

# Seikkailu-urheilu

## on kestävyysurheilua ja itsensä voittamista

■ Kun nuori DI hakee leppoisaa harrastusta ja vastapainoa työelämälle, voi päätyä rankkoihin seikkailuihin. Näin on käynyt Janne ”Iksa” Iksoselle, Antti Tenhiälälle ja Jarno Vanhatalolle jotka harrastavat erilaisista ekstreme-lajeista koostuvaa seikkailu-urheilua.

**M**ääritelmän mukaan seikkailu-urheilu on lajikirjoltaan monipuolista kestävyysurheilua, jossa ihmis- ja luonnonvoimin edetään erilaisissa ympäristöissä paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti. Etenemismuodoista tärkeimpiä ovat juoksu tai vaellus, maastopyöräily, köysikiipeilyä ja melonta.

Yleensä tässä normaalisti joukkueittain kilpailtavassa lajissa joukkueet joutuvat myös suunnitamaan koko kilpailun ajan itse. Kilpailut voivat sisältää myös rastsusta, purjehdusta, sukellusta, rullaluistelua ja uintia.

Vuodesta 2002 seikkailu-urheilua harrastaneen **Janne ”Iksa” Iksosen** (27) mielestä lajin hienous piilee juuri monipuolisuudessa.

– Ei ole tarvinnut sitoutua yhteen lajiin ja kiinteisiin aikatauluihin harjoittelussa. Kaikki lajit uinnista maastopyöräilyyn taikka rullaluistelusta kajakkimelontaan

pitävät kuntoa ja motivaatiota yllä. Tähän ei taida kyllästyä ikinä. Kisat antavat vielä lisää innostusta, Iksa kuittaa.

### Tausta ressutoiminnasta

Iksan ja joukkueen muiden jäsenten seikkailu-urheiluharrastus on lähtenyt liikkeelle reserviläistoiminnan kautta. He kisaavat edelleen TERESin eli Teekkarireserviläisten joukkueessa. Yhteisiä toimintatapoja on syntynyt niin asenne- kuin tekniikkatasolla samassa paikassa vietetyistä varusmiesajasta.

– Meidän koko porukka koostuu laskuvarjojääkäreistä, ja varusmiesaikana opitut tavat esimerkiksi laskeutua köydellä ovat nopeuden puolesta melko ylivoimaisia verrattuna siviilielämässä opettaviin tekniikoihin, **Antti Tenhiälä** toteaa.

Vaikka seikkailu-urheilu ei vielä ole koko kansan laji, mistään eli-

tistilajista ei ole kyse. Luonossa on tilaa ja kilpailuihin saa osallistua kuka vaan. Aloittamisen kynnyks on matalalla.

– Aloittamista helpottaa, jos on ystäviä, joiden kanssa alkaa harrastaa seikkailu-urheilua. Kannattaa aloittaa suunnistuksesta, johon Suomessa on hyvät harrastusmahdollisuudet. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla iltarasteja on joka päivä. Kun on joukkue kasassa, niin rohkeasti vaan mukaan johonkin kisaan esimerkiksi kuntosarjaan. Kisakalenteri löytyy osoitteesta [www.multisport.fi](http://www.multisport.fi).

Ainoastaan maastopyörä olisi hyvä omistaa, mikäli tähän lajiin aikoo kunnolla syventyä, Iksa toteaa.

### Seikkailu-urheilu on asennelaji

Iksan, **Jarno Vanhatalon** ja **Antin** urheilutaustat vaihtelevat ihan normaalista kuntourheilusta kansallisen tason kilpajuoksuun.

Seikkailu-urheilussa kyse on kuitenkin enemmän asenteesta, itsensä voittamisesta, kuin lopullisista tuloksista. Peruskunnon ei tarvitse olla ihmeellinen. Kilpatasolla se on sitten kokonaan toinen juttu.

Jotain rankemmista kisoista kertoo jo se, että yleensä vain noin kolmasosa joukkueista selviää maaliin.

TERESin joukkueen kuntopohjan voi kiteyttää suunnilleen päiväsuorituksen: maraton kolmen tunnin pintaan, 12 minuutin cooper-juoksu 3 200–3 600 metriä, 60 kilometrin fillarilenkki ja neljä tuntia melontaa. Kaikki nämä yhteen putkeen ja väliin mahtuu vielä teknisiä rasteja.

Kuriositeettina mainittakoon, että kaikki TERESin joukkueesta ovat myös suorittaneet äärimmäisen rankan 300 kilometrin hiihtolenkin puolustusvoimien suksilla 48 tunnissa Utin Jääkärirykmentin järjestämässä Kaukopartiohiihtotapahtumassa.

## TERESin joukkue

**JARNO:** 26 vuotta, jatko-opiskelija, TKK Laskennallisen tekniikan laboratorio  
Vahvuus: juoksu

**ANTTI:** 27 vuotta, tutkija ja opettaja (TKL), TKK:n Tuotantotalouden osastolla.  
Vahvuudet: Kantaminen, vetäminen, työntäminen, retuuttaminen ja vajaasti kehittynyt itsesuojeluvaisto.

**IKSA:** 27 vuotta, prosessisuunnittelija, VTI Technologies  
Vahvuus: suunnistus



Team TERESin yhteispotretti ennen kilpailun starttia. Vasemmalta Jarno Vanhatalo, Antti Tenhiälä ja Janne "Iksa" Ikonen.

Heinäkuun lopussa kilpailtiin kansainvälinen Endurance Quest 2007 -seikkailu-urheilukilpailu, joka on Suomen suurin seikkailu-urheilutapahtuma. Joukkueita oli Suomesta, Virosta, Venäjältä ja Espanjasta. Kilpailuun osallistui 19 kolmen hengen joukkuetta, joista kolmen päivän rankan rutistuksen jälkeen vain 8 joukkuetta selvisi maaliin.

Kilpailu vietiin läpi Karjaa-Tammisaari-Hanko-Tammisaari aksellilla ja siihen sisältyi pitkiä vesistöosuksia saaristossa. Mukana kisassa oli myös TERESin joukkue, joka sijoittui rankassa kilpailussa hienosti kuudenneksi.

### Lisätietoja:

[www.multisport.fi](http://www.multisport.fi)

[www.endurancequest.com](http://www.endurancequest.com)

[www.teres.fi/toiminta/seikkailu/](http://www.teres.fi/toiminta/seikkailu/)



Iksa suunnistusreitillä loppusuoralla.

Kestävyysurheilussa menestyksen salaisuus onkin oikea vauhdinjako. Jarno toteaa vanhan 800 metrin juoksijoiden sanonnan pätevän myös seikkailu-urheilussa.

– Ensimmäinen 400 m vedetään täysillä ja loppumatka niin kovaa kuin jaksaa.

### Seikkailu-urheilun kymmenes juhlavuosi Suomessa

Seikkailu-urheilu on saanut muotonsa 80-luvun puolivälissä Uudesta Seelannista. Suomeen laji rantautui vasta vuonna 1997, jolloin Kytäjällä käytiin kuntoilu-mieleinen X-Hiking kilpailu.



Jarno auttamassa Iksaa köysirikas-rastilla kilpailun ensimmäisenä päivänä. Takana jo Kickbike-osuus, rullaluistelua, uintia, juoksua ja edessä paljon muuta.

Tätä nykyä Suomessa järjestetään vuosittain 10–15 kilpailua. Useimmat kilpailuista ovat noin viiden tunnin mittaisia, eivätkä vaadi suurempia erikoistaitoja.

Suomen suurin kilpailu on Endurance Quest, joka sisältää paljon teknisesti vaikeita lajeja. Ulkomaalaisten joukkueiden mukaan kilpailu on teknisesti yksi vaikeimmista ja lajivalikoimaltaan maailman laajin.

### Tähtäimessä sosiaalinen harrastaminen

Työelämässä usein läsnä oleva tavoitteellisuus ja tuloksenteko eivät mahdu mukaan DI-kolmikon seikkailu-harrastukseen.

– Sosiaalinen kanssakäyminen kuuluu oleellisesti seikkailu-urheiluun, sillä kilpailut ja monesti

myös harjoitukset vedetään joukkueena. Ammattimaisuus ei ole tavoitteena, mutta muutama isompi useamman päivän kansainvälinen kisa olisi vielä mukava käydä kokeilemassa, kiteyttää Jarno kolmikon pitkän tähtäimen suunnitelman. □

