

SARA

MAALISKUU 2009 6,60 €

UNNE

auneus-
yppisi

ARHAAT
TEESI]

40+

NETKO
YTTÄ
UHLIN
LUUN?

SINISALO, 42

TIN IRTI
STANI”

IA VAARALLISET]

JISTEN

YÖMIS-
AIRIÖT

MUOTI
MEKOT
TRENSSIT
KENGÄT

**DEKOLTEE
SILEÄKSI**

[& ANU
KOMSI,
SAKARI
ORAMO,
MARJA
MAKAROW,
RENNY
HARLIN]

EGYPTIN
MONTA
AIKAA

Sanoma
MAGAZINES

PALVKO 2009-13 09002 02



9555-09-02

Kenkä
naisen
mukaan



52

Tiukka asiaa, korolla ja ilman.

Koristele keittiö
Amerikan
herkuilla

27

17 PÄÄKIRJOITUS

Sarana.

ILMIÖITÄ, IHMISIÄ, TAPAHTUMIA,
AJATUKSIA, HULLUTUKSIA...

- 19 Jos **Damien Lewis** olisi eläin...
- 20 Kansainvälisiä rikollisjärjestöjä ja nurin kääntynyttä elämää **elokuvissa**.
- 21 **Raija Malkan** kullisseissa.
- 22 Helppoa ja vaikeaa rakkautta **teatterissa**.
- 23 **Susanna Mikkonen** ja kolme toivomusta. **Musiikki** keinuu ja kupli.
- 24 **Limited edition** ja muita asumisen ääri-ilmiöitä.
- 25 **Sanna Pöllänen** sisustaa kallita hullutuksia Los Angelesissa.
- 27 + Tuunaa oma keittiö **SAMAAN TYyliin!**
- 31 **LUKULasit** vaelteli silloilla.
- 32 Mitä miehit **Marion Rung?**
- 43 **SANASTA MIESTÄ**, kolumnistina **Marco Mäkinen**.

Ihmisiä ajassa

- 36 **Anu Sinisalo** vapautti itsensä turhista suojuksista.
- 58 Tulisieläinen tutkija **Marja Makarow** paljon vartijana Strasbourjissa.
- 84 Kun aikuinen sairastuu syömishäiriöön, sitä saa sairastaa aika yksin. **Kirsi Brorström** on jo voiton puolella.
- 95 **TESTI:** pelkäätkö tyhjää tilaa?
- 114 **Anu Korsi** ja **Sakari Oramo** apinan puvussa ja vähän ilmeänkin.
- 122 Jälkiruoka: **Renny Harlin**.



80 Kaisa Iivesmäki-Jakobsen treenaa itsensä terveeksi.



114 Anu Korsi ja Sakari Oramo ihan hulluina, myös toisiinsa.



46

Mekko-
kelit



75

Elvytä talven
kuivattamat
hiukset ja
päänahka.

Terveyskalenteri
pitää
itsetuntemuksen
ajan tasalla.

91

Kannessa



s. 64

**TUNNE
kauneus-
tyyppisi**
[JA FARHAAT
TUOTTEESI]

s. 95

**PAKETITKO
TYHJYTTÄ**
TOSI, JOS
SHOPPALAAT!

s. 36

ANU SINISALO, 42
"MÄSTIN PITÄ
PELOSTAA"

s. 84

**AIKUISTEN
SYÖMIS-
HÄIRIÖT**

**MUOTI
MEKOT
TRENSSIT
KENKÄT**

s. 46

s. 44

s. 52

**DEKALTEE
SILÄKSI**

s. 78

s. 114

s. 58

s. 122

s. 100

KANSI ANU SINISALO, TYyli INA DILLEMUTH
KUVA JOURI HARALA

Mekko: By Malene Birger/Feminett, Vyö: Feminett,
Meikki: Kanebo Sensai, Hiukset: Schwarzkopf Professional/Winna Käfer!
Tiedustelut: By Malene Birger/Feminett (09) 171 139

selviytymistarina

KAISA ILVESMÄKI-JAKOBSEN,
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-JAKOBSEN

- 45-vuotias SOS Internationalin avainasiakkuuspäällikkö, liikuntatieteiden kandidaatti.
- Asuu Kööpenhaminassa aviomiehensä Frank Jakobsenin kanssa.
- Kottiseudut 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.
- Kisalle 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).

naisvoimistelua ja myöhemmin 7-ottelua, jossa paras saavutus oli 7. sija Suomen mestaruuskisoissa. Harrastukset ohjasivat opiskeluvaihtoja, ja liikuntatieteiden kandidaatin paperit olivat kädessä 1988.

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

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

Toinen pysähdys ja uusi alku

Ensimmäisen massahaaste, Ironman-kisa Itävallassa kesäkuussa 2001 sujui 13 tunnissa. Selvitymisen 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.

Viime marraskuussa Floridan Ironman-kisassa maaliin saapui piirun verran muita onnellisempi nainen. **Kaisa Ilvesmäki-Jakobsenin** 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-Jakobsen 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 Virekin kuului lapsuusperheen tuttavapiiriin. Naisvoimistelijahti viihtyi jumppamaikkana. Myös molemmat siskot, **Liisa** ja **Sanna**, ovat liikunnallisia.

Murrosikäisen Kaisan lajivalikoima oli jo komea: yleisurheilua ja

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



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 välineittäsi paras ystävä. Ne ovat vartalon jatke.

5. KOKONAISVALTAISEN 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 elimäntavat näkyvät myös ulospäin. Vartalonsa 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 hyväntuulisena, aivot tuulettuvat työasioista ja murheista. Urheilevan naisen elimistö suorastaan huutaa fyysisistä rääkistä 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 sohvalta 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