

# TEE TYÖTÄS HYMYILLEN!

**E**dellä oleva tuskansieto-esimerkki on melkoinen vastakohta siihen ensivaikutelmaan, minä Bennie Lindbergistä saa kun hänet ensi kerran tapaa. Suomalaisen kestävyysurheilijan pitäisi olla sisäänpääntynyt, ujo, hiljainen, vakava ja hieman sala-peräinen.

Bennie on kuitenkin näiden määreiden lähes täydellinen vastakohta. Hänestä suorastaan pulppuaa elämän ilo, puhe on nopeaa ja runsasta ja hymy on herkässä.

Tulee mieleen, että voiko kyseessä olla todellakin maailmanhuippu täysmatkojen triathlonilla, joilla menestyminen vaatii armottomia fyysisiä ja henkisiä ponnistuksia. Vastaus paljastuu yksiselitteisen selvänä heti kun puhe kääntyy Bennien työhön, triathloniin ja sen osiin eli uintiin, pyöräilyyn ja juoksuun. Sosiaalisen ja iloisen ulkokuoren takaa paljastuu äärimmäisen määrätietoinen ja kovaa harjoitteleva urheilija. Bennien "ongelmana" vain on se, että hän sattuu rakastamaan urheilemistä. Hän siis kehtaa nauttia elämästä josaa keskivertoviikko sisältää 15-20 km uintia, 300-400 km pyöräilyä ja 80 km juoksua sekä 1-2 kertaa rautojen kolistelua punttililla.

## Ensimmäinen triathlon

Juuri tämä rakkaus urheilumiseen elämäntyylinä sai vuonna 1986 silloin 23-vuotiaan kauppatieteiden ylioppilaan innostumaan lajista. Sählyä, lenkkeilyä, jääkiekkoa ja pujottelua harrastanut Bennie sai päähänsä, että triathlonin puolimatkojen SM-kilpailut olisivat hauska tapa viettää eräs kesäpäivä. Tuumasta toimeen periaatteella Bennie hankki triath-

"Australian Ironmanissa, nyt keväällä, mulla alkoi kolmen kilometrin juoksun jälkeen sattua oikeaan jalkaan ihan pirsti. Maalissa 39 kilometriä myöhemmin kenkä oli täynnä verta ja isovarvas sekä suuri osa jalkaterästä oli vereslihal-la. Jalka oli uskomattoman näköinen. Kai mä ole tällainen hullu suomalainen."

Bennie Lindberg sijoittui tässä kisassa viidenneksi ajalla 8.37.

lon-legenda Scott Tinleyn kirjan ja lainasi siitä ohjelman, jonka mukaan hän harjoitteli kisaa varten.

Hieman ennen kilpailua Bennie kuului, että urheilijoiden pitäisi hierottuttaa itsensä ennen kilpailuja, joten hän varasi ajan Topi Myrskyläiseltä, josta oli kuullut käydessään harjoittelemassa Helsingin uimastadionilla.

Topi Myrskyläinen on myös uimavalmentaja, ja tästä hieronnasta alkoi yhteistyö, joka kesti aina siihen asti kunnes Nitti Nuuttila hyväksyi Bennien Lahjomattomiinsa syksyllä 1989.

Mutta takaisin Bennien ensimmäiseen SM-kisaan. Ensintuntuma oli erittäin hyvä, sillä Bennie sijoittui yli 400 kilpailijan joukossa 17:ksi, mitä voidaan pitää osoituksena ilmeisistä lahjoista kestävyysurheiluihin.

Seuraavana kesänä Bennielle oli kertynyt jo sen verran harjoitusta taakse, että hän lähti mukaan Joroisten täysmatkojen Triathlonin EM-kisoihin.

Myös ensikosketus täysmatkoihin oli vähintään lupaava. Bennien loppuaika oli kunnioitettava 10.14, jolla irtosi 32. sija vanhan mantteen triathlonin hierarkiassa.

## Triathlon vie mukanaan

Pian tämän jälkeen Bennie omien sanojensa mukaisesti "huomasi urheilevansa täysipäiväisesti". Opiskelut olivat siinä vaiheessa jo lähellä päätepidettään, mutta siihen pisteeseen ne saivat muutamaksi vuodeksi jäädä, sillä laji vei miehen mukanaan.

Bennie ystävystyi muutama samanhenkisen kaverin kanssa. Näistä Arto Ignatius on nykyään Triathlonliiton Tiedotuspäällikkö ja on itsekin läpikäynyt Hawaijin päätin alle kymmenen tunnin. Toinen Lindbergin harjoitus-kavereista oli Hartolan 100 km:n juoksuissa hyvin menestynyt Veikko Laitinen.

Urheilu muodostui Bennielle elämäntyyliksi, jossa hyvien ystävien tarjoama sosiaalinen kanssakäyminen nivoutui yhteen urheiluun. Harjoittelu oli kovaa jo silloin. Esimerkkinä käy Tammissaarella järjestettävä 24 km:n Ekenäslöppet, johon Bennie ja Veikko Laitinen osallistuivat vuonna 1988. Heidän alku- ja loppuverryttelynsä poikkesivat kuitenkin muiden osallistujien vastaa-

vasta, sillä he pyöräilivät 100 km:n matkan Helsingin ja Tammisaaren välillä sekä meno- että tulomatalla.

## Ensimmäinen Hawaijin Ironman

Vuosi 1988 merkitsi Bennielle siirtymistä triathlonin kansainvälisille kentille. Saksan Rothissa järjestettävässä Ironman Europe-kisassa Lindberg saavutti ajan 9.27, eli vuodessa täysien matkan ajasta tippui 47 minuuttia pois. Rothin tuloksella Bennie selvitti itsensä Hawaijille.

Ennen ensimmäistä Hawaijin kisaansa Bennie asetti itselleen tavoitteeksi alittaa laavakenttien kuumuudessa 10 tuntia sekä sijoittua 100 parhaan joukkoon.

Monelle triathlonistille ensimmäinen Hawaijin kisa on ollut vaativuudessaan yllättävä kokemus, jonka aikana asetetut tavoitteet ovat muuttuneet lähinnä "elossa maaliin"-toiveeksi. Bennie tunsi kuitenkin itsensä ja voimavarojaan ilmeisen hyvin jo reilun kahden vuoden harjoittelun jälkeen, sillä hänen aikansa oli 9.58 ja sijoitus 98:s, eli molemmat tavoitteet täytyivät niukasti mutta riittävästi.

Seuraavana vuonna Bennie pudotti Tanskan Rödekkrossa täysien matkojen ennätyksestään 11 minuuttia saavuttaen ajan 9.16. Samalla irtosi myös joukkue EM-kultaa Teemu Vesalan ja maamme triathlon-isä Magnus Lönnqvistin kanssa.

Vuodelta 1989 on myöskin peräisin Bennien tähän saakka ainoa SM-mitali eli pronssia. Sinä syksynä jäi Hawaiji väliin mutta loppuvuosi osoittautui Bennien uralle hyvin ratkaisevaksi. Yhteistyöstä Topi Myrskyläisen kanssa oli ammennettu kaikki mahdollinen ja nousujohteisen tulevaisuuden kannalta



huippuvalmentajan löytyminen oli ratkaisevaa.

Niinpä markkinointia pääaineenaan kauppa- ja liikennekoulussa opiskellut Bennie markkinoi itseään Seppo Nuuttilalle. Nitti kiinnostui tästä "harrastelija-urheilijasta" riittävästi avatakseen hänelle ovet lahjomattomien harvaan ja valittuun seuraan.

## Benniestä lahjomaton

Uuden vuosikymmenen kunniaksi Benniä tuli osa Nitin kovatasoista urheilijajoukkoa, mikä merkitsi urheilun muuttumista ammattimaiseksi. Siihen saakka Bennien urheilu oli Nitin mukaan ollut hyvin epäsystemaattista.

Nitin valmennusmenetelmät toivat heti toivottua tuloshetimitä. Rothissa, Euroopan Ironmanissa, alittui yhdeksän tunnin haamuraja minuutilla. Hawajilla Bennien kahden vuoden takaisesta ensivisiitistä ei ollut kuin muisto jäljellä, kun hän kellotti ajan 9.26 loppusijoituksen ollessa 26.

Ura jatkui nousujohteisesti vuonna 1991. Rothissa Bennie paransi ennätystään aikaan 8.46 ja Hawajilla alittui yhdeksän tuntia yhdellä minuutilla, mikä toi miehen maaliin sijaluvulla 17.

Täysien matkojen kuusi kisaa käsittävässä maailmancupissa Bennie sijoittui kahdeksanneksi.

## Toiseksi nopein suomalainen

Vuosi 1992 muodostui Bennielle edellistäkin paremmaksi. Täysien matkojen Maailmancupissa, Ironman World Seriesissä, loppusijoitus oli neljäs. Matkalla siihen Bennie sijoittui Uuden-Seelannin kisassa viidenneksi, Australiassa hän oli kuudes ja Rothissa viides.

Rothissa hänestä tuli kaikkien aikojen toiseksi nopein suomalaistriathlonisti Pauli Kiurun jälkeen saadessaan loppuajan 8.23, eli ennätys parani edellisvuodesta peräti 23 minuuttia. Kauden lopuksi Bennie sijoittui Hawajilla toistamiseen 17:ksi ja aika parani 8.47:ään.



Myös vuosi 1993 alkoi Benniä nousujohteisesti. Australiassa hän paransi aikaansa 16 minuuttia ja sijoitusta yhdellä, kun hän tuli maaliin viidentenä ajalla 8.37.

## Euroopan mestari

Tätä luettaessa Bennie on ollut jonkin aikaa Sveitsin St. Moritzissa, jonne hän matkusti 21.6. tottuakseen korkeaan ilmanalaan. Totuttautuminen on välttämätöntä kauden toista päätaavoitetta, Ranskan Embrunissa 2000 metrin korkeudessa järjestettäviä EM-kisoja varten. Kisat käydään elokuun 15. päivä ja

Bennie on kisan suurimpia ennakkosuosikkeja ja ainoa suomalaishuippu, joka näihin kisoihin lähtee.

Reilun puolentoista kuukauden aikana, jona Bennie on korkealla, hän käy tekevässä kovat harjoitukset matalalla 800-1000 metrin korkeudessa.

EM-kisoista puhuttaessa Bennie sanoo suoraan, ettei näe mitään syytä miksei hän voisi voittaa mestaruutta. Erittäin hyvänä perusteluna mielipiteelle on se, että hän on voittanut aikaisemmin jokaisen kisan ns. kovista kasvoista.

EM-kisojen jälkeen Ben-

nien toiseen kauden päätaavoitteeseen, Hawajin Ironmaniin, on aikaa 11 viikkoa. Sen pitäisi olla riittävä aika toiseen täysipainoiseen suoritukseen.

Onnistunut suoritus Hawajilla merkitsee Bennien taavoitteiden mukaan sijoittumista viiden parhaan joukkoon. Tähän päivään mennessä siihen ei suomalaisista ole pystynyt kuin Pauli Kiuru. Tavoite tuntuu hurjalta, kun ottaa huomioon, että Tyynenmeren paratiisiin saapuvat kaikki maailman huiput Mark Allenista alkaen.

Bennie Lindberg on kui-



tenkin vuodesta toiseen edistynyt suurin harppauksin ettei ole mitään syytä epäillä suunnan jatkumista.

## Missä rajat

Bennie itse on sitä mieltä, että hänellä on varaa parantaa ennätystään (8.23) vielä noin 20 minuuttia. Kun ottaa huomioon, että 8.10:tä ei ole alittanut kuin Dave Scott, Pauli Kiuru ja Mark Allen, niin Bennien aikataavoite toteutuessaan veisi hänet lajin ehdottomalle huipulle.

Tulevaisuutta on kuitenkin hyvin vaikea ennustaa ja Nitti Nuuttila totesi äskettäin ettei hän vielääkään pysty ennustamaan kuinka pitkälle Bennie voi päästä. Nitti arvioi, että Bennien parhaat vuodet saattavat olla vasta 3-4 vuoden päästä, jolloin hänelle on kertynyt 7-8 vuotta systemaattista harjoittelua. Tämä sopii muutenkin melko hyvin yhteen siihen kansainväliseen kaavaan, jonka mukaan huipputriathlonistit saavuttavat huippunsa kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen.

Bennie Lindberg suhtautuu itse tulevaisuuteen ilman varsinaisia sijoittumispaineita. Hänelle itselleen on tärkeintä että omien tulosten kehitys jatkuu ja hän toteaaakin, että mikäli kehitys tyrehtyy niin motivaatio-ongelmia saattaa syntyä, sillä niin kovaa työtä harjoittelu huipulla on.

Toisaalta, jos kehittymisen jatkuu nykyistä rataa, niin Maisteri Lindberg saattaa olla triathlonin hymyilevä taistelija vielä koko vuosikymmenen ajan.

Anders Nordenswan

Bennie Lindbergin kehitys täysmatkoilla (uinti 3,8km, pyöräily 180km, juoksu 42,2km):

1987 10.14 Joroinen  
1988 9.28 Roth, Saksa  
1989 9.16 Rödekro, Tanska  
1990 8.59 Roth, Saksa  
1991 8.46 Roth, Saksa  
1992 8.23 Roth, Saksa

Hawaijin Ironman:

1988 9.58  
1990 9.26  
1991 8.59  
1992 8.47

Lontoon maratonin osallistujat tuntevat hyvin sen tosiasian, että he osallistuvat kilpailuun omalla vastuullaan. Pitäisikö tällaisten juoksujen osanottajilta vaatia lääkärintodistus?

Tämä kysymys tulee silloin tällöin ajankohtaiseksi. Kun me perustimme Lontoon maratonin 1981, eräät urheilulääkärit syyttivät meidän rohkaisevan huonokuntoisia osallistumaan kilpailuun ilman riittävää lääketieteellistä valvontaa. Heidän mielestään tämä vaaransi kyseisten juoksijoiden hengen. Vastasin silloin syytöksiin, että jokaiselle juoksijalle lähetettiin lääketieteellinen ohje, missä korostettiin kaikkien juoksevan omalla vastuullaan.

Sama kysymys tuli esille 10 vuotta myöhemmin, kun 35-vuotias juoksija kuoli Lontoon maratonilla 1990. Tämä on edelleen ainoa kuolintapaus 12 vuoden ja yli 225.000:n juoksun jälkeen. Yhteensä Lontoon maratonin osanottajat ovat juosseet melkein 10 miljoonaa kilometriä. Kyseinen kuolemantapaus johtui harvinaisesta sydänlihassairaudesta nimeltä *Hypertrophic Cardiomyopathy*, missä sydämen tärkeimmän verta pumpaavan kammion eli vasemman kammion seinämä tulee kaksi-kolme kertaa normaalia paksummaksi. Juuri tähän sairauteen kuoli Terry Yorathin teini-ikäinen poika ollessaan potkimassa palloa isänsä kanssa. Molemmat kuolemantapaukset pääsivät iltapäivälehtien etusivuille.

Olen kiinnittänyt huomion siihen tosiasiaan, että tarvittavat testaukset ovat erittäin kalliita, jos halutaan saada varmuus kaikkien osanottajien terveydentilasta. Tällainen muodostaisi järjestäjille melkein ylivoimaisen ongelman, koska juoksijoita tulee Lontooseen maailman kaikilta nurkilta.

Viime syksynä sain kutsun urheilukardiologien (sydänspesialistien) kokoukseen Italiassa, missä viimeisten 30 vuoden ajan jokaisen järjestäytyneeseen urheilutoimintaan osaaottavan on käytävä vuosittain lääkärintarkastuksessa — aivan kuten Iso-Britanniassa on katsastettava vuosittain yli kolmen vuoden ikäiset autot. Tämä tarkastus maksaa urheilijalle noin 400 markkaa. Hintaan sisältyy kyselykaavake, ruumiillinen tarkastus ja muita yksinkertaisia testejä kuten EKG penkille noustessa, eräänlaisessa alkeellisessä rasitustestin muodossa. Mikäli jotain epätavallista ilmenee, silloin tarvitaan monimutkaisempia testauksia, ja nämäkin on testattavan maksettava, vaikkei saisi todistusta terveydentilastaan.

Näitä testejä tekee kokonainen armeija urheilulääkäreitä. Italian olympiakomitea maksaa varusteet ja välineet loton tuottamilla rahoilla. Yhdessä tai kahdessa muussa maassa on samanlainen järjestelmä ja kokouksessa tehtiin ehdotus, että tästä tulisi yhteinen käytäntö kaikissa EY-maissa. Myös sellainen ehdotus tehtiin, että italialaiset lääkärit tulisivat Britanniaan tekemään testejä, ellei maasta löydy tarpeeksi omia lääkäreitä!

Olin edelleen äärimmäisen skeptinen näihin ajatuksiin nähden, etenkin kun taroituksenamme on rohkaista ihmisiä liikunnan pariin. Toisaalta olen sillä kannalla, että tällaisten testien käyttö olisi tehtävä mahdolliseksi niille ihmisille, jotka haluavat tarkistaa kuntonsa ja ovat valmiit maksamaan aiheutuneet kustannukset. Samaten testit olisivat paikallaan niille, jotka joko itse katsovat tai joiden lääkärit katsovat heidän kuuluvan riskiryhmään. Tällaisia ovat mm. henkilöt, joiden perhepiirissä on koettu äkillisiä sydänkuolemia.

Ongelmana on se, että hyvin harvinainen äkillinen sydänkuolema urheilussa saa aina suuren julkisuuden. Ajatus, jonka mukaan urheilu ja harjoittelu on vaarallista sydämelle, on todellisuudessa 1800-luvun lopulla syntynyt myytti, josta näyttää olevan erittäin vaikea päästä eroon.

Normaali sydän nauttii liikunnasta ja tulee entistä vahvemmaksi. Juoksun kaltainen säännöllinen liikunta antaa tietynasteisen suojan verisuonitauteja ja sydänkohtauksia vastaan, mutta saattaa toisaalta olla laukaisemassa sydänkohtauksen siinä suhteellisen pienessä määrässä aktiivisia ihmisiä, joilla jo on sydänsairaus. Mutta näiden tapausten määrä on niin vähäinen, että etenkin juoksijoiden on pelättävä paljon enemmän esim. liikenneonnettomuuksia tai muita yleisesti kuolemaa tuottavia tekijöitä elämässä.

Kovan ponnistelun vaarallisuus sydämelle on itsepiintainen myytti. 14-vuotiaana poikana luin lääketieteellisestä arviosta, jonka mukaan Roger Bannister lyhenesi neljän minuutin mailillaan omaa elämänsä usealla vuodella. Siis vielä 50-luvulla katsottiin tämänkaltaisten urheilusuoritusten voivan vaurioittaa sydäntä.

Nähdäkseni oikea ratkaisu tällä hetkellä on keskittää ennakkotarkastukset niihin yksilöihin, joilla on joko ollut sydäntautiin liittyviä oireita tai joiden perheissä on taipumusta sydänsairauksiin. Testeihin tulisi mennä myös niiden yksilöiden, joilla on **ruumiillisen ponnistelun aikana** äkillisiä rintakipuja, rytmihäiriöitä tai tajunnan hämärtymiskohtauksia.

Mutta jos tällaisia riskitekijöitä ei ole ja juoksijalla on takanaan vähintään 1600 harjoituskilometriä, silloin hän voi huoletta settua maratonin lähtöviivalle.

Tri Dan Tunstall Pedoe D. Phil  
Lontoon maratonin lääkintähuollon johtaja