

Kalevi Kairemo juoksee usein Seurasaaressa, ja kesähelteillä hän saattaa yhdistää juoksuun uintilenkin.



Maailmanmaratoonari

Liikunta on antanut syöpätutkija **Kalevi Kairemolle** lisää kestävyyttä myös tieteen tekemiseen. Maratonin hän on taittanut 24 asteen pakkasessa ja tropiikin helteessä.

Professori **Kalevi Kairemon** juoksu-kokemuksia kuunnellessa voi alkaa hengästyttää. Vuosia ulkomailla työskennellyt syöpätutkija on ehtinyt juosta maratonin yli 30 maassa, ja massahiihtojakin hän on suksinut 15 valtion lumilla.

Liikunta on Kairemolle työn ja tieteen rinnalla sivuseikka, mutta silti hyvin tärkeä osa elämää. Harrastus on tuonut myös paljon hyviä ystäviä. Toista sataa tieteellistä julkaisua tehnyt tutkija on joskus voinut yhdistää liikuntaharrastuksen luento- ja kongressimatkoihin.

– En olisi pystynyt tekemään näin paljon, jos en olisi hyvässä kunnossa. Olen vakuuttunut, että liikunta on mahdollistanut minulle monen muun aktiviteetin, Kalevi Kairemo sanoo.

Hän myöntää, että on joskus joutunut käymään keskusteluja perheensä kanssa harrastuksensa järkevyydestä. Pääsy kisa-paikalle on vaatinut välillä paljon kuljetusjärjestelyjä, ja normaaliin matkavarustukseen on saattanut kuulua pukupussin ja kaulassa roikkuvan kannettavan tietokoneen lisäksi reppu urheiluvaatteille ja suksipussi laskettelu- ja maastohiihtosuksille.

– Maratonmatkailussa minua kiehtoo uusien paikkojen näkeminen ja logistiikka, eli kuinka päästään perille. Näin tulee käytyä välillä hyvin pienissä paikoissa julkisia kulkuneuvoja käyttäen.

Tasavauhtinen maratondebyytti

Maratonjuoksun hän aloitti 42-vuotiaana juostuaan ensin useita puolikkaita. Sitä

ennen liikkumiseen tuli lähes 20 vuoden tauko. Liikuntaa harrastava HKV:n kasvatti pääsi opiskelemaan Teknilliseen korkeakouluun 1970-luvun alkupuolella, mutta lääketieteen opintojen alkamisen myötä liikunta jäi.

Juoksuinnostus syttyi uudelleen, kun hän oli väitellyt ja toimi dosenttina. Lääketehtas tarjosi osallistumisen Forssan puolimaratonille.

– Sain harjoitusohjelman, joka näytti hyvältä. Jouduin aloittamaan nollasta. Juoksin noin 10 puolimaratonia ennen maratonia, Kairemo muistelee.

Hän voitti eräästä juoksusta Juoksi-lehden maratonkirjan ja alkoi tutkia valmistautumisohjeita täydelle matkalle. Vauhdinjako onnistui erinomaisesti, sillä hän juoksi ensimmäisen maratoninsa molemmat puolikkaat täsmälleen samaan aikaan. Sen jälkeen se ei ole enää onnistunut.

– Matkaan liittyi suuria odotuksia ja jännitystä. Vielä 41 kilometrin kohdalla en ollut varma, selviänkö tästä. Ensimmäisellä maratonilla ei tiedä, miten kehon reagoi rasituksen 3 tunnin jälkeen.

– Henkinen komponentti on vähintään puolet suorituksesta. Vauhdin pitäisi olla myös tasainen. Jos lähtee liian kovaa, juoksun rytmi katoaa.

Maisemia ja musiikkia

Kairemo on juossut maratonin 24 asteen pakkasessa ja tropiikin 35 asteen helteessä. Maraton on vienyt hänet paitsi moniin Euroopan maihin myös Huippuvuorille,

Kiinan muurille, Kaliforniaan, Siinain ylängölle, Panamaan, Islannin karuihin maisemiin, Havaijille ja moniin entisen Itäblokin maihin.

Kiinan muurilla juostulla maratonilla kuudesosa taipaleesta oli portaita, ja reitille osui vaarallisia paikkoja. Jopa metrin korkuiset askelmat edellyttivät tavallista parempaa maratonkuntoa. Monelta osallistujalta 8 tunnin aikaraja jäi kuitenkin haaveeksi.

Itäblokin maiden pikkumaratoneilla mielenkiintoa on lisännyt se, että aina tarjolla ei ole ollut juotavaa. Serbian ja Montenegron maratonin jälkeen Kairemo sai mahdollisuuden haastatella kilpailun suojelijaa Carl Lewisia.

Islannissa juostu yömaraton jäi hänelle mieleen siksi, että kisan jälkeen hän joutui vuokraaman auton päästäkseen perheineen Akureyriin, sillä aikatauluihin merkitty bussi ei koskaan saapunut. Rastattavan ajomatkan jälkeen oli vielä vuorossa Islannin sisäinen lento ennen lentoa Yhdysvaltoihin.

– Ajattelin voivani levätä linja-autossa, mutta jouduinkin ajamaan heti maratonin jälkeen. Pääsin kaksi kertaa Islannin televisioon. Kuvausryhmä oli ensi maratonilla ja sitten koneessa, koska ohjaamossa kaikki työntekijät olivat naisia mutta matkustamon puolella vain miehiä, Kairemo muistelee.

– Musiikkiteeman ympärille on rakennettu mielenkiintoisia maratoneja eri puolilla maailmaa. Verdin oopperamaraton muistuu aina mieleen, kun radiosta soi Lombardialaiset–ooppera. Musiikki



Kuva Kalevi Kairamo

soi koko ajan matkan varrella. Reitti kulkee säveltäjän syntymäkodin ohi ja kiertää Po-joen laakson peltotasangoilla italialaisia pikkukaupunkeja.

– San Diegon Rock&Roll Marathonin tunnelmat palauttaa mieleen Bryan Adamsin Summer of '69 -kappale. Rock-musiikki pauhaa sopivin välein, ja yhtyeet ovat hyviä.

Maisemallisesti hienojen Tukholman ja Helsingin maratonin lisäksi Kairemo on juossut vain Amsterdamin maratonin useammin kuin kaksi kertaa. New Yorkin tunnelmasta hän on nauttinut neljä kertaa katsojana, mutta ei juoksijana.

Merkkiaineita syövän hoitoon

HUS:n syöpäkllinikalla kuvantamislääkärinä toimivan Kairemon perheeseen kuuluu lääkäri-rivaimo, lääketiedettä opiskeleva 20-vuotias tytär ja 13-vuotias poika. Kairemo on myös osakkaana lääkealan konsulttifirmassa.

Hän on tehnyt töitä mm. Yhdysvalloissa, Norjassa ja Ruotsissa hoitaen monta tehtävää samanaikaisesti ja jopa eri maissa. Ahkera liikunnan harrastaminen on ajanut ottamaan ulkomailla selvää paikallisista liikuntamahdollisuuksista ja tuonut samalla paljon ystäviä.

Norjassa hän on ollut kliinisen kemian professorina ja laboratorioylilääkärinä. Ruotsissa hän toimi funktionaalisen kuvantamisen professorina ja klinikan ylilääkärinä reissaten yli 3 vuotta työmatkat Suomen ja Ruotsin välillä lentokoneella. Väitöskirjoja hän on ohjannut kymmenkunta, ja omia

Serbian ja Montenegron maratonilla Kalevi Kairemo sai haastatella kilpailun suojeelijana toiminnutta Carl Lewisiä. (kuvassa keskellä)

syntyä. Eturauhasen syövässä tämänsuuntaisia ilmiöitä ei ole selvästikään todettu, vaikka tämäkin syöpä on hormoniriippuvainen. Syövän hoidossa liikunta parantaa ratkaisevasti elämän laatua.

– Kestävyyssiikunta vaikuttaa huomattavasti keuhkokapasiteettiin ja sitä kautta karsinogeenisten aineiden vaihtonopeuteen keuhkorakkuloista verenkiertoon. Liikunnalla ei ole kuitenkaan minkäänlaista ehkäisevää vaikutusta keuhkosyöpien syntyyn.

Tutkimuksissa ei ole myöskään pystytty osoittamaan, että liikunta ehkäisisi kohtuusyöpää tai pahanlaatuisia hematologisia tauteja, kuten leukemiaa.

Maratonin riskit

Lääkärinä Kairemo ei vähättele maratonin riskejä. Pitkää matkaa varten on harjoiteltava säännöllisesti ja siihen on valmistauduttava hyvin. Haastetta lisää vielä se, että usein juoksut käydään helteisissä oloissa. Matkalla on juotava riittävästi, suojauduttava aurinolta, mutta samalla on varmistettava, että liikalämpö pääsee poistumaan elimistöstä.

Toronton maratonilla eräs Kairemon kansakilpailija menehtyi sydänoireisiin loppusuoralla sairaalan edessä. Vaikka ensihoito saatiin paikalle alle minuutissa, mitään ei ollut tehtävissä.

– Mietin hyvin pitkään ennen kuin juoksin ensimmäisen maratonini 42-vuotiaana. Sitä ennen olin juossut useita puolikkaita. Olin hyvin skeptinen, koska tiesin, miten maratonjuoksu vaikuttaa elimistöön. Se oli hyvin positiivinen kokemus, joka voiti kaikki epäilyt.

– Ammatillisesta kokemuksesta on apua maratonilla, ja oireet auttavat kuuntelemaan kehoa. Voin keskeyttää milloin tahansa, jos alkaa tuntua vakavampia oireita. Kaksi kertaa näin on käynytkin maratonilla ja kerran hiihtomaratonilla.

Sydän kuormittuu

Sydämen rasittumisesta on puhuttu harrastajapiireissä viime aikoina paljon, koska Bostonin maratonilla tehdyn tutkimuksen

tuloksia on ruodittu julkisuudessa. Saatuja tuloksia on tulkittu jopa niin, että maratonille valmistautuvan tulisi harjoitella vähintään 65 kilometriä viikossa välttääkseen sydämen haitallisen kuormittumisen. Tutkimuksessa mitattiin kuntojuoksijoiden sydämen toimintaan liittyviä tekijöitä ulträänitekniikalla ja erilaisilla verikokeilla.

Vähintään 65 viikkokilometrin suositus perustui siihen, että eniten juosseiden kuntoilijoiden ryhmässä ei juuri havaittu vakavampia muutoksia sydämen toiminnassa.

Kairemon mielestä näin pitkälle vietyä johtopäätöksiä tästä tutkimuksesta ei voi vetää. Tutkimusasetelma oli hänestä puutteellinen, koska siinä tarkasteltiin vasta jälkikäteen tehtyjen kriteerien avulla eri ryhmien välisiä eroja harjoitustaustan perusteella ja pyrittiin osoittamaan harjoitusmäärien yhteys sydänvaurioihin.

Tutkimus kertoo hänen mielestään sen, että huonosti harjoitteleena ei pidä lähteä maratonille, mutta se ei kerro sydänvaurioiden todellista laatua eikä sitä, miten ne palautuvat.

Kiinnostava löydös hänen mielestään oli se, että verta keuhkoihin pumppaava sydämen oikea puoli kuormittui huomattavasti enemmän vähemmän harjoitteleilla juoksijoilla kuin hyvin harjoitteleilla. Maalaisjärjellä ajatellen luulisi, että työtaitekeville lihaksille verta toimittava sydämen vasen kammio kuormittuisi maratonilla poikkeuksellisen paljon.

– Kuntojuoksijan viiden tunnin maraton on sydämelle kovempi suoritus kuin hyvin harjoitelleen kilpajuoksijan 2.15:n maraton Kairemo sanoo.

Hän korostaa, että maratonille ei voi lähteä harjoittelematta. Sen lisäksi vaaditaan vähintään kuukauden huolellinen valmistautuminen kisaan.

– En halua lähteä maratonille huonosti valmistautuneena, hän sanoo.

17 kiloa mitaleita

Kalevi Kairemo sanoo liikkuvansa kohtuuden ja hillittömyyden rajamaastossa. Kun hänen ystävänsä kysyi juostujen maratonien lukumäärää, maratoonari joutui laskemaan

Kiinan muurilla juostu maraton vaatii tavallista kovempaa kuntoa, koska kuudesosa matkasta oli portaita.

ne. Nykyään hän saattaa vastata juosseensa jo niin monta, että niitä ei kannata mainostaa.

Jääköön määrä salaiseksi, mutta jotain kertoo sekin, että hänen 50-vuotissyntymäpäivänään eräs kaappi romahti seinältä alas. Yksi syy putoamiseen oli se, että kaapissa oli 17 kiloa juoksumitaleita.

– Olen keskustellut liikuntaharrastuksestani perheeni kanssa. Välillä olen joutunut perustelevaan, miksi menisin tiettyyn paikkaan luennoimaan ja juoksisin siellä samalla maratonin.

– Liikunta sinänsä, varsinkin äärimmäisen vietyä, voi kehittyä riippuvuussairauksiksi. Aivojen mielihyvakeskus vaatii uudelleen ja uudelleen liikunnan tuottamaa endorfiinimyrskyä. Kohtuus on hyvä lääke kaikkeen, myös vammojen ja riippuvuuden ennaltaehkäisyyn, sanoo maratoonari, joka ei ole koskaan kärsinyt pahoista rasitusvammoista.

Kysymykseen maratonjuoksun terveellisyydestä Kairemo vastaa:

– Harjoittelu maratonille on terveellistä, mutta itse kilpailu on terveyden kannalta sillä rajalla. Ilman tavoitetta on kuitenkin vaikea harjoitella, hän sanoo.

Maratonille lähtiessään hän saattaa sivellä jalkoihin Mobilatia tai esimerkiksi Voltarenia. Mitään linimenttejä tai balsameja hän ei käytä.

– Tavallaan se on lääkkeiden väärinkäyttöä, enkä suosittelen sitä kenellekään. Lääkkeistä kuitenkin tiedän, mitä ne ovat. Sen sijaan jonkin balsamin koostumuksesta ei voi olla varma, Kairemo sanoo.



Maastohiihtoa ja laskettelua

Talvella Kalevi Kairemo harrastaa hiihdon ja luistelun lisäksi myös laskettelua. Siksi hänen suksipussissaan on matkoilla kaksi paria maastohiihtosuksia ja laskettelusukset.

Hiihtomaratonin hän on taittanut 15 maassa ja saavuttanut Worldloppet Master ja Euroloppet Master -arvonimen. Ensin mainitun saaminen vaatii massahiihdon 10 maassa ja jälkimmäisessä on hiihdettävä 8 kisaa vähintään kuudessa maassa.

Massahiihdoista Italian Marcialongan maisemat ovat hänestä erityisen upeat ja lupun nousu vaativa. Sveitsin Engadin Skimarathon on kaunis ja varsin helppo. Vasaloppetia hän kiittelee hyvin järjestetyksi, ja myös suuri osanottajamäärä tekee vaikutuksen.

– Norjan Birkebeinerrennet kannattaa hiihtää silloin, kun siellä ei käydä kilpailua. Toki se on hieno kilpailunakin.

Kuudesta lajista koostuvan Kalevan kieroksen Kairemo on vienyt läpi kerran, mutta se vaatii hänestä liikaa välineitä, ja aikataulu on koko vuodeksi sitova. Hänestä on mukavampi juosta, luistella ja hiihdellä huvikseen kauniissa maisemissa.

– Maratonien määrä ei ole minulla tavoitteena, vaan laatu. En myöskään tavoittele ennätyksiä, koska aina joku on tehnyt homman paremmin ja ennätykset on tehty rikottaviksi. Minulle riittää se, että pääsen maratonin tai hiihdon läpi. En usein edes tiedä loppuaikaani. Ajalla ei ole enää nykyisin minulle merkitystä. ■