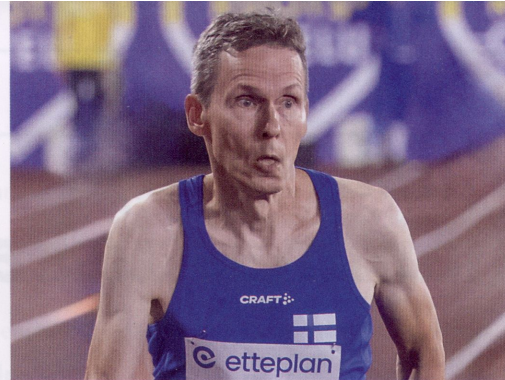


Tavoitteena maailmanennätys



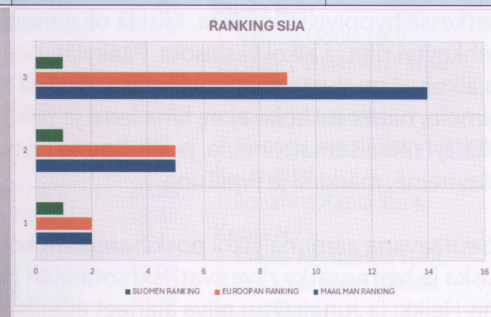
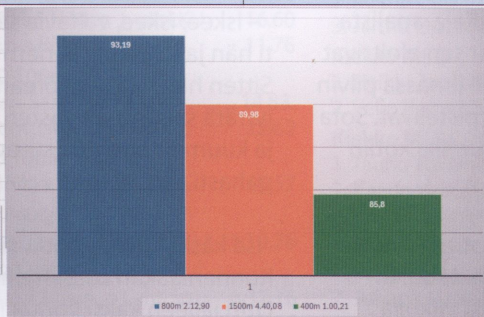
SAUL URHEILIJAKORTTI



OMINAISUUDET

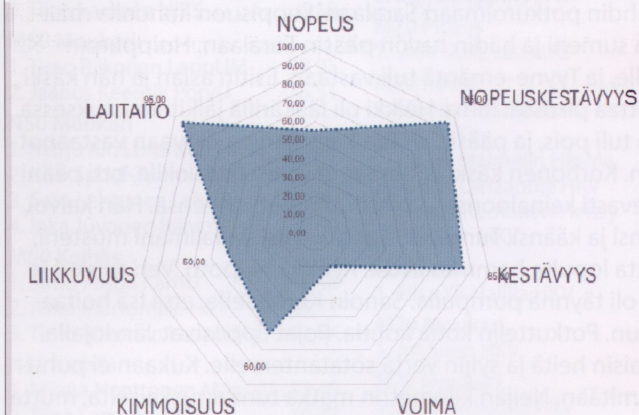
(Perustuu työryhmän arviointiin)

NIMI	JUKKA KAUKOLA		
SARJA	M60		
LAJI	800m	1500m	400m
TULOS	2.12,90	4.40,08	1.00,21
IKÄKERROIN	93,19	89,98	85,8
WMA TULOS	1:48.28	3:48.94	50.15
TÄHDET	*****	****	****
MAAILMAN RANKING	2	5	14
EUROOPAN RANKING	2	5	9
SUOMEN RANKING	1	1	1



WMA AGE-GRADING

MÄÄRITTELY	TASO	TÄHDET
100%	Maailmanennätys	*****
90%	Maailmanluokka (World klass)	****
80%	Kansallinen kärkitaso	***
70%	Kansallinen taso	**
60%	Harrastaja	*
50%	Harrastelija	



Vuoden 2025 huhtikuussa kuopiolainen keskimatkojen juoksija Jukka Kaukola (60) on ikähyvitykset huomioiden Suomen kärkijuoksija ja sarjassaan M60 aivan maailman huipun tuntumassa toisena 800 metrillä. Jukka on juossut ala-asteelta lähtien, joten juoksua on kertynyt reilusti yli 50 vuotta. Alusta asti päämatkat ovat löytäneet keskimatkoilta. Nuorissa ja yleisessä sarjassa menestys oli kohtuullista, mutta kuitenkin maailman kärki oli vielä kaukana. Yleisen sarjan keskimatkojen tulokset ovat 800 m 1.53,88 ja 1500 m 3.54,08. Myös maraton taittui alle 3 tunnin, mutta se kokeilu jäi ainoaksi.

Innostus juoksemiseen ei missään vaiheessa ole hiipunut, lopettaminen ei ole ollut vaihtoehto. Sarjassa M50 Jukka teki käsittämättömän kovan Suomen ennätyksen 800 metrillä 2.04,78, joka oli sinä vuonna aivan varmasti Suomen kovimpia juoksutuloksia. Näin alkoi realisoitumaan, että menestyminen myös kansainvälisesti veteraanisarjoissa on mahdollista. Lukuisten SM-mitalien lisäksi kansainvälisistä arvokisoista Jukan palkintokaapista löytyy EM-pronssi ja paras sijoitus MM-kisoista on 8. sija.

Jukka harjoittelee ympäri vuoden lähes päivittäin. Lepopäiviä pidetään tarvit-

taessa ja muun elämän niin vaatiessa. Kun pääkilpailut ovat kaukana, harjoittelu sisältää hiihtoa, salibandyä, kunto-saliharjoittelua, luistelua, suunnistusta, maastopyöräilyä ja sulkapalloa. Myös liikkuminen paikasta toiseen polkupyörällä kuuluu peruskunnon ylläpitoon. Jukan harjoittelu on erittäin monipuolista, mutta myös kilpailuihin on osallistuttu monipuolisesti 200 m:n juoksusta maratonin. Kun pääkilpailut lähestyvät, jäävät pelit pois ja keskittyminen juoksuun on kokonaisvaltaista. Kovana päivänä on juoksu vetoja esim. perus 5x1 km tai lyhyempiä vetoja. Seuraava kova päivä on kolmen päivän päästä. Tässä toteutuu

2025 Indoor Age Graded Rankings (in progress)

2025 Indoor Male Select Event Finland (FIN) Compare with None

Show: 25 30 35 and Older View Age Graded Rankings List

Report errors by clicking on time, distance, height or points below. Gold background indicates newly inserted / adjusted performance.

1	93.19%	2:12.90 Jukka Kaukola (60)	Jyväskylä, FIN on 1 Feb 25
2	92.17%	10:29.52 Jukka Kauppi (67)	Gainesville, FL, USA on 23 Mar 25 - 30 Mar 25
3	91.49%	7.80 Paavo Reilon (58)	Tallinn, EST on 14 Dec 24
4	91.42%	22.13 Sampo Kiviharju (40)	Helsinki, FIN on 12 Jan 25
5	90.96%	8.25 Esa Salminen (66)	Hvam, NOR on 14 Feb 25 - 16 Feb 25
6	90.44%	8.88 Heikki Pesonen (76)	Hvam, NOR on 14 Feb 25 - 16 Feb 25
6	90.44%	7.63 Petri Tauriainen (52)	Tampere, FIN on 20 Feb 25 - 22 Feb 25
8	89.93%	8.80 Heimo Elonen (74)	Tampere, FIN on 20 Feb 25 - 22 Feb 25
8	89.93%	8.50 Markku Savola (69)	Tampere, FIN on 20 Feb 25 - 22 Feb 25
10	89.42%	7.72 Jari Haverinen (52)	Jyväskylä, FIN on 18 Jan 25

2025 Indoor Age Graded Rankings (in progress)

2025 Indoor Female Select Event Finland (FIN) Compare with None

Show: 25 30 35 and Older View Age Graded Rankings List

Report errors by clicking on time, distance, height or points below. Gold background indicates newly inserted / adjusted performance.

1	91.42%	2:16.78 Katja Blunden (46)	Glasgow, GBR on 9 Mar 25
2	90.61%	8.65 Elisa Lahdensuo (56)	Tampere, FIN on 20 Feb 25 - 22 Feb 25
3	89.93%	10.25 Katrin Mertanen (58)	Salo, FIN on 1 Feb 25
4	89.56%	9.21 Kati Oikarinen (63)	Lahti, FIN on 6 Jan 25
5	88.65%	8.65 Virpi Hannuksela (53)	Tampere, FIN on 20 Feb 25 - 22 Feb 25
6	88.44%	58.08 Laura Kolehmainen (41)	Helsinki, FIN on 25 Jan 25 - 26 Jan 25
7	88.31%	9.82 Sinikka Illaru (70)	Salo, FIN on 1 Feb 25
8	88.20%	9.09 Ingela Nygård Jungar (59)	Hvam, NOR on 14 Feb 25 - 16 Feb 25
9	88.06%	4:38.92 Anne Rajaniemi (41)	Jyväskylä, FIN on 18 Jan 25
10	87.87%	9.93 Tuire Mäki (48)	Jyväskylä, FIN on 8 Mar 25

hyvin yleinen kaava kehittävästä harjoittelusta. Kovan päivän jälkeen on ainakin 2 palauttavaa päivää. Kovan harjoituksen periaate on oleellinen. Harjoituksen tarkoitus ei ole kehittää laktaatin sietämistä, vaan tarkoitus on opettaa elimistöä toimimaan niin, ettei laktaattia kerry elimistöön. Palauttavat päivät ovat mielenkiintoisia ja yleisestä kaavasta poikkeavia, kun siellä onkin voimaharjoittelua. Joka päivä harjoittelu sisältää myös hyvin lyhyitä spurteja ja dynaamisia venyttelyitä. Varsinaista juoksulenkeilyä Jukka tekee nykyään hyvin vähän, juoksukilometrejä ei lasketa. Huomattavaa myös on, että valtaosan juoksuharjoitteista Jukka tekee juoksumatolla. Jukan vedoissa käyttämä juoksumatto on kaareva, jossa ei ole moottoria. Siinä juoksija itse määrittää vauhdin ja Jukan mielestä siinä on lähes samanlainen tuntuma kuin radalla juostessa.

Keskittyminen juoksuun on kokonaisvaltaista, elämän valintoja tehdään myös urheilun ehdoilla. Tähän kuuluu hyvä ruokailu ja painon tarkkailu siinä mielessä, että kilpailupaino pysyy 180 senttisellä Kaukolalla reilusti alle 70 kilossa. Peruskuntokaudella paino voi jonkin verran nousta. Elämän perusrytmiin kuuluu myös laadukas nukkuminen. Seniori laadunvarmistusasiantuntijana työskentelevän Jukan siirtyminen ajoittain 4-päiväiseen työviikkoon on mahdollistanut paremmin juoksuun keskittymisen ja tämä on näkynyt tuloksissa.

Suomi on veteraaniturheilun kärkimaita yleisurheilussa ja veteraaniturheilun suosio tulee nousemaan kansakunnan vanhentuuessa. Lisäksi täältä löytyvät parhaat esimerkit, kun puhutaan liikunnan ja terveyden yhteydestä. Nämä ihmiset omilla esimerkeillään päivittäin osoittavat, että

iästä riippumatta voi harjoittaa kilpaurheilua. Menestymisen ensimmäinen edellytys on terveenä pysyminen. Voisi kuvitella mediankin kiinnostuvan kuinka vielä yli 90-vuotiaat urheilevat. Veteraanitulokset huipulla ovat äärimmäisen kovia. Kilpailuissa menestyminen vaatii myös pienten yksityiskohtien huomioimista. Jukkakaan ei halua antaa tasoitusta kilpakumppaneilleen esim. piikkareissa. Myös urheilupiireissä viimeisimpiin innovaatioihin lukeutuva ruokasoodan käyttö on tuttua.

Kilpaurheilijalla kilpailut ovat juhlahetkiä - näitä tunteita ei kilpaurheilija voi juuri muualta saada. Veteraaniturheilija kokee juoksussa vauhdin hidastumista iän myötä, mutta kilpakumppaneilla on sama tilanne, eikä kilpailun mielekkäys ole kadonnut. Tutkittaessa veteraaniturheilijoiden maailmanennätyksiä on helppo havaita, ettei sieltä löydy nimiä, jotka olisivat tuttuja yleisestä sarjasta. Motivaatio hiipuu, kun harjoittelusta huolimatta absoluuttiset tulokset alkavatkin heikentymään. Tähän tarvittaisiin yleisen sarjan urheilijalta merkittävä ajattelutavan muutos, jota monikaan ei ole onnistunut tekemään.

Kilpaurheilija saa voimaa realistisesta tavoitteesta. Tänä vuonna Jukan päättöitteet kansainvälisesti ovat EM-kisat lokakuussa Madeiralla. Onnistuneen harjoittelun ja hyvän päivän sattuessa voidaan odottaa EM-kisoista mitalia. Maailmanennätys 800 m:n juoksussa on M60-sarjassa n. 3 sekunnin päässä. Noissa vauhdeissa 3 sekuntia on kohtuullisen paljon, mutta realistinen tavoite. Jukan halliennätys 800 metrillä M60-sarjassa on 2.12,90, joka on Suomen- ja Pohjoismaiden ennätys myös ulkoradoilla. M65-sarjan maailmanennätys on ulkoradalla 2.13,74 ja hallissa 2.15,30. Nykyistä vauhtia pitämällä oltaisiin 4 vuoden päästä hyvin reilusti alle nykyisen maailmanennätyksen. Mielenkiinnolla jäädään seuraamaan, kuinka HKV:tä edustava Kuopion poika onnistuu maailmanennätyksen tavoittelussa.

Teksti: Ari Järveläinen
Grafiikka ja kuvat: SAUL