

# *LASSE VIRÉN*

Lasse Virén syntyi Myrskylässä  
Itä-Uudellamaalla vuonna 1949.  
Hän on edelleen Suomen  
tunnetuimpia urheilijoita maailmalla.

Virén voitti sekä 5 000 että 10 000 metrin  
juoksut peräkkäisissä olympialaisissa  
vuosina 1972 ja 1976.

Vuonna 1972 voitto tuli kympillä,  
vaikka hän kaatui matkalla.  
Kaiken lisäksi aika siinä juoksussa  
oli uusi maailmanennätys.

Virén tunnettiin ankarana  
harjoittelijana.

Hänen juoksutyylinsä oli  
äärimmäisen tehokas.

Paljon on myös ihailtu  
Virénin henkistä kestävyyttä  
ja järjen käyttöä juoksun aikana.

Myöhemmin Virén on toiminut  
muun muassa politiikassa.

## Kuuluisa kaatuminen

Kaikki muistavat sen,  
kuinka Lasse Virén kaatui  
ja voitti silti.  
Kuuluisaa kaatumista on näytetty  
niin monta kertaa televisiossa,  
että se ei pääse unohtumaan.

Se tapahtui Münchenin olympialaisissa  
Saksassa vuonna 1972.  
Päivä oli 3. syyskuuta.  
Oli menossa 10 000 metrin juoksu.  
Oli juostu 11 kierrosta.

Takasuoralla Virén äkkiä  
horjahtaa ja kaatuu.  
Miten se tapahtui?  
Tönäisikö häntä joku?  
Kukaan ei tiedä.

Yksi juoksija hyppää Virénin yli.  
Toinen juoksija, Tunisian  
Mohamed Gammoudi kaatuu myös.  
Takana tulevat kiertävät kaatuneet.  
Gammoudin juoksu loppuu siihen.  
Virén nousee heti ylös  
ja ryntää muiden perään.

Hän ottaa muut kiinni  
ja menee saman tien ohi.  
Muidenkin vauhti kiihtyy.

Puolitoista kierrosta ennen maalia  
alkaa Virénin pitkä loppukiri,  
josta hän tuli kuuluisaksi.  
Vain Belgian Emil Puttemans  
kestää Virénin vauhdissa.

Puttemans lisää vauhtia viimeisessä  
kaarteessa ja pyrkii rinnalle.  
Virén vilkaisee olkansa yli  
ja lisää vauhtia vielä vähän.  
Puttemans jää.

Lasse Virén tulee kädet ylhäällä maaliin  
10 000 metrin juoksun voittajana.  
Samalla hän tekee uuden  
maailmanennätyksen.  
Edellinen oli ollut voimassa  
seitsemän vuotta.  
Edellisen kerran Suomi oli voittanut  
olympiakultaa tällä matkalla  
36 vuotta sitten.

Jälkeenpäin on laskettu,  
että kaatuminen vei aikaa vain kolme sekuntia.  
Nouseminen ylös ja voittaminen osoitti  
kuitenkin henkistä tahdonvoimaa.

– Tänäkään päivänä en tiedä, miksi kaaduin.  
On sanottu, että joku juoksija tönäisi minua.  
En kuitenkaan tuntenut mitään.  
En ajatellut muuta kuin että perään ja äkkiä,  
Lasse Virén on kertonut.

Englannin Dave Bedford otti häviönsä  
raskaasti.  
Hän oli ennakkosuosikki ja  
hänen piti voittaa.  
Kilpailun jälkeen hän juoksi stadionilta  
hotelliin, kätkeytyi peiton alle  
ja itki kovaan ääneen.

Kaatuminen ja voitto tekivät  
Virénistä kuuluisan koko maailmassa.  
Sitä ennen hän oli ollut tuntematon  
juoksija pienestä maasta.  
Paavo Nurmen nimi toki muistettiin.  
Oliko Virén nyt uusi Nurmi?  
Siltä näytti.

## **Toinen kulta**

Virénin ei pitänyt edes osallistua  
10 000 metrin juoksuun Münchenissä.  
Hänen piti juosta vain 5 000 metriä.  
Hän päätti kuitenkin juosta kaksi matkaa.

5 000 metrin osanottajat olivat  
melkein samoja kuin kymppillä.  
Uusi ja vaarallinen juoksija  
oli vain Yhdysvaltain Steve Prefontaine.

Ennen lähtöä juoksijat hyppelevät  
ja venyttelevät verryttelyalueella.  
Heitä hermostuttaa.  
Monet katsovat kummissaan  
kympin voittajaa Viréniä,  
joka käy makuulle ja loikoilee  
kaikessa rauhassa omissa oloissaan.

5 000 metrin juoksu alkaa.  
Alkumatka on hidasta.  
Neljä kierrosta ennen maalia  
Prefontaine aloittaa kirinsä.  
Viisi miestä seuraa,  
heidän joukossaan Lasse Virén.

Kolme kierrosta ennen maalia  
Virén käy kärjessä.  
Hän on varma kunnostaan.  
Hän haluaa lisää vauhtia.

Viimeisellä kierroksella Virén on toisena.  
Hänen edellään juoksee sama Gammoudi,  
joka kaatui hänen kanssaan kympillä.

Virénin kiri alkaa loppusuoran alussa.

Maaliin on 110 metriä.  
Kukaan ei voi Virénin kirille mitään.  
Hän voittaa samoissa olympialaisissa  
myös 5 000 metrin juoksun.  
Siihen on aiemmin pystynyt vain  
kolme miestä ennen häntä:  
Hannes Kolehmainen, Emil Zatopek  
ja Vladimir Kuts.

Kotimaassa odottivat juhlat.  
Virénistä oli tullut kansan sankari.  
Juhliin kuului käynti presidentin luona.  
Sinne hän meni toisen olympiasankarin,  
Pekka Vasalan kanssa.  
Presidenttinä oli silloin Urho Kekkonen.

## **Urheilu oli päänäpistö**

Lasse Virén on sanonut,  
että hänen urheilu-uransa  
sai alkunsa päänäpistosta.  
Hän on myös sanonut,  
että Myrskylässä ei ollut  
muutakaan tekemistä kuin urheilu.

Lasse osoitti juoksijanlahjoja jo poikana.  
Sukulaiset ovat kertoneet vasikkajahdistista,  
kun Lasse oli noin 10-vuotias.  
Vasikka oli päässyt karkuun  
ja sitä jahdattiin metsässä.

Vasikka väsyi nopeammin kuin Lasse,  
ja Virénin poika sai karkulaisen kiinni.  
Kukaan ei tosin vielä silloin odottanut,  
että hänestä tulee olympiavoittaja.

On helppo uskoa, että Myrskylässä  
ei ollut muuta tekemistä kuin urheilu.  
Myrskylä on pieni, hiljainen kunta  
itäisellä Uudellamaalla.  
Asukkaita on muutama tuhat.

Virén on viihtynyt rauhallisessa  
Myrskylässä koko ikänsä.  
Hänen kyläteitä ja metsäpolkuja pitkin  
juokseva hahmonsa on tuttu kaikille.  
Joskus Virénin pojan juoksuintoa ihmeteltiin.  
Joku saattoi pitää häntä hullunakin.  
Virén toi kuitenkin Myrskylän kunnan  
kaikkien tietoon.

Lasse syntyi 22.7.1949.  
Vanhemmat olivat Elvi ja Ilmari Virén.  
Perhe omisti silloin limonaditehtaan,  
mutta sen toiminta lakkasi pian.  
Isä ryhtyi autoilijaksi  
ajamaan puutavaraa.  
Lasse oli mukana isän töissä nuoresta pitäen  
ja oppi taitavaksi rekan kuljettajaksi.

Lassella oli kolme veljeä  
Nisse, Erkki ja Heikki,  
jotka kaikki harrastivat urheilua.

Lasse vaikutti ujolta ja hiljaiselta,  
mutta hän ei ollut syrjäänvetäytyvä.  
Hän oli tavallinen poika,  
joka vietti aikaa kavereiden kanssa.

Kansakoulun jälkeen hän ei  
halunnut mennä oppikouluun,  
vaan hän teki töitä isän kanssa.  
Ammattikouluakin hän kokeili,  
mutta ei viihtynyt siellä.  
Urheilu alkoi saada sijaa ajatuksissa.

Lapsuuteen kuului kaikenlaista urheilua.  
Vasta 15-vuotiaana Lasse alkoi juosta  
harjoitusmielessä.

Lasse Virén on kertonut  
eräästä ratkaisuhetkestä.  
Hän kuunteli Suomi-Ruotsi-maaottelua  
radiosta vuonna 1965.  
Ruotsi voitti silloin,  
mutta Lasse ajatteli,  
eikö tilanne muuttuisi joskus  
ja eikö hän itse voisi olla  
mukana sitä muuttamassa.  
Se oli ehkä se ratkaiseva päähänpisto.

Harjoittelu jatkui Myrskylän pimeillä teillä.  
Varsinkin syksyllä ja talvella  
juokseminen jäisillä teillä oli hankalaa.

Menestystä alkoi tulla vuonna 1967,  
ensin poikien kisoissa.  
Mikään ylivoimainen mestari Lasse ei ollut,  
ehkä lähempänä keskitasoa.

18-vuotiaana Lasse nousi poikien A-luokkaan,  
mikä tarkoitti, että hän oli maaotteluehdokas.  
Lasse alkoi pitää harjoittelupäiväkirjaa.  
Sen mukaan hän juoksi  
2 000 kilometriä vuodessa.  
Harjoittelu alkoi näkyä,  
ja ennätykset paranivat.  
5 000 metrin Suomen mestaruus  
tuli vuonna 1969.  
Silloin oli myös ensimmäinen  
miesten maaottelu Norjaa vastaan.

Virén tiesi lajinsa jo nuorena:  
– Kestävyysjuoksu oli lajini,  
siitä ei ollut epäilystä.  
Ei ollut edellytyksiäkään muuhun.

Vuonna 1970 Virén kävi poliisikurssin  
ja pääsi poliisiksi Myrskylään.

## **Kova harjoittelija**

Tärkeä tapahtuma oli vuonna 1970  
uuden valmentajan saaminen.  
Kehittyäkseen Lasse tarvitsi valmentajan.  
Hän pyysi valmentajaksi Myrskylästä  
kotoisin olevan Rolf Haikkolan.  
Haikkola oli entinen huippu-urheilija  
ja valmentaja.  
Hän suostui Virénin valmentajaksi.

Haikkola korjasi ensin Virénin juoksuasentoa.  
Virén juoksi hieman koukussa.  
Haikkola laittoi Virénin juoksemaan alamäkiä,  
ja niin juoksuasentokin muuttui tutun  
suoraksi.



Virén ei tiennyt paljonkaan  
harjoitusmenetelmistä.  
Hän oli harjoitellut tekemällä pitkiä lenkkejä.  
Haikkolan mielestä se oli oikein.  
Pitkillä, hitailla lenkeillä luodaan  
kestävä kuntopohja.  
Sitä tarvitaan, kun etsitään huippukuntoa.

Haikkola laati Virénille tarkan  
harjoitusohjelman.  
Ensimmäinen tavoite olivat  
Euroopan mestaruuskisat  
Helsingissä vuonna 1971.

Virén ei menestynyt.  
Ne olivat Julma Juha Väätäisen kisat.  
Hän voitti 10 000 metrin juoksun.  
Virén oli vasta 17. sijalla.

Syynä oli liian myöhään tehty  
tyhjennysharjoitus,  
jonka huippu-urheilija tekee ennen kilpailua.  
Tyhjennysharjoitus on niin kova,  
että juoksija käyttää kaikki voimansa.  
Hänen on oltava harjoituksen jälkeen  
täysin uupunut, vailla mitään voimia.

Kun palautuminen alkaa,  
solut keräävät entistä enemmän energiaa.  
Näin juoksijan kunto kasvaa  
vielä entisestään ennen kilpailua.  
Tämä pätee vain hyvin  
harjoitteleviin urheilijoihin.

Virén oli kuitenkin tehnyt harjoituksen  
liian lähellä kisoja.  
Hän ei ehtinyt levätä tarpeeksi  
ja kerätä voimia.  
Myöhemmin hän ei tehnyt samaa virhettä.

EM-kisoissa Väätäinen voitti  
myös 5 000 metriä,  
ja Virén oli seitsemäs.

Virén sai kuitenkin stipendin  
harjoittelua varten.  
Se mahdollisti harjoittelun etelässä.  
Alkoi harjoittelu vuoden 1972 olympialaisiin.

Harjoittelu lisääntyi.  
Kesää 1971 varten Virén  
oli juossut 5 300 kilometriä.  
Kesää 1972 varten olisi  
juostava 2 000 kilometriä lisää.  
Se on hirmuisen pitkä matka.

Harjoittelu ei ole tasaista juoksua  
ja pitkiä lenkkejä,  
vaan juokseminen vaihtelee.  
Välillä juostaan hitaasti,  
välillä kovempaa.  
Kovat harjoitukset ovat niin kovia,  
että ne ovat täyttä tuskaa.  
Lihaksia särkee,  
henki ei riitä.  
Silti on vain juostava.  
Kivun sietäminen on  
pitkänmatkanjuoksijan ominaisuus.  
Hitailta lenkeillä kunto nousee.

Kun kilpailukausi lähestyy,  
lisätään tasaiseen juoksuun  
niin sanottuja vetoja.  
Eli välillä juostaan kovaa,  
välillä hitaammin.  
Ne kehittävät elimistöä  
kestämään kovia kilpailujuoksua.

Myös lepo on tärkeää harjoittelussa.  
Jos juoksulenkkejä on kolmekin päivässä,  
on myös levättävä välillä.  
Lepo ei ole ehkä nukkumista,  
vaan vain paikallaanoloa.  
On myös noudatettava säännöllisiä  
elintapoja, syötävä terveellisesti  
ja vältettävä valvomista.

Vaihtelua toivat myös leirit ulkomailla,  
etelän lämpimissä maissa.  
Siellä Virén juoksi 30–40 kilometriä päivässä,  
jaettuna kolmeen kertaan.

Virén on aina harjoitellut mieluummin  
metsässä ja maantiellä kuin juoksuradalla.  
Rataharjoittelu kuitenkin lisääntyi  
olympiavuonna.  
Vain radalla voi löytää  
kilpailussa tarvittavan oikean rytmin.  
Myös kuntotestit säännöllisesti  
kuuluivat Virénin harjoitteluun.  
Niiden avulla hän näki,  
miten kunto oli kehittynyt.

Keskittyminen vähän ennen  
kilpailua oli hiljaista aikaa.  
Sen Virén teki yksin ja rauhassa.  
Silloin lempeä Virén saattoi  
olla myös ärtyisä,  
jos joku tuli häiritsemään.

Kaksi kultaa Münchenissä osoittivat,  
että Virén ja Haikkola olivat tehneet  
harjoittelun täysin oikein ennen kisoja.  
Kovan harjoittelun ansiosta Virén  
jaksoi kaatumisen jälkeen nousta  
ylös ja juosta voittoon.

## Kohti Montrealia

Seuraavat olympialaiset Münchenin jälkeen olivat neljän vuoden päästä Montrealissa Kanadassa. Siellä Virénin maine kasvoi, mutta ennen sitä tapahtui paljon asioita.

Lokakuussa 1973 Vaiennut viulu soi Helsingin kirkossa. Paavo Nurmi siunattiin hautaan. Lasse Virén oli kantamassa Nurmen arkkua. Virén ei ehtinyt koskaan tavata Nurmea.

Helluntaina 1976 Lasse meni naimisiin Päivinsä kanssa.

Häät pidettiin Lapinjärven kirkossa. Nuoret olivat tavanneet ensimmäisen kerran nakkioskilla. Se ei ollut rakastumista ensi silmäyksellä, mutta pari viihtyi yhdessä ja puhumista riitti. He menivät kihloihin äitienpäivänä vuonna 1975.

Urheilullisesti oli mennyt huonommin. Jalkavamman ja jalan leikkauksen takia oli tullut huonoja tuloksia. Münchenin jälkeen ainoa iso saavutus oli pronssi Euroopan mestaruuskisoissa 1974. Virén sai maineen urheilijana, joka harjoitteli vain olympialaisiin.

Montrealin olympialaisia varten harjoittelu oli kuitenkin tehty hyvin. Virén oli vanhentunut, mennyt naimisiin ja perustanut kodin. Harjoittelusta hän ei ollut tinkinyt. Hän oli kunnossa.

Sitä todisti myös lausunto lehtimiehille:  
– Lähden siitä, että minä olen ykkönen  
ja muut tulevat sitten.

## **Kuuluisat tossut**

Heinäkuun 23. päivänä 1976  
juostaan Montrealin  
olympialaisten 10 000 metriä.  
Afrikan juoksijat ovat jääneet  
kisoista pois.  
Päivän helle alkaa hellittää.

Alku mennään tasaisesti,  
viiden kilometrin kohdalla  
Portugalin Carlos Lopes kiihdyttää.  
Vauhti kiihtyy koko ajan,  
heikommat alkavat jäädä.  
Virén seuraa helposti.  
Kierrosta ennen maalia  
Virén kiihdyttää Lopesin ohi.  
Viimeisellä kierroksella häntä  
ei uhkaa kukaan.

Kilpailun jälkeen Virén sanoo:  
– Olin varma voitostani  
jo neljä kierrosta ennen maalia.  
Ratkaisu oli helpoin,  
mitä suurkilpailuissa olen kokenut.

Mutta ne tossut.  
Maalissa Virén ottaa tossut pois jalasta,  
nostaa ne korkealle ilmaan  
ja lähtee juoksemaan rataa ympäri.

Joku ryntää katsomosta  
ja juoksee Suomen lipun kanssa rinnalla.  
Takasuoralla Virén pysähtyy  
ja antaa lentosuukon katsomoon.  
Siellä istuu Päivi.

Viréniä syytettiin mainostamisesta.  
Hän joutui kilpailun johdon eteen  
vastaamaan kysymykseen:  
– Oliko tossujen nostaminen mainostemppu?

Virén kielsi tiukasti mainostamisen.  
Oikea syy oli, että tossut olivat  
hiertäneet rakon varpaiden alle.  
Siksi hänen oli riisuttava tossut.  
Tossuissa ei näkynyt valmistajan merkkiä.

Viréniä uskottiin,  
mutta lehdet kirjoittivat tapauksesta paljon.

## **Kaikkien aikojen paras**

Neljän päivän päästä kympin voitosta  
Virén on jälleen lähtöviivalla.  
Laiha mies, pitkät jalat,  
pieni pää, vahva leukaparta.  
Vuorossa on 5 000 metrin juoksu.

Juoksu alkaa hitaasti.  
Kytätään.

Kukaan ei halua kärkeen.  
Juostaan kolme kilometriä.  
Lasse Virén tekee ratkaisunsa.  
Hän siirtyy kärkeen.

Vauhti kiihtyy.

Viimeisellä kierroksella monet yrittävät ohi.  
Kukaan ei pääse.  
Virén kiihdyttää tahtia juuri sen verran,  
että kukaan ei pääse ohi.  
Virénin juoksu näyttää hieman kömpelöltä,  
aivan kuin hän ottaisi liian pieniä askelia.  
Tyyli hämää.  
Itse asiassa hän juoksee tavattoman kovaa.

Lasse Virén on jälleen paras.  
Kukaan toinen juoksija ennen häntä  
ei ole voittanut kaksissa olympialaisissa  
peräkkäin sekä 5 000 että 10 000 metrin  
juoksua.

Monet katsojat ovat samaa mieltä  
sanomalehtien kanssa:  
Virén on kaikkein paras kestävyysjuoksija.

Jos kymppi oli helppo,  
viitosta Virén piti vaikeana.  
– Se oli urani vaikein kilpailu.  
Kohu tossuista ennen kilpailua vei voimia.  
Viimeisellä kierroksella olin takaa-ajettu.

Karkuun oli painettava  
vaikka silmät ummessa,  
hän selosti kilpailun jälkeen.

Seuraavana päivänä Virén  
yritti vielä jotain,  
jota jälkeen päin voi pitää hulluna.  
Hän lähti maratonille.

Takana oli jo kaksi kovaa loppukilpailua  
ja niitä ennen kaksi karsintajuoksua.  
Edessä oli 42 kilometrin maraton,  
johon ottivat osaa maailman  
kovimmat maratoonarit.

Edellisten juoksujen väsymys  
tuntui vielä ruumiissa.  
Sisu ei kuitenkaan antanut periksi.

Virén pysyi pitkään kärjen vauhdissa  
ja tuli maaliin viidentenä.  
Maalissa voimia ei ollut  
jäljellä enää yhtään.  
Hänen oli pakko istua nurmikolle.  
Pukuhuoneessa hän yritti juoda vettä,  
mutta oksensi.  
Hän vietti pukukopissa pari tuntia  
oksennellen ja toipuen rasituksesta.  
Rasitus alkoi mennä ohi  
vasta seuraavana yönä.

## **Veridoping**

Kun urheilija äkkiä menestyy,  
häntä aletaan epäillä dopingista  
eli kiellettyjen lääkkeiden käytöstä.

Viréniä epäiltiin niin sanotusta veridopingista,  
joka myös oli kiellettyä.  
Veridopingissa urheilijan verta  
otetaan talteen harjoittelukaudella.  
Ennen kilpailua sitä ruiskutetaan urheilijaan.  
Oletetaan, että se lisää suorituskykyä.

Virén kielsi veridopingin:  
– Minä juoksen 8000 kilometriä vuodessa,  
se riittää.

Jossain vaiheessa hän leikillään sanoi,  
että hänen salaisuutensa on poronmaito.  
Jotkut lehdet ottivat senkin todesta.



Virénin menestymisen salaisuus oli  
kuitenkin aivan muualla.  
Ensinnäkin hänellä oli  
ihanteellinen ruumiinrakenne:  
laiha lyhyt vartalo ja pitkät jalat.  
Hänellä oli myös kookas sydän.  
Levossa sydän löi vain 30 kertaa minuutissa,  
kun tavallisen ihmisen sydän  
lyö 60–70 kertaa minuutissa.

Juoksun aikana iso sydän  
pumppaa enemmän verta,  
mikä vaikuttaa juoksuun.

Virén oli myös älykäs juoksija.  
Hän ei antanut tunteille sijaa.  
Hän ajatteli koko ajan, mitä hän teki.  
Hän käytti voimia vain  
niin paljon kuin oli tarpeen.  
Loppukirissä hänellä oli siten  
usein voimia vielä varastossa  
ja hän voitti juoksun.

Virén oli myös tunnollinen  
ja kova harjoittelija.  
Kova harjoittelu näkyi  
myös hänen kasvoissaan ja vartalossaan.  
Kaikki ylimääräinen rasva  
oli saatu pois.

Virén oli mukana vielä Moskovan  
olympialaisissa neljän vuoden päästä,  
mutta ei päässyt huipputuloksiin.

Urheilu-uran jälkeen hän on  
ollut yrittäjänä ja mukana  
myös politiikassa.  
Vuonna 1999 hän pääsi  
kansanedustajaksi eduskuntaan.

Virén tunnettiin hiljaisena ja  
rauhallisena urheilijana,  
joka ei paljon itsestään puhellut.  
Radalla hän oli armoton juoksija.

Virén on selittänyt juoksemisen syitä  
seuraavasti:

– Juoksemiseen ajaa uteliaisuus  
omista kyvyistä, halu kokeilla,  
kuinka hyväksi oikein voi tulla  
ja kuinka kovaa pääsee.  
Haluan tietää, mitkä ovat suorituskykyni rajat.  
Toinen syy on kunnianhimo,  
tahto pyrkiä arvostettuun asemaan.

Virén tietää myös huippu-urheilijan  
elämän huonot puolet.  
Hän oli superjulkkis, joka perheensä  
kanssa oli usein esillä lehdissä:  
– Mahdollisuudet rauhalliseen  
yksityiselämään ovat rajoitetut.  
Aina on joku seuraamassa tekemisiä.

Virén on innostanut nuoria  
juoksemaan ja vanhempia kuntoilemaan.  
Myrskylässä järjestetään joka vuosi  
Virénin nimeä kantava  
kuntoilutapahtuma, Lassen Hölkkä. 🏅