Jarmo Hastin tervehdys Pirkkala Triathlon tapahtumaan tulijoille

Tänne asti Australiaan on kantautunut tieto, että pienen tauon jälkeen Pirkkalan triathlon tekee paluun. On hienoa kuulla, että Simo on päättänyt laittaa tapahtuman uudelleen pystyyn – vielä entistä parempana. Tällaiset paikalliset tapahtumat ovat todella tärkeitä, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden tulla kokeilemaan lajia matalalla kynnyksellä. Myös lähikunnista on helppo tulla mukaan, ja matkat ovat sopivan mittaisia, joten osallistuminen onnistuu varmasti vähemmälläkin valmistautumisella. Kisapaikka Pirkkalan vapaa-aikakeskuksen ja Vähäjärven ympäristössä on minulle erittäin tuttu. Kesäisin tein suurimman osan kovista juoksuveto harjoituksista joko yleisurheilu radalla tai pururadalla, josta löytyy sopivasti sekä mäkiä että tasaisempaa maastoa. Maisemat ja reitit ovat siis hyvin muistissa.

Nykyään asun Australiassa, Queenslandin osavaltiossa Mountain Creekissä. Täältä on noin kahden kilometrin matka Mooloolabaan, jossa järjestetään vuosittain maaliskuussa sprintti- ja olympiamatkan triathlon sekä syyskuussa Ironmanin puolimatkan kilpailu. Mooloolaban kisat ovat erittäin arvostettuja – tapahtuma kuului aiemmin World Cup / Oceania Cup -sarjaan ja on nykyään kansainvälinen kilpailu. Kilpailut järjestetään rannalla, joka on rankattu yhdeksi Australian hienoimmista. Jos joku joskus suunnittelee tulevansa tänne kilpailemaan, autan mielelläni käytännön järjestelyissä.

Oma harjoitteluni on nykyään lähinnä ylläpitävää, ja suurin osa ajastani kuluu altaan reunalla. Työskentelen ammatikseni nuorten uimareiden sekä eri-ikäisten triathlonistien valmentaja. Valmennan etänä triathlonisteja ja muita kestävyyslajien urheilijoita.

Lopuksi muutama käytännön treenivinkki Pirkkalan triathloniin osallistuville:

- Käy tutustumassa pyöräreittiin etukäteen. Kun tiedät, mitä seuraavan mutkan takana odottaa, osaat käyttää oikeita vaihteita oikeissa kohdissa.
- Harjoittele uinti–juoksusiirtymä esimerkiksi tekemällä lyhyitä yhdistelmiä kisa reitillä, kuten 30 metriä uintia ja 50 metriä juoksua muutaman kerran peräkkäin aloittaen harjoittelun uimalla rantaan ensin. Näin jalat tottuvat juoksuun uinnin jälkeen.
- Tee myös pyörä–juoksuyhdistelmäharjoitus: aja pyörän viimeiset noin 500 metriä ja juokse heti perään ensimmäiset 200 metriä muutaman kerran. Näin vaihtoalue tuntuu kisassa jo tutulta.

Toivotan kaikille osallistujille hyvää kisapäivää ja onnistuneita suorituksia Pirkkalassa!

Terveisin; Jarmo Hast

moninkertainen SM kultamitalisti eri triathlonmatkoilta / pitkän matkan EM hopeamitalisti vuodelta 2011