohvalla jalat ylhäällä. ■

[mikä?]

Triathlon

Monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii niille, jotka

- haluavat olla ulkona
- ovat todella hyviä yhdessä näistä lajeista: uinti, pyöräily tai juoksu
- mieluummin harrastavat useampaa lajia
- haluavat tavata mielenkiintoisia ihmisiä
- viihtyvät reissussa, sillä kisoja järjestetään ympäri maailmaa