



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# MARATONURHEILU OSANA MATKAILUA

Maratonmatkailu kiinnostaa suomalaisia juoksijoita

TEKIJÄ/T: Jenni Nikula

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Jenni Nikula	
Työn nimi Maratonurheilu osana matkailua, Maratonmatkailu kiinnostaa suomalaisia juoksijoita	
Päiväys	16.05.2018
Sivumäärä/Liitteet	44+2
Ohjaaja(t) Pauli Verhelä	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) -	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä maratontapahtumat ulkomailla vetävät eniten suomalaisia juoksijoita ja miksi. Tavoitteena on myös tutkia, millaiset ihmiset harrastavat maratonjuoksua ja mitkä ovat heidän syitänsä lähteä maratonmatkalle. Maratonmatkailua tarkastellaan kuntoharrastajien näkökulmasta.</p> <p>Maratonmatkailu on ajankohtainen tutkimuskohde, sillä se on muotoutunut nykyiseen muotoonsa viimeisten vuosikymmenien ajan, vaikka sen historia ulottuu 490 eKr. Viime vuosien aikana maratonmatkailu on lisääntynyt voimakkaasti, jolloin kiinnostus tutkia ilmiötä on kasvanut.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä tutkimusta. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla, joka julkaistiin Me Maratoonarit -ryhmässä Facebookissa. Tutkimustuloksista syntyi tieto maratonmatkailusta osana urheilumatkailua. Tutkimustuloksia voi hyödyntää esimerkiksi erilaiset matkatoimistot, jotka voivat tulosten avulla suunnitella ja kehittää maratonmatkoja.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella todettiin tyypillisen maratonmatkailijan olevan noin 45-50-vuotias mies, joka on korkeasti koulutautunut ja hänen ylivoimaisin syy lähteä maratonmatkalle on itsensä ylittäminen. Opinnäytetyössä on hyödynnetty maratonaiheisia ja urheilumatkailua käsitteleviä kirjallisia lähdeaineistoja sekä internetsivustoja. Tutkimustuloksista syntyi tieto maratonmatkailusta osana urheilumatkailua. Lopputuloksena syntyi tietopaketti maratonmatkailusta ja juoksijoiden mietteistä, miksi näihin tapahtumiin osallistutaan ja mitä siitä lopulta saa.</p>	
Avainsanat Liikuntamatkailu, Matkailu, Maratonmatkailu, Maratonurheilu	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism and Hospitality Management			
Author(s) Jenni Nikula			
Title of Thesis Marathon sport as part of tourism, marathon travel interesting the Finnish runners			
Date	16.05.2018	Pages/Appendices	44+2
Supervisor(s) Pauli Verhelä			
Client Organisation /Partners -			
<p>The primary objective of this final year project was to examine which marathon events attract the most Finnish runners to abroad and why. The secondary objective was to explore what kind of people do marathon rides and what are their reasons for marathon trip. Marathon tourism is viewed from the point of view of fitness enthusiasts.</p> <p>Marathon tourism is a topical research topic since it has shaped its current form over the past decades, with its history extending over 490 BC. Over the last few years, marathon tourism has increased dramatically, so the interest in exploring the phenomenon has increased.</p> <p>Quantitative research was used as a research method. The material was collected using the Webropol Survey, which was published in the Me Maratoonarit group on Facebook. The results of the research generated knowledge of marathon tourism as part of sports tourism. Different travel agencies can use the research results to design and develop the marathon journeys.</p> <p>Based on the results of the research, a typical marathon traveler was found to be approximately 45-50-year-old man who has the highly level of education and his overwhelming reason to go on a marathon trip is to overcome himself.</p> <p>The thesis deals with marathon and literary sources on sports travel as well as websites. The results of the research generated knowledge of marathon tourism as part of sports tourism.</p> <p>On the end, result was the information packet of marathon tourism and rhetoric's thoughts on why these events take place and what eventually gets them.</p>			
Keywords Sports travel, Tourism, Marathon travel, Marathon sport			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	MATKAILU .....	7
2.1	Matkailun historia.....	9
2.2	Matkailija.....	9
2.3	Aineettomat ja aineelliset resurssit .....	10
2.4	Matkailun motivaatiotekijät .....	11
2.5	Matkailu ja vapaa-aika.....	11
2.6	Työntövoimatekijät matkailussa .....	12
3	URHEILUMATKAILU .....	13
3.1	Määritelmä .....	13
3.2	Liikunta, matkailu ja hyvinvointi .....	14
3.3	Liikuntamatkailun typologiat .....	14
4	MARATONURHEILU .....	17
4.1	Maraton historia.....	17
4.2	Maraton ja terveys .....	19
4.3	Maratonjuoksijat .....	19
4.4	Nainen kestävyysjuoksijana .....	20
4.5	Maraton harjoittelu .....	20
4.6	Maratonjuoksijan ravinto .....	24
4.7	Suuret maratontapahtumat maailmalla .....	24
4.7.1	Bostonin maraton.....	24
4.7.2	New Yorkin maraton.....	25
4.7.3	Berliinin maraton.....	27
4.7.4	Tukholman maraton .....	28
4.8	Suuret maratontapahtumat Suomessa .....	28
4.8.1	Helsinki City Marathon .....	28
4.8.2	Paavo Nurmi Marathon .....	29
5	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	30
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	31
6.1	Sukupuolijakauma.....	31
6.2	Ikäjakauma .....	31

6.3	Asuinpaikka .....	32
6.4	Koulutustaso.....	33
6.5	Suomalaisten juoksijoiden syitä osallistua maratontapahtumaan .....	35
6.6	Maratonjuoksut Suomessa ja ulkomailla .....	36
6.7	Suosituimman maratonin suosion syitä .....	38
7	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	42
	LIITE 1: WEBROPOL-KYSELYN RUNKO .....	45

## 1 JOHDANTO

Maratonmatkailun historia alkaa noin 300 vuotta ensimmäisiä olympialaisia myöhemmäksi, vuoteen 490 ennen ajanlaskumme alkua. Tuona aikana Feidippes, yksi sotamiehistä ja aikansa nopeimmista juoksijoista, juoksi matkan Marathonista Ateenaan. Varsinaista aikaa ei tiedetä, mutta legendan mukaan Feidippes lähti matkaan auringon ollessa korkeimmillaan ja saapui perille ennen pimeän tuloa. Nykyisin maratonin miesten maailmanennätys on 2.02.57, ja sen on juossut kenialainen Dennis Kimetto. Vaikka maratonmatkailijat matkustavatkin paljon vaatimammalla tavalla kuin Feidippes aikoi-  
naan, he pysyttelevät silti tutuissa ja turvallisissa paikoissa. Maratonmatkailijan erottaa muista matkailijoista kiinnostuneisuus lentoaikoihin, hotelli lähellä tapahtumapaikkaa, aikainen aamupala hotellissa sekä suunnitelmallisuus. Maratonmatkailijat pyrkivät matkustamaan aamusta, jotta heille jäisi aikaa hyvälle levolle ennen varsinaista kilpailua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaiset ihmiset harrastavat maratonjuoksua ja mitkä ovat heidän syitänsä lähteä maratonmatkalle. Tarkoitus oli myös selvittää, mitkä maratontapahtumat maailmalla vetävät eniten suomalaisia juoksijoita ja miksi. Tässä tutkimuksessa avataan urheilumatkailua sekä maratonmatkailua.

Juoksua voitaisiin pitää lähes luonnollisimpana urheilumuotona ja sitä harrastaakin Suomessa lähes puolisen miljoonaa ihmistä. Kaikki tuntevat juoksun urheilulajina ja viime vuosina maratonmatkailu on noussut suureen suosioon. Monille maratonjuoksu on jo urotyö sen pituuden vuoksi. Toisille maraton taas ei enää riitä, vaan lisäelämyksiä tavoitellaan urheilumatkoilta. Tutkimuksessa tullaan myös selvittämään sukupuolten välisiä eroja urheilumatkaillijoina. Aihe rajattiin maratonmatkailuun, sillä toistaiseksi aiheesta on kirjoitettu vain vähän ja opinnäytetyön tekijällä on oma kiinnostuksensa maratonmatkailuun. Tutkimuksessa pyritään tutkimustulosten avulla selittämään kuntoharrastajien pohjimmaisia syitä sekä motiiveja osallistua maratontapahtumiin ulkomailla.

Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistoa kerättiin Webropol-kyselyn avulla, joka julkaistiin Me Maratoonarit -ryhmässä Facebookissa. Tulokset tullaan purkamaan myöhemmässä vaiheessa opinnäytetyötä. Tärkeimpinä lähteinä pidetään kyselyn tuloksia, kirjallisia lähteitä, internetsivustoja sekä urheilupalstoja. Tutkijan kriittinen havainnointi perustuu kyselyn tutkimustuloksiin.

Maratonmatkailua on tutkittu Suomessa viime vuosina neljässä eri opinnäytetyössä. Vuonna 2017 julkaistussa opinnäytetyössä tutkittiin niitä asioita, joita tulisi ottaa huomioon lähdeettäessä ensimmäistä kertaa ulkomaan maratonille. Vuonna 2016 laaditussa opinnäytetyössä tarkastellaan Finlandia Marathon -tapahtuman kehittämistä kansainväliseksi tapahtumaksi. Vuonna 2014 tehdyssä opinnäytetyössä tarkastellaan, miksi suomalaiset juoksijat lähtevät ulkomaille kisaamaan ja mitkä ovat naisten sekä miesten väliset erot näissä. Tässä tutkimuksessa opinnäytetyön tekijä osallistui itse maratonristeilylle yhdessä muiden juoksijoiden kanssa. Vuonna 2005 julkaistussa opinnäytetyössä oli melko samankaltaiset tavoitteet, kuin vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa. Siinä siis tutkittiin, miten Vuokatti Maratonilla voitaisiin kehittää.

## 2 MATKAILU

Matkailu tarkoittaa toimintaa, jonka aikana ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolelle ja viettävät siellä aikaa yhtäjaksoisesti korkeintaan yhden vuoden ajan vapaa-ajanvieton, liike- matkan tai muun tarkoituksen takia (Stat). Matkailu voidaan erottaa ulkomaanmatkailuun ja kotimaanmatkailuun (Internetix). Matkakohteen valintaan positiivisesti vaikuttavia asioita kutsutaan matkailun vetovoimatekijöiksi, joita voivat olla kulttuurimatkailun kohdalla nähtävyydet sekä ruoka- matkailun kohdalla hyvä ja monipuolinen ravintolatarjonta. Suurin osa maailman kaikista matkailijoista kohdistaa matkansa Eurooppaan ja myös suurin osa matkailijoista on kotoisin Euroopasta. (Internetix.) Yksi maailman suosituimmista kohteissa on Euroopassa sijaitseva romanttinen Pariisi.

Matkailulla on suuri merkitys Suomen kansantaloudelle, sillä se luo uusia yrityksiä, työpaikkoja sekä toimeentuloja. Matkailutoimialan osuus Suomen bruttokansantuotteesta on 3,8 prosenttia. Matkailu on ainoa vientiala, joka maksaa arvonlisäveroa Suomeen. Matkailutulo vuonna 2014 oli yli neljä miljardia euroa, joka on kaksi kertaa enemmän kuin esimerkiksi terveysteknologian vienti. Matkailutoimialat tuottavat arvonlisäverotuloja lähes puolitoista kertaa enemmän kuin esimerkiksi elintarviketeollisuus. (Mara.)

Suomessa matkailutoimialat ovat suuri työllistäjä ja he työllistävätkin lähes 140 000 työntekijää ympäri Suomea. Näistä työntekijöistä noin 30 prosenttia on alle 26-vuotiaita. Vuosina 1995-2016 perinteiset toimialat vähensivät työvoimaansa, matkailutoimialat kasvoivat 43 prosenttia. Alalle uskotaan syntyvän 30 000 uutta työpaikkaa vuoteen 2025 mennessä. (Mara.) Maailmanlaajuisesti matkailu työllistää yli 200 miljoonaa työntekijää ja luvun uskotaan jatkavan kasvuaan myös seuraavien vuosien aikana (Internetix).

Matkailu koetaan yleisesti hyvin positiiviseksi toiminnaksi, jonka avulla ihmiset saavat uusia kokemuksia ja elämyksiä. Matkailijat myös oppivat tuntemaan toisia kulttuureja ja erilaisia tapoja. Matkailuun liittyy kuitenkin riskejä, joita ovat esimerkiksi tarttuvat taudit sekä riski joutua ryöstetyksi. Matkailu kuormittaa myös huomattavasti globaalia sekä paikallista ympäristöä. Matkailijaa, joka ottaa edellä mainitut seikat huomioon matkustamisessa, kutsutaan ekomatkailijaksi. Hän esimerkiksi pyrkii matkustamaan mieluummin junalla kuin lentokoneella eikä hän hanki matkamuistoksi korallinpalaa. (Internetix.)

Seuraavassa taulukossa kuvataan, minkälaisia etuja ja haittoja matkailulla on kohdemaan asukkaiden kannalta:

EDUT	HAITAT
työpaikkojen lisääntyminen	ympäristön saastuminen, likaantuminen ja kuluminen
talouden koheneminen	paikallisen kulttuurin heikkeneminen
infrastruktuurin kehittäminen	veden kulutuksen ja jätteen määrän kasvu

arvokkaiden luononympäristö- ja kulttuurikoh- teiden kunnostaminen ja suojele	alueen kehittäminen turismin ehdoilla, paikallis- ten asukkaiden tarpeiden laiminlyöminen
kulttuurinen vuorovaikutus	kausityöttömyyden kasvu

KUVIO 1. Matkailun edut ja haitat kohdemaan asukkaiden kannalta.

Taulukossa matkailun etuna katsotaan olevan esimerkiksi työpaikkojen lisääntyminen. Se on monella alueella tai maalla hyvä asia, sillä työttömyysaste saattaa olla korkea ja ihmiset päätyvät työttömänä ollessaan epätoivoisiin ratkaisuihin oman elämänsä kannalta, kuten huumeiden käyttöön tai varkauksiin. Tällaisia paikkoja voisi olla esimerkiksi jotkin Itä-Euroopan maat sekä Afrikan maat. Lisääntyneen turismin ansiosta rakennetaan hotelleja ja ravintoloita palvelemaan ihmisiä, ja niihin paikkoihin tarvitaan henkilökuntaa. Ja mikä olisikaan parempaa henkilökuntaa kuin paikalliset asukkaat.

Matkailun haittoina taulukon mukaan olisi esimerkiksi paikallisen kulttuurin heikkeneminen, mikä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että turismi valloittaa koko kaupungin tai jopa koko alueen. Kaupunkiin rakennetaan koko ajan uusia hotelleja, ravintoloita ja kauppakeskuksia, jotka tuhoavat esimerkiksi paikallisten asukkaiden luontoa. Esimerkki kohteena voisi olla Dubai, joka vain noin kolmekymmentä vuotta sitten oli lähes pelkkää aavikkoa ja liikenne oli sujuvaa.

Yhdistyneissä Arabiemiirikunnissa toimeentulo kautta aikojen on pääasiassa ollut vain öljytulot, mutta Dubaissa öljyä ei ole ollut ja siksi se ei ole ollut niin kasvanut ja kansoittunut kuin muut Arabiemiirikuntien kaupungit. Dubain Sheikki on siis alun perinkin joutunut innovoimaan elantonsa joillain muilla bisneksillä. Sheikki ymmärsi jo varhain, ettei pelkkä hiekka-aavikko kiinnosta ihmisiä, mutta Dubain takuuvarma lämpö toisi matkailijoita ympäri vuoden. Dubain Sheikki on kuluttanut yli 20 miljardia dollaria pelkästään Dubai Downtown -hankkeeseen, jonne ovat nousseet muun muassa Dubai Mall -kauppakeskus sekä maailman korkein rakennus Burj Khalifa. (City 2015.) Mutta paikallista kulttuuriahan Dubaissa ei juurikaan enää pääse kokemaan, sillä turismi on vallannut koko kaupungin. Ainoastaan hijabiin pukeutuneet naiset kuvastavat kaupungin alkuperäistä kulttuuria.

Nykypäivänä puhutaan myös paljon reilusta ja kestävästä matkailusta, joiden periaatteet ovat pitkälti samoja. Kestävä matkailu edellyttää, että toimialat ottavat huomioon ympäristön sekä paikalliset asukkaat. (Internetix.) YK:n matkailujärjestö UNWTO on määritellyt kestävä matkailun matkailuksi, joka ottaa huomioon matkailun nykyiset ja tulevat taloudelliset, sosiaaliset ja ympäristölliset vaikutukset, huomioiden lisäksi niin matkailijoiden, matkailutoimialojen, ympäristön sekä kohdeyhteisöjen tarpeet. Ympäristöllisesti kestävässä matkailussa pyritään hyödyntämään ympäristöä ilman, että se vahingoittuu. Kestävä matkailu haluaa myös minimoida kasvihuonekaasujen päästöt, jotka aiheuttavat ilmastonmuutosta. (Reilu matkailu.)

Yllämainittujen periaatteiden lisäksi kestävässä matkailussa pyritään siihen, että alalla toimivat työntekijät saavat ihmisarvoista kohtelua osakseen, oikeudenmukaista palkkaa työstään sekä asianmukaiset työolot. Lisäksi matkailijoita tulee kohdella reilusti, mikä tarkoittaa riittävää ja todellista tiedon saantia eri matkailuyrityksiltä koskien matkakohteita sekä ostettavia matkailupalveluita. (Reilu matkailu.)



Kestävä ja reilu matkailu ei siis ole erillinen matkailutyyppi, vaan paremminkin suuri joukko erilaisia periaatteita, käytäntöjä sekä tavoitteita, joita voitaisiin soveltaa kaikenlaiseen matkustamiseen. Näin ollen kaikenlainen matkailu, myös pakettimatkailu voi olla kestävä matkailua. On kuitenkin muistettava, että tavoitteiden saavuttamiseen vaaditaan panostusta myös yrityksiltä, hallituksilta sekä kansalaisjärjestöiltä eikä pelkästään yksittäisiltä matkailijoilta. Kestävä matkailu on jatkuva prosessi, joka tulee olemaan nouseva trendi matkailualalla tulevinakin vuosina. (Reilu matkailu.)

## 2.1 Matkailun historia

Matkailu ei ollenkaan uusi ilmiö, sillä ihmiset ovat matkustelleet kautta aikojen. Syitä matkustamiseen ovat yleisesti olleet kaupankäynti, pyhiinvaellukset, löytöretket sekä halu nähdä maailmaa. Lisäksi muun muassa pyhissä lähteissä terveyden hoidattaminen on ollut syynä matkustamiselle jo tuhansien vuosien ajan. 1600-luvulla yläluokan suosiossa olivat niin sanotut grand tourit, joilla tarkoitettiin Euroopan klassisten kohteiden kiertämistä jopa vuosien ajan. (TUI.)

Tekniikan kehittyminen on ollut valtava matkailun mahdollistaja ja ensimmäinen iso kehitysaskel on otettu silloin, kun höyrykoneet keksittiin ja mahdollistettiin höyrylaivat sekä tehokas junaliikenne. Uskomuksen mukaan ensimmäinen seuramatka on ollut vuonna 1841, jolloin Thomas Cookin järjestämä ryhmämatka matkusti raittiuskokoukseen Liverpoolista Manchesteriin. Suomessa rautatieliikenne on alkanut noin parisenkymmentä vuotta myöhemmin ja vuonna 1887 perustettiin Valtion Rautatiet, VR. (TUI.)

Seuraavan harppauksen matkailun kehittymiselle on antanut maanteiden kehittäminen. Suomessa tämä tapahtui erityisesti Ruotsin vallan aikana 1800-luvulla. Myös yksityisautoilun kasvu 1900-luvun alkupuolelta alkaen mahdollisti yhä enemmän matkailua. Matkailun lisääntyminen näkyi Suomessa jo 1800-luvun loppupuolella ja vuonna 1887 matkailun kehittämistä varten perustettiin Suomen matkailijayhdistys SMY. Suomen Matkatoimisto perustettiin vuonna 1909 palvelemaan ulkomailta saapuvia matkustajia. (TUI.)

Niin sanottu massaturismi syntyi, kun tekniikka kehittyi ja ensimmäiset suihkumoottorilentokoneet rakennettiin 1950-luvulla. Kun lentomatkailu halventui 1960-luvulla, lomamatkailu alkoi kasvaa merkittävästi. Matkailun houkuttelevuutta lisäsivät silloin ja lisäävät tänäkin päivänä median mukana leviävät kuvat mielenkiintoisista matkakohteista. (TUI.)

## 2.2 Matkailija

Matkailijalla viitataan jossakin tietyssä paikassa yöpyvään matkailijaan, joka yöpyy vähintään yhden yön kohteessa joko maksullisessa tai maksuttomassa majoituksessa. Matkailijat voidaan jakaa kansainvälisiin ja kotimaanmatkailijoihin. Kansainvälinen matkailija tarkoittaa matkailijaa, joka oleskelee vähintään yhden yön matkan kohteena olevassa maassa, kun taas kotimaanmatkailijalla tarkoitetaan

matkailijaa, joka viipyy vähintään yhden yön matkan kohteena olevassa kaupungissa. Päivämatkailija on matkailija, joka ei yövy yhtäkään kertaa matkansa aikana. (Stat.)

Matkailijat voidaan luokitella neljään eri luokkaan erilaisten tekijöiden avulla. Näitä tekijöitä ovat maantieteelliset tekijät, demografiset ja sosio-ekonomiset tekijät sekä harrasteet. Matkailijat luokitellaan usein maantieteellisten tekijöiden avulla, eli italialaisiin, espanjalaisiin, suomalaisiin ja esimerkiksi yhdysvaltalaisiin. Maantieteellisillä tekijöillä siis tarkoitetaan ihmisen lähtöaluetta, mistä hän on kotoisin. Demografisilla tekijöillä tarkoitetaan ikää, sukupuolta, rotua tai kieltä, jonka avulla joukko matkailijoita voidaan jaotella. Sosio-ekonomisia tekijöitä ovat taas koulutus tai yhteiskunnallinen ja taloudellinen asema. Harraste-tekijöitä ovat kulttuuri sekä luonto. (Slideplayer.)

Matkailijoita on olemassa seitsemää erilaista tyyppiä, joita ovat psykosentrikot, allosentrikot, midsentrikot, järjestäytynyt massaturisti, yksilöllinen massaturisti, tutkimusmatkailija sekä ajelehtija. Psykosentrikot suosivat yleensä valmiita matkajärjestelyjä sekä tuttuja ja turvallisia kohteita. Esimerkiksi tällaiset ihmiset käyvät kerta toisensa jälkeen Espanjan Fuengirolassa tai matkustavat aina valmismatkalla Kanarialle. Allosentrikot ovat taas matkailijoita, jotka etsivät uusia ja outoja kohteita, kuten Kazakstanin vuoristot. Tällaiset matkailijat ovat aktiivisia ja itsenäisiä matkailijoita, jotka keksivät joka kerta jotain uutta tekemistä. Midsentrikot ovat taas kahden edellä mainitun matkailijan väli-muoto. He pidättäytyvät valmiissa matkajärjestelyissä, mutta ovat aktiivisia ja itsenäisiä matkailijoita. (Slideplayer.)

Järjestäytynyt massaturisti on psykosentrikko, joka kuluttaa valmismatkapaketteja. Yksilöllinen massaturisti on edellistä aloitteellisempi sekä itsenäisempi, mutta pyrkii silti hakeutumaan tuttuihin ja turvallisiin paikkoihin. Tutkimusmatkailija hakeutuu massaturismin ulkopuolelle, eli hän ei esimerkiksi matkusta Kanarian saarille muiden suomalaisten joukkoon. Tällainen matkailija haluaa olla itsenäinen matkailija, joka arvostaa kuitenkin mukavuutta. Ajelehtija etsii vieraita paikkoja ja oloja, hän ei pyri sitoutumaan minkäänlaisiin aikatauluihin lomansa aikana ja lisäksi hän sulautuu paikalliseen elämänmenoon. (Slideplayer.)

### 2.3 Aineettomat ja aineelliset resurssit

Matkustamiseen vaaditaan resursseja, sekä aineettomia että aineellisia. Aineellisia resursseja ovat rahan sekä hyödykkeiden omistaminen. Hyödykkeitä voivat olla esimerkiksi auto, asuntoauto, moottorivene ja mökki. Se miten viettää lomaa, riippuu paljolti jo valmiina olevan varallisuuden määrästä. Pienituloisemmat pyrkivät viettämään lomiansa pitkälti sukulaisten tai ystävien luona tai tekevät vain pieniä päiväreissuja lähellä oleviin kohteisiin. Suurituloisilla on taas erilaiset mahdollisuudet matkustaa esimerkiksi ulkomaille. Tai viettää loma kiertomatkaillen eri maailman kolkkiin tai kaupunkeihin. He myös usein omistavat mökin, jossa viettävät lomiaan. (Karusaari & Nylund 2009, 57.)

Aineettomien resurssien ytimenä voidaan pitää vapaa-aikaa, joka tekee matkailusta mahdollista. Vaikkakin tämä vaatii sen, että aineelliset resurssit tulevat olla kunnossa. Aineettomia varoja voivat

olla myös hyvä terveydentila, kielelliset taidot sekä koulutustausta. Hyvinvointiyhteiskunnan rakenne on muovannut työajan lyhyemmäksi ja lakisääteiset lomat ovat taas pidentyneet. Eläkeiässä ihmisillä on myös enemmän aikaa. Edellä mainittuja tekijöitä voidaan pitää osana matkustusmahdollisuuksia ja näin ollen niillä on suuri merkitys matkailun edistymiseen nyky-yhteiskunnassa. (Karusaari & Nylund 2009, 57.)

## 2.4 Matkailun motivaatiotekijät

Ihminen on ollut kautta aikojen utelias olento ja ensimmäiset uteliaat matkailijat olivat löytöretkeilijöitä. Nykyaikana ihmisillä on paljon erilaisia syitä matkustaa. Syinä voivat olla uteliaisuus sekä haavaita, kokea ja tuntea jotain uutta. Useimmissa matkakohteissa pyritään huomioimaan matkailijoiden tarpeet ja paikan päällä tähdätään palveluihin, jotka esittelevät kiinnostavimmat nähtävyydet. Ihmisillä on erilaisia matkustustarpeita, sillä jotkut lähtevät lomalle rentoutumaan ja lataamaan akkuja, toiset virkistäytymään tai urheilemaan. Jotkut taas matkustavat tavatakseen sukulaisiaan tai ystäviään. Ihmiset saattavat matkustaa myös opintojensa takia. (Slideplayer.)

Kaikki edellä mainitut aiheet kasvattavat matkustusmotivaatiota ja nämä tekijät ovat motivaatiotekijöitä. Markkinoinnissa matkailuyritykset pyrkivät herättämään motivaatiota matkailijoissa. Uudenlaisen matkailukulttuurin ilmeneminen tulevaisuudessa saattaa olla mahdollista. Siinä ihmisellä on paljolti potentiaalia kehittää tahtojensa mukaan käsitystä itsestään. Matkailumotivaatio on vahvasti yhteydessä ihmisen mentaaliin arvoihin, koulutukseen sekä tietoon. (Edelheim & Ilola 2017, 210.)

Ihmisillä on sisäisiä pyrkimyksiä sekä motiiveja eli toisin sanoen motivaatiotekijöitä, jotka ohjaavat heidän toimintaansa. Ihmisten tarpeet eroavat paljonkin toisistaan. Matkailukysyntää kuvailevat tekijät ovat motivaatiotekijöitä, kun taas ihmisen halut saadaan herätettyä matkailutuotteilla. Cooperin (1993) mukaan motivaatioita matkailuun ovat ihmisten tarpeet, jotka luovat matkailumotivaatioita sekä matkailukäyttäytymistä. On lisäksi yksilöllistä, millä tavoin motivaatio ilmenee eri ihmisillä: pitkälti se perustuu sosiologisiin sekä psykologisiin tarpeisiin, kulttuurillisiin sekä havaintoihin. Se, millainen kuva matkakohteesta ihmisillä on, vaikuttaa niin motivaatioon kuin matkakohdevalintoihinkin. (Vuoristo 2003, 38.)

## 2.5 Matkailu ja vapaa-aika

Matkailu on turismia, jonka ratkaisevin mahdollistaja on vapaa-aika ja sen riittävyys. Kun ihminen liikkuu asuinympäristönsä ulkopuolelle, käytetään siitä nimitystä matkailu. Kehittyneissä maissa ihmisillä on enemmän vapaa-aikaa käytettävänä, mikä tekee matkailusta mahdollista. Päivä-, viikonloppu- sekä vuosilomat ja eläkevapaat ovat osa vapaa-aikaa, mitä meillä on. Pitkien vuosilomien ansiosta ihmisillä on nykyään enemmän mahdollisuuksia matkustaa. Hyvinvointivaltiosta puhuttaessa ihmiset, jotka hallitsevat hyvän elintason, eivät niinkään vietä vapaa-aikaansa ja kuluta rahaa matkailuun, vaan he saattavat käyttää vapaa-aikansa esimerkiksi urheiluun tai muihin harrastuksiin. Kotimaan matkailu on edelleen suosituinta Suomessa. (Karusaari & Nylund 2009, 33.)

Lama-aikoina ihmisillä kasvaa suurempi tarve matkustaa kotimaan puitteissa. Kun puhutaan lähtömaista, tarkoitetaan sellaisten maiden kansalaisia, joilla on matkailupotenttia. Lähtömaat ovat nykyisin demografisen siirtymisen neljännessä vaiheessa, mikä tarkoittaa, että väestö ikääntyy lähivuosikymmeninä. Suuret ikäryhmät ovat merkittävä potentiaali matkailussa, mutta siitä huolimatta palveluntarjoajat eivät välttämättä ole osanneet hyödyntää tätä tietoa siinä määrin, kuin olisi mahdollista. (Vuoristo 2003, 27-28.) Maailmassa on paljon kehitysmässä olevia kehitysmaita, kuten Kiina, jonka matkailupalveluiden kysyntä on noussut suurella määrällä parin viime vuoden aikana.

## 2.6 Työntövoimatekijät matkailussa

Yksilöiden matkustamiseen sekä lomakohteen valintaan vaikuttavat työntö- ja vetovoimatekijät. Työntövoimatekijät vastaavat kysymykseen, minkä vuoksi lomamatkalle lähdetään (Järviluoma 1994, 32). Työntövoimatekijöihin vaikuttavat yksilöiden sisäiset sekä sosiaaliset tarpeet (Saarinen 1995, 105). Työntövoimatekijöitä voivat olla esimerkiksi uteliaisuus, jolloin matkailu koetaan palkitsevana, sekä omat tarpeet tai tottumukset, jotka pakottavat toimimaan tietyllä tavalla. Itsensä hemmottelun halu, kouluttautuminen sekä hengellinen, terveydellinen sekä seksuaalisuuden liittyvät syyt voidaan nimittää myös työntövoimatekijäksi. (Burns 1999, 42.)

Mahdollisuudet matkustaa määräytyvät työntövoimatekijöiden, elintasotekijöiden sekä poliittisten olosuhteiden yhteisvaikutuksesta. Työntövoimatekijöillä on suurin vaikutus matkustusmotiveihin. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan ilmastoa, luonnon olosuhteita sekä rakennettua ympäristöä. Matkailu perustuu voimakkaasti ihmisten vaihtelunhaluun eli käytännössä halutaan matkustaa jonnekin, missä on mahdollista tehdä jotain muuta kuin kotiympäristössä. Tällaisia ovat esimerkiksi sukeltaminen tai valaiden bongailu. Käytännössä siis kylmässä ilmastovyöhykkeessä asuvat ihmiset tahtovat lämpimään ja kaupungeissa asuvat ihmiset haluavat lomaltaan luonnonrauhaa, ja siksi matkustavat esimerkiksi Lappiin. Työntövoimatekijänä voi toimia myös kotoisten harrastuspuitteiden parantaminen, jolloin esimerkiksi kiipeilijät suuntaavat Himalajan vuoristolle, sillä siellä on paremmat fyysiset edellytykset lajille. (Vuoristo 2002, 29; Vuoristo 2003, 29, 33.)

Korkea elintaso on tärkein edellytys sille, että lähtömotiiveja on mahdollista toteuttaa. Matkailua voidaan harrastaa vasta siinä vaiheessa, kun perustarpeet on tyydytetty ja on tuloylijäämää, jonka voi käyttää haluamallaan tavalla esimerkiksi matkailuun. Tämän lisäksi täytyy tietysti olla riittävästi vapaa-aikaa, että matkalle voidaan lähteä. Viimeisenä poliittinen ilmapiiri rajaa sekä lähtö- että kohdemaita. (Vuoristo 2002, 32, 35.)

### 3 URHEILUMATKAILU

Urheilumatkailun alkuna voidaan yleisesti ottaen pitää antiikin olympialaisia. Osana matkailuelinkeinoja urheilumatkailu on Suomessa alkanut kasvaa vasta 1980- ja 1990-luvuilla. Urheilumatkailussa pääpaino ei välttämättä ole kaikkien matkailijoiden kohdalla fyysisessä suorituksessa, vaan ratkaisevaa on, että matkailupalvelujen kokonaisuus liittyy urheiluun. (Verhelä & Lackman 2003, 125.)

#### 3.1 Määritelmä

Urheilumatkailulla tarkoitetaan matkustamista ja viipymistä vakituisen asuinpaikkakunnan ulkopuolella urheiluharjoitusten, urheiluleirien ja urheilukilpailujen sekä harrastusten vuoksi. Matkan aiheena saattaa olla lisäksi työ, opiskelu tai kokous. Liikuntamatkailua voi tarkoittaa myös yksilön tavoitteellista, liikunnallista vapaa-aikatoimintaa, liikuntamatkailua kulutuksena ja liikuntamatkailupalveluiden käyttönä. Liikuntamatkailuksi ei kuitenkaan lueta vierailta paikkakunnilla harjoittelua, jos harjoittelusta ei makseta tilavuokraa, välinevuokraa tai palvelumaksuja. (Vehmas 2010, 41.)

Urheilu- sekä hyvinvointimatkailu ovat paljolti kytköksissä toisiinsa. Omasta terveydestä huolehtiminen ja fyysisen kunnon kestävä ylläpitäminen ovat sellaisia asioita, jotka ilmenevät matkailupalvelujen kulutuksessa. Matkailussa urheilupalveluiden kysyntä sekä matkailijoiden kiinnostus urheiluun matkustamisen ohella näkyvät jo vahvasti ja kasvavat edelleen. Esimerkiksi useimmat hotellit ja muut matkailupalvelujen tuottajat pystyvät tänä päivänä tarjoamaan urheilupalveluita osaksi matkailijoiden palveluita. (Verhelä & Lackman 2003, 125, 126.)

Urheilumatkailun suosio on ollut viime vuodet jatkuvassa nousussa, sillä suosio johtuu ensisijaisesti ihmisten elämäntapojen sekä arvomaailman muutoksista. Fyysisen kunnon sekä itsestä huolta pitämisen merkitys ihmisten elämässä ovat kasvaneet. Lisäksi liikunnallisuus on kasvanut osaksi ihmisten jokapäiväistä arkea. Urheilumatkailua pidettiin kauan yhtenä osana luontomatkailua, sillä luonto ja kestävä kehitys lisäävät luonnossa liikkumista. Niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa, viranomaiset ovat tehneet aikojen saatossa monenlaisia toimenpiteitä kansalaisten työkyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Näitä toimenpiteitä ovat olleet uusien urheilupaikkojen rakentaminen ja kunnallisten lyhytlomien sekä kuntoremonttien rahoittaminen. Kunnalliset sekä valtion omistamat urheilupaikat pystyvät palvelemaan sekä paikallisia asukkaita että matkailijoita. Erilaisten urheilumahdollisuuksien yhdistäminen matkailuun on helppoa, sillä asioiden kokeileminen onnistuu parhaiten ihmisten ollessa jo valmiiksi irti arkirutiineista. (Verhelä & Lackman, 2003, 126.)

Urheilumatkailun asiakkaat muodostuvat pitkälti kotimaisista sekä ulkomaisista vapaa-ajan matkustajista. Nykyaikana lisäksi työmatkailijat ovat tulleet suureksi osaksi urheilumatkailun asiakaskuntaa. Suurinosa urheilumatkailun asiakkaista harrastaa matkansa aikana erilaisia välineliikunnan muotoja, kuten tennistä tai kuntosaliharjoittelua. Suomessa ja eritoten Lapissa suurimman osan urheilumatkailun tarjonnasta muodostavat laskettelu- ja hiihtokeskukset sekä näiden palveluiden oheispalvelut. Monissa erinäisissä tutkimuksissa ollaan tutkittu, millainen on tyypillinen urheilumatkailija. Hän on

nuori, yleensä lapseton ja naimaton ylemmän keskiluokan mies, joka asuu kaupungissa ja on taloudellisesti toimeentuleva. Urheilumatkailun palveluja kehitettäessä tulee huomioida eri asiakasryhmien tarpeet sekä mahdollisuudet ottaa osaa erilaisiin lajeihin. (Verhelä & Lackman 2003, 127.)

Urheilumatkailuun koulutetaan Suomessakin erilaisia osaajia ja ammattilaisia, joiden on osattava suunnitella sekä toteuttaa erilaisille matkailijoille tarkoitettuja urheilumatkailun ohjelmapalvelukokonaisuuksia. Jotta ammattilaiseksi voi päästä, on sitä varten perehdyttävä tarkoin Suomen urheilupalvelutarjontaan ja tiedettävä, minkälaisia urheilupalvelujen mahdollisuuksia on tarjolla. Urheilumatkailun ammattilaisen pitää pystyä toimimaan asiakkaille esimerkkinä harrastuksessa sekä ohjaamaan heitä oikeanlaisiin ja turvallisiin suorituksiin. Ammattilaisen tai osaajan on syytä tuntea erilaiset varusteet sekä välineet. Myös välineiden huolto tarvittaessa on tärkeä taito. Tärkeässä roolissa ovat lisäksi ympäristöolosuhteiden huomioiminen, turvallisuus- ja ensiaputaidot sekä tapaturmien ehkäiseminen. (Verhelä & Lackman 2003, 127, 128.)

### 3.2 Liikunta, matkailu ja hyvinvointi

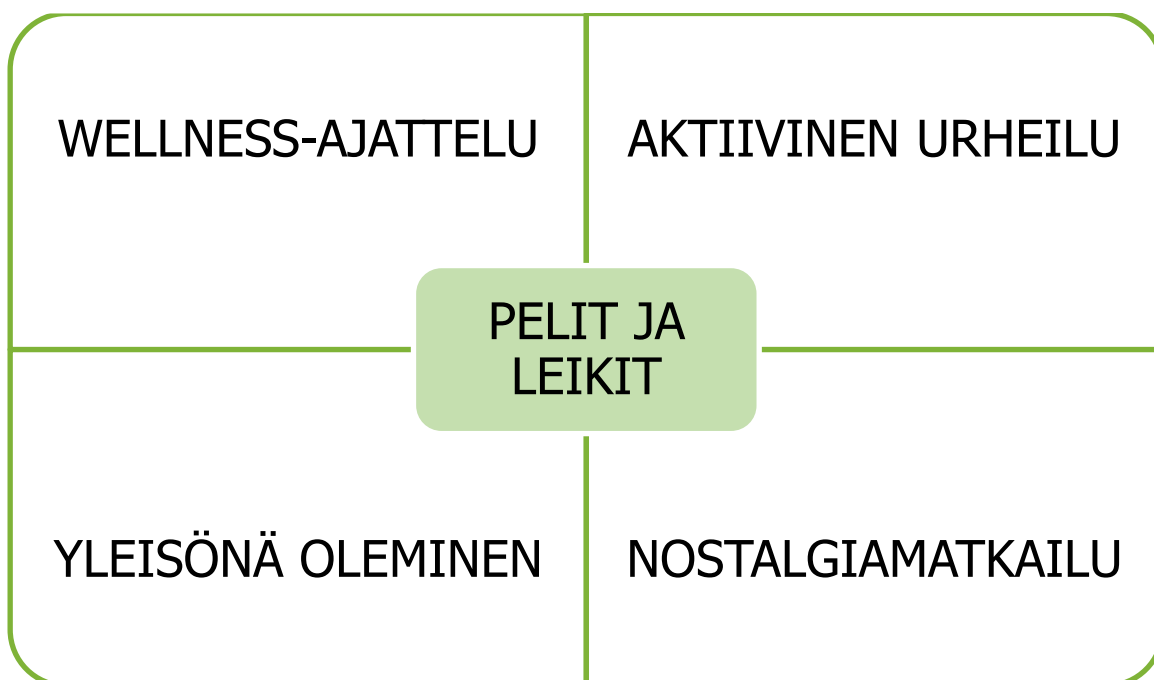
Oman terveyden ylläpitäminen on hyvin keskeinen asia hyvinvoinnin kannalta. Vapaa-aikanaan yhä useammat ihmiset hakeutuvat urheilun pariin. (Ojanen 2009, 156.) Urheilu vähentää stressiä ja vapauttaa endorfiinia, joka tuo hyvänolon tunteen pitkäksikin aikaa.

Nykyaikana vapaa-aika ja urheilu ovat paljolti kytköksissä toisiinsa. Tähän sisältyvällä ruumiin ja terveyden ylläpidolla on selkeä yhteys turismiin. Ihmisillä on uusia tarpeita sekä lisääntyviä vaatimuksia urheilun suhteen, ja sama laji halutaan kokea uudessa ympäristössä. (Kurki 2008, 179-180.)

Urheilun historiassa ihmiset ovat hankkineet elantonsa fyysisesti liikkumalla ja kävivät metsästysretkillä. Sotilaat tarvitsivat urheilua voidakseen pysyä taistelukunnossa sodissa ja sotaretkillä. Egyptin Faaraot kehittivät muinaisina aikoina uintitekniikan, joka tätä nykyä tunnetaan kroomauksena. Kiinassa on edelleen viittauksia muinaisajan eri fyysisistä urheilumuodoista. Kreikassa ja Roomassa urheilua on kautta aikojen pidetty erittäin tärkeässä roolissa. Spartalaiset harjoittelivat jo pienestä asti sotilaallisia taitoja sekä fyysisiä arvoja. Aleksanteri Suuren aikakaudella fyysisiä harjoituksia pidettiin merkittävänä. Olympialaisia pidettiin ensimmäisen kerran jo 777 eKr ja ne jatkuivat 393 jKr asti. Uskonnollinen sisältö on näkynyt olympialaisissa aina. Keskiajalla urheilu keskittyi lähinnä sotiin, vaikkakin yläluokalla oli mahdollisuus harrastaa metsästystä sekä turnajaisia. Modernilla aikakaudella ihanne urheiluun sai uusia tuulia. Urheilua alettiin pitää kasvatuksellisena ja ajateltiin, että liikunta lisää älykkyyttä sekä ihmisen henkisiä ominaisuuksia. Tällaisella aikakaudella syntyi paljon uusia urheilulajimuotoja. Nykyään urheilu on kytköksissä tärkeisiin sosiaalisiin toimintoihin, ja näin se sulauttaa ihmiset toisiinsa ympäri maailmaa. Suosituimmat lajit urheilumatkailussa ovat purjehdus sekä kaikki vesiliikuntamuodot. Surfhaus, vuorikiipeily, golf, laskuvarjohyppy ja hiihto sekä muut seikkailumahdollisuudet kasvattavat urheiluturismia. (Kurki 2008, 179-180.)

### 3.3 Liikuntamatkailun typologiat

Vehmaksen (2001) mukaan urheilumatkailu voidaan jakaa aktiiviseen urheilumatkailuun, passiiviseen urheilumatkailuun sekä nostalgiamatkailuun. Mutta myös muita jakotapoja urheilumatkailulle on olemassa ja seuraava kuvio kuvaa yhden urheilumatkailun jaottelun tavan.



KUVIO 2. Urheilumatkailun jaottelu (Verhelä & Lackman 2003, 129.)

Aktiivisessa urheilumatkailussa matkailija pyrkii itse harrastamaan aktiivisesti jotakin lajia matkajärjestelyjensä ohella. Tällaisella matkailijalla matkalle lähdön syynä voi olla pelkästään urheilu. Tämän tyyppisiä matkailijoita kiehtovat esimerkiksi golf-, laskettelu- tai vaellusmatkat. Matkailijalle elämys muodostuu näissä tapauksissa omasta suorituksesta sekä lisäksi sosiaalisista kontakteista muiden alan harrastajien kanssa. (Verhelä & Lackman 2003, 128, 129.)

Matka, jolla ainoastaan seurataan urheilukilpailuja ja -tapahtumia, on passiivista urheilumatkailua. Tässä tapauksessa matkailija ei osallistu itse varsinaiseen toimintaan, vaan katselee sivusta ja on osana yleisöä. Matkailumarkkinoilla suuria matkailijamääriä sekä rahallisestikin suurta myyntiä edustavat Formula 1 -matkailu ja matkat talvi- sekä kesäolympialaisiin. Myös yleisurheilun MM-kisoihin on joka vuosi kova kysyntä. Lisäksi maratontapahtumat, hiihtotapahtumat sekä muut massaurheilutapahtumat ovat urheilutapahtuman lisäksi myös matkailutapahtumia, joissa sekä kilpailijat että järjestäjät käyttävät paljon erilaisia matkailupalveluita. (Verhelä & Lackman 2003, 129, 131.)

Nostalgiamatkailulla tarkoitetaan pitkälti sellaista matkailua, jossa matkakohteena on urheilusuoritusten tai urheilutapahtumien järjestämispaikat sekä museot. Matkakohteena saattaa olla myös kannattajajoukkojen kohtaamispaikat. Nostalgiamatkaajat voidaan oikeastaan luokitella aktiivimatkaajan ja passiivimatkaajan välimuodoksi: he eivät osallistu itse aktiiviseen urheiluun, mutta eivät myöskään ole passiivisia urheilutapahtumien seuraajiakaan. Tällaiset matkustajat matkustavat merkittäviin urheilutapahtumien paikkoihin, museoihin, stadioneille, kentille tai käyvät vierailmassa ihailmiensa

urheilijoiden haudoilla. Esimerkkinä tästä voitaisiin sanoa Paavo Nurmen kisapaikat, joihin Suomen urheiluseuratkin tekevät matkoja. (Verhelä & Lackman 2003, 131.)



## 4 MARATONURHEILU

Maratonjuoksu on listattu yhdeksi myyttisimmistä ja kiehtovimmista urheilulajeista (Järvimäki 2007, 27). Nykypäivänä tuntuu siltä kuin sporttihuuma olisi vallannut Suomen, sillä yhä useampi haluaa treenata kuntosalilla, nostella kasvakuulaa kotona sekä kaiken lisäksi pyrkiä syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Urheiluintoa ei enää pidätellä vain kotimaassa, vaan eritoten maratonmatkailu ulkomaille on suuressa suosiossa. Ebookersin Suomen markkinointipäällikön Aki Juusolan mukaan urheilutapahtumiin suuntautuvia matkoja kysytään yhä enemmän ja enemmän. (Studio55.)

Maratonin pituus on 42,195 kilometriä, 26 mailia tai 385 jaardia. Vuosittain erilaisia maratontapahtumia järjestetään tuhasia ympäri maailmaa. Maraton on kestävyyslajien kuninkuusmatka. Maratonjuoksuun tarvitaan asianmukainen valmistautuminen sekä monipuolinen treeniohjelma. Henkilökohteisessa osallistumisessa on kyse itsensä haastamisesta ja taistelusta aikaa vastaan. Maalintullessa juoksijat kokevat euforisen tunteen. (Järvimäki 2007, 28.)

### 4.1 Maraton historia

Maratonin historia on täynnä mitä erilaisempia tarinoita: voittajia, huijareita, menestystä sekä kuolemaa. Maratonjuoksun alkuperästä on kiistelty, onko se todenperäinen vai pelkkää tarua. (Järvimäki 2007, 27.) Legendan mukaan maratonin syntyhistoria ajoittuu noin 300 vuotta ensimmäisiä olympialaisia myöhemmäksi, vuoteen 490 ennen ajanlaskumme alkua. Tuona aikana Persia oli laajentamassa valtapiiriään kohti länttä. Muutamia vuosia ennen Persian kuningas Dareios oli kukistanut kapinan alueillaan Joonissa, joka nykyisin on Turkin länsirannikkoa. (Helsingin Jyry.)

Joonian alueen herruuden saatuaan kuningas käänsi katseensa Egeanmeren vastarannalle, jossa ainoastaan Ateenan nouseva suurmahti voisi olla este Persian etenemiselle. Kuningas Dareios varusti odottamattoman suuren sotalaivaston ja lähti kesän alkupuoliskolla 490 ennen ajanlaskumme alkua valloittamaan Kreikkaa. Ateenassa kuitenkin oltiin selvillä persialaisten uhkasta. Kaupunkivaltion puolustaminen jätettiin Miltiadeen huoleksi, joka loi ennennäkemättömän strategian. Hän päätti, että taistelisi kaupunginmuurien sijasta avoimella kentällä ja täten voitaisi persialaiset. Taktiikan ytimenä oli pakottaa Persian joukot taisteluun heti maihinnousun yhteydessä, epäjärjestyksessä sekä pitkän merimatkan veltostuttamina. (Helsingin Jyry.)

Persialaisten laivat laskivat purjeensa maihin rannikolle Attikan niemimaan itäosaan, joka sijaitsi Marathonin kylän läheisyydessä. Ateena sijaitsi niemimaan toisella reunalla, mutta Dareiosin taktiikkana oli siirtyä kahden päivämatkan marssina kaupungin edustalle. Ensimmäisten joukkojen päästyä kuitenkin rantaan Dareiosin suuri suunnitelma joutui heti koetukselle. Tasangon toiselta puolelta nimitäin kohosi kreikkalaisten aikaansaama pölypilvi, joka ratkaisisi sotaretken kohtalon neljä peninkulmaa ennen tavoiteltua määränpäättä. (Helsingin Jyry.)

Miltiades oli suunnitellut hyvin yllätyshyökkäyksensä ja johdatti sen turvin ateenalaiset riemuvoittoon. Verenvuodatuksen kestätyä vuorokauden Dareios antoi henkiin jääneille sotilailleen käskyn

vetäytyä taistelusta Aasian puolelle. Dareioksen poika Kserkses asteli isänsä jalanjäljissä kreikkalaisten kimppuun tasan kymmenen vuotta myöhemmin, mutta Hellas jäi häneltäkin saavuttamatta. Taistelun tauottua Miltiades tahtoi viedä nopeasti viestin pelon pysäyttämälle kotikaupungilleen. Hän valitsi tähän tehtävään lähetiksi kestäväenä juoksijana tunnetun Feidippideen. Sotamiehellä, joka kantaisi varusteitaan, matka Marathonista Ateenaan veisi peräti kaksi päivää, mutta juosten kulkenut sanansaattaja Feidippes pääsi tietävästi perille vielä ennen pimeän tuloa. (Helsingin Jyry.)

Attikan niemimaan tukipilarina ovat yli tuhanteen metriin nousevat Pentelikon-vuoret, joiden yli kulivat mitä raskaammat polut. Kunniatehtävän saanut Feidippes ei tästäkään huolimatta hellittänyt vauhtiaan, vaan kaupunkineuvoston luo päästyään hän huusi: ”Me voitimme!” ja kaatui kuolleena maahan kaiken koettelemuksen jälkeen. Hänen sankaritekoaan ei kuitenkaan jätetty huomiotta, vaan hänen nimestään on tullut ikuinen ensimmäisen maratonin juoksijana. (Helsingin Jyry.) Tämän legendan ansiosta maraton matka otettiin olympialaisten viralliseen ohjelmaan, kun paroni von Coubertain tukijoukkoineen alkoi herättää olympialaisia uudelleen henkiin 1800-luvun lopulla (Järvimäki 2007, 27).

Kun Ateenassa järjestettiin ensimmäiset nykyaikaiset olympialaiset vuonna 1896, tultiin siihen tulokseen, että kisoihin otetaan mukaan myös pitkä juoksumatka kaupungin historian kunniaksi. Olympiamaratonin lähtö laukaistiin käyntiin Marathonista ja juoksijat tulivat maaliin Ateenan olympiastadionille. Vaikkakin maanjäristykset ovat muokanneet Attikan vuoristosolia uuteen uskoon vuosien saatossa, pyrkimyksenä oli järjestää maratonjuoksu mahdollisimman pitkälti Feidippideen askelia seuraten. (Helsingin Jyry.)

Alun perin Ateenassa vuonna 1896 maratonin kilpailumatkan pituus oli noin 40 kilometriä, joka toistuis myös Pariisin kisoissa vuonna 1900 sekä St. Louisissa vuonna 1904. (Helsingin Jyry.) Nykyinen pituus 42 kilometriä 195 metriä määritettiin Lontoon olympialaisissa vuonna 1908. Tämän takana ovat kuningas Edward VII ja kuningatar Alexandria, jotka halusivat startin linnansa pihalle, jotta kuninkaallinen perhe voisi nähdä urheilijoiden matkaan lähtemisen. (Järvimäki 2007, 28.) Nykyinen pituus määriteltiin lopullisesti kuitenkin vasta vuonna 1924 eli reilu 15 vuotta myöhemmin, kun IAAF halusi määritellä maratonjuoksun pituuden tarkasti päättäessään Pariisin olympialaisten lajiohjelmasta (YLE).

Suomalaiset ovat kautta aikojen osallistuneet maratoneille ja ovat myöskin olleet juoksijakansaa. Ensimmäinen suomalaismaratoonari, joka kilpaili olympialaisissa, oli Karl Nieminen. Hän sijoittui kymmenenneksi vuoden 1908 olympialaisissa Lontoossa. Suomen maailmankartalle vienyt Hannes Kolehmainen voitti maratonkultaa Antwerpenin olympialaisissa vuonna 1920 ja Albin Stenroos Pariisin olympialaisissa vuonna 1924. Suomalaiset ovat osallistuneet ahkerasti olympialaisiin maratonin osalta, sillä miehiltä on jäänyt ainoastaan kahdet olympialaiset välistä. (YLE.)

## 4.2 Maraton ja terveys

Juoksua voidaan pitää kestävyyslajeista yksinkertaisimpana, sillä sitä on helppo harrastaa missä ja milloin tahansa sekä se on edullinen harrastus. Kuitenkin juoksuharrastus on myös hyvin raskas ja tarjoaa sen myötä paljon haastetta. Pitkään ja kovaan juoksemista pidetään yhtenä raskaimmista lajeista. Mutta se tekee juoksusta pitkälti niin palkitsevaa. (Valasti & Vuorimaa 2012, 8.)

Juoksua pidetään myös yhtenä tehokkaimmista tavoista pitää huolta fyysisestä sekä psyykkisestä kunnosta, terveydestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Juokseminen tekee keholle kokonaisuudessaan hyvää, ja sillä on paljon myönteisiä vaikutuksia. Juokseminen kuntoilu mielessä on hyvä keino pitää huolta omasta terveydestä, pitää huolta painostaan sekä parantaa yleistä hyvinvointia. Kun kestävyysliikunta on toteutettu hyvin ja tehty itselle sopivaksi, se auttaa ehkäisemään monia kansansairauksia, esimerkiksi diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Järvimäki 2007, 11.)

Juokseminen vaikuttaa pitkälti sydämen, keuhkojen, lihasten, luiden sekä nivelten toimintaan ja terveyteen. Lisäksi se vaikuttaa tehokkaasti henkiseen vireystilaan, sillä juokseminen purkaa stressiä, lisää luovuutta sekä parantaa työssä jaksamista. Kohtuudessa pysyvä kestävyysliikunta myös hidastaa ikääntymistä, sillä yhdistettynä monipuoliseen voimaharjoitteluun juokseminen pitää yllä nuorekkuutta ja vireyttä. Juoksun harrastaminen tuo mukanaan lisäksi monia hyödyllisiä muutoksia elämään. Monilla esimerkiksi ruokavaliosta tulee monipuolisempi, tupakointi ja alkoholin käyttö vähentyvät sekä unen laatu paranee juoksuharrastuksen aloittamisen jälkeen. (Järvimäki 2007, 12.)

Monilla juokseminen lisää teitä sosiaalisiin suhteisiin, sillä sen avulla voi tutustua uusiin ihmisiin ja löytää itselleen sekä omaan juoksutyylisiin sopivia sieluntovereita. Monilla työpaikoilla on niin sanottu kuntoiluporukka, joka käy yhdessä pelaamassa esimerkiksi tennistä tai juurikin lenkkeilemässä. (Järvimäki 2007, 13.) Nykyään myös Facebookissa on paljon erilaisia juoksuryhmiä eri paikkakunnille, joista voi saada seuraa juoksemiseen. Yhteinen harrastus on helppo ja monipuolinen aihe aloittaa keskustelu toisen, itselleen tuntemattoman ihmisen kanssa. Juoksemisesta usein tulee koko elämän mittainen harrastus, joka laajentaa ystäväpiiriä sekä auttaa selviämään arjen kiemuroista (Järvimäki 2007, 13).

## 4.3 Maratonjuoksijat

Jokaisella juoksijalla on erilaiset syynsä lähteä juoksemaan sekä erilaisia tavoitteita harjoittelun suhteen. Kuitenkaan yhtä yksittäistä motiivia lähteä maratonille on mahdoton sanoa, sillä jokaisella juoksijalla on erilaiset lähtökohdat, päämäärät, haaveet sekä unelmat. Monilla juoksijoilla motiivina on kuitenkin omien fyysisten sekä psyykkisten rajojen etsiminen ja ylittäminen, elämykset onnistumisesta ja tavoitteen suoriutumisen aiheuttama rajaton riemu sekä haasteeseen tarttuminen ja loppuun asti yrittäminen. (Järvimäki 2007, 17.)

Jokainen juoksija omaa erilaisen juokсутyylin, sillä siihen vaikuttavat mittasuhteet, raajojen pituus, paino ja sen jakautuminen, lihasten voima sekä liikkuvuus, nuorena opitut oikeat ja väärät liikeradat, harjoittelutottumukset, mahdolliset vammat, vahvuudet sekä heikkoudet, juoksualueista ja juoksu-alueista (Järvimäki 2007, 51).

#### 4.4 Nainen kestävyysjuoksijana

Maratonmatkat tulivat naisten kilpailulajeiksi vasta viime vuosisadan loppupuolella, mutta siitä huolimatta voidaan sanoa pitkien juoksuosuuksien sopivan naisille. Kestävyysjuoksussa tarvitaan sitkeyttä, periksiantamattomuutta sekä pitkäjänteisyyttä, ja naisilta näitä ominaisuuksia löytyy enemmän kuin miehiltä. Kestävyysjuoksun sopivuutta naisille ollaan mietitty aikojen saatossa paljonkin, ja sieltä löytyykin yksi oleellinen ero naisten ja miesten välillä. Kun miehet lähtevät juoksemaan, he käyttävät paljon enemmän voimaa ja siten myös ylimääräistä energiaa. Kilpailuissa tämä näkyy siinä, että miesten lähtö on aggressiivisempi kuin naisten. (Valasti & Vuorimaa 2012, 165.)

Aerobisen energiantuottokyvyn sanotaan olevan naisilla vahvuus, joka tulisi huomioida kestävyysharjoittelua suunniteltaessa sekä käytännön toteutuksessa. Naisilla on luonnostaan hyvä kyky muodostaa energiaa hapen avulla ja se auttaa jaksamaan kestävyysjuoksussa. Kuitenkin naiset ovat keskimäärin miehiä lyhytjalkaisempia, joka tarkoittaa heikompa potentiaalista suorituskykyä. Toisaalta pieni koko tarkoittaa parempaa kykyä säädellä kehon lämpötilaa vaativissakin olosuhteissa. Naisilla on myös niin sanotusti enemmän pintaa, millä poistaa ylimääräistä lämpöä kehon sisältä. (Valasti & Vuorimaa 2012, 167-168.)

Naisilla yksi rajoittava tekijä on voiman puute. Kuitenkin naisilla taas monipuolinen voimaharjoittelu tuo enemmän hyötyä nopeaan voimantuotantoon sekä tätä kautta juoksuvoimaa ja juoksuvoimaa parantamiseen. Usein naisilla hankittu lihasvoima näkyy selvemmin juoksuasennon muuttumisena sekä ylimääräisen lihastyön vähenemisenä. Taito, tasapaino, liikkuvuus sekä lihashallinta ovat yleensä naisjuoksijoiden vahvuuksia, sillä naiset omaksuvat helpommin uusia taitoja ja tekniikoita. (Valasti & Vuorimaa 2012, 169-170.)

#### 4.5 Maraton harjoittelu

Maratonharjoittelu vaatii motivaatiota, sitoutumista sekä pitkäjänteisyyttä. Maratonharjoittelu ei pelkästään vaadi kovaa ja monipuolista harjoittelua, vaan täytyy olla myös valmis muuttamaan elintapojaan terveellisempään suuntaan sekä asettamaan asiat totutusta järjestyksestä poikkeavaan arvojärjestykseen. Sanotaan, että maratonharjoittelu vaatii vähintäänkin 4-10 tuntia aikaa joka viikko. Määrä vaihtelee varmasti yksilöstä, tavoitteista ja lahjoista riippuen, mutta loppujen lopuksi harjoittelu on yksi kohtuullisimmista kestävyysurheilun haasteista. Esimerkiksi hiihtourheilu tai jääkiekko vievät paljon enemmän aikaa viikosta pelkkään harjoitteluun ja siihen päälle vielä kisat tai ottelut. (Järvimäki 2007, 23.)

Jos ajatellaan pelkästään terveysvaikutuksia, sopiva annos harjoittelua on riittävä arkiliikunta ja pari kolme reippaampaa harjoittelua viikossa. Monesti maratonharjoittelun minimimääräksi arvioidaan 42 kilometriä viikossa eli sen verran kuin pitäisi pystyä juoksemaan kilpailussa kerralla. Tämä sääntö on helppo pitää mielessä, mutta tulee muistaa, että harjoittelumäärissä voi olla suuriakin yksilöllisiä eroja. (Järvimäki 2007, 23.)

Ennen maratonharjoittelun aloittamista kannattaa kuitenkin kartoittaa tilanne. Jos sinulla on ylipainoa, kuntoilun alkuvaiheessa kannattaa pyrkiä lähinnä keventämään omaa taakkaansa ennen kuin ryhtyy harjoittelemaan maratonille. Tämä siksi, että nivelten ja lihasten kantokyky on rajallinen, ja juostessa niihin kohdistuu liki kolme kertaa oman painon suuruinen voima. Tällaisessa tilanteessa harjoittelu tulisi aloittaa liikkumalla paljon ja kehoa kohtuuttomasti kuormittamatta. Esimerkiksi pyöräily, uinti sekä hiihto sopivat hyvin painon pudotukseen sekä tietysti myös kevyet juoksulenkit. Tällainen harjoittelu ja lisäksi terveellinen sekä monipuolinen ruokavalio luovat yhdessä hyvän perustan maratonharjoittelulle. (Järvimäki 2007, 24.)

Juoksuharjoittelu tulisi olla säännöllistä ja monipuolista, sillä jos elimistöä kuormittaa vain harvoin, kunto ei kehity toivotulla tavalla. Toisaalta jos harjoittelee liian usein ilman, että muistaa pitää lepopäiviä, tilanne johtaa pian ylirasitustilaan tai ylikuntoon. Useat muutokset elimistössä vaativat rutkasti aikaa, vaikka varsinkin alussa positiivisia kehitysaskelia tapahtuu usein. Kuitenkin jotkut prosessit vaativat jopa vuosien harjoittelua. Harjoitusmääriä sekä niiden monipuolisuutta tulisi lisätä tietyin aikavälein, jotta harjoittelu pysyy nousujohteisena. Välillä on myös hyvä istahtaa alas ja kirjata ylös, minkälaisia tavoitteita sinulla on ja miten niitä lähdetään tavoittelemaan. Samalla kannattaa rytmittää harjoittelukaudet ja suunnitella viikottainen harjoitusohjelma. Kannattaa kuitenkin muistaa olla joustava ja suurpiirteinen, sillä liian tarkka noudattaminen saattaa vain heikentää harjoittelun nousujohteisuutta. (Järvimäki 2007, 41-43.)

Niin kuin aiemmin on mainittu, juoksuharjoittelun tulisi olla monipuolista. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että sinun tulisi vaihdella kuormitusta. Jos harjoittelut tekee koko ajan samalla vauhdilla ja ne ovat kestoaltaan suurin piirtein saman mittaisia, kunto ei enää kehity samalla tavalla kuin harjoittelun alussa. Kun muistaa vaihdella lenkkien pituutta, kestoja, vauhtia, rytmiä sekä kuormitusta, keho joutuu sopeutumaan aina uusiin ärsykkeisiin ja sen vuoksi se vahvistuu. Myös motivaation kannalta on hyvä pitää harjoittelu monipuolisena. (Järvimäki 2007, 45-46.)

Harjoittelu voidaan jakaa karkeasti neljään erilaiseen harjoittelumuotoon: palauttavaan juoksenteluun, tasavauhtiseen kestojuoksuun, vauhtileikkelyyn sekä intervalliharjoitteluun. Palauttavalla juoksentelulla tarkoitetaan harjoittelua, joka ei kestä kauemmin kuin 30-45 minuuttia ja on hyvin kevyttä hölkkää. Tällaiset palauttavat lenkit ovat avainasemassa esimerkiksi kilpailujen jälkeen. Tasavauhtisessa kestojuoksussa pääroolissa ovat vauhti ja kesto, jotka määrittävät, minkä tyyppiseen harjoitteluun se sopii parhaiten. Esimerkiksi kevyt tasavauhtinen juoksu soveltuu parhaiten peruslenkeille ja pitkiin harjoituksiin. Kestojuoksulla tulisi aina olla erityinen rooli harjoittelussa, sillä se vastaa maratonjuoksun kaltaista kuormitusta. Vauhtileikkelyllä tarkoitetaan erilaisilla juoksunopeuksilla leikitteilyä. Vauhtia voi vaihdella esimerkiksi lyhtypylväiden mukaan tai miten itsestä tuntuu parhaimmalle.

Intervalliharjoittelussakin juostaan eri vauhdeilla, mutta tällaiseen harjoitteluun on jokin koodi. Kova-  
vauhtinen juoksu ja palauttava osio vaihtelevat ennalta suunnitellulla tavalla. Tällaista harjoittelua  
tulisi harrastaa noin kerran viikossa, jos harjoitteluohjelmassa ei ole muita tehokkaita samantapaisia  
harjoituksia, kuten salibandyn pelaamista. (Järvimäki 2007, 46-49.)

Seuraavana esitän malliharjoittelukauden maratonjuoksijalle, joka juoksee noin 70 kilometriä vii-  
kossa:

#### PERUSHARJOITTELUJAKSO 2-4 KUUKAUTTA

MAANANTAI	Lepo tai muu liikunta	
TIISTAI	7 x 1 min ylämäki, reipas	2-3 km alku- ja loppuverryttely
KESKIVIIKKO	12-15 km kevyt	
TORSTAI	Lepo	
PERJANTAI	10 km reipas (maratonvauhti)	Lyhyt alku- ja loppuverryttely
LAUANTAI	8 km kevyt + 10 x 100 m rei- pas / 1 min palautus	Lyhyt loppuverryttely
SUNNUNTAI	20-22 km	Jaksoon kaksi 10-15 km:n tes- tijuoksua
YHTEENSÄ	65-70 km	

#### MARATONHARJOITTELUJAKSO 5-7 VIIKKOA

MAANANTAI	Lepo tai muu liikunta	
TIISTAI	4-5 x 1 km reipas (10 km vauhti) / 2 min palautus	2-3 km alku- ja loppuverryt- tely
KESKIVIIKKO	15-18 km kevyt	
TORSTAI	Lepo	
PERJANTAI	12 km reipas (maratonvauhti)	Lyhyt alku- ja loppuverryttely
LAUANTAI	10 km kevyt + 6 x 100 m rei- pas / 1 min palautus	Lyhyt loppuverryttely
SUNNUNTAI	22-26 km	Jaksoon kaksi kilpailua (10-20 km)
YHTEENSÄ	70-80 km	

#### VIIMEISTELYJAKSO 2 VIIKKOA

MAANANTAI	Lepo	
TIISTAI	10 km kevyt + 8 x 100 m rei- pas / 1 min palautus	Lyhyt loppuverryttely
KESKIVIIKKO	3 x 1,5 km reipas (10 km vauhti) / 3 min palautus	2-3 km alku- ja loppuverryttely
TORSTAI	Lepo	
PERJANTAI	8 km kevyt + 6 x 100 m reipas / 1 min palautus	Lyhyt loppuverryttely

LAUANTAI	Lepo	
SUNNUNTAI	18 km kevyt	
YHTEENSÄ	50 km	
MAANANTAI	Lepo	
TIISTAI	10 km kevyt	
KESKIVIIKKO	3 km reipas (maratonvauhti)	2 km alku- ja loppuverryttely
TORSTAI	Lepo	Runsashiilihydraattinen ruokavalio
PERJANTAI	5 km + 6 x 100 m reipas / 1 min palautus	Runsashiilihydraattinen ruokavalio
LAUANTAI	Lepo	Perusruoka, juomaa normaalia enemmän
SUNNUNTAI	Maraton	
YHTEENSÄ	alle 30 km (maratonia edeltävät 6 päivää)	

KUVIO 3. Malliviikot maratonille harjoittelevalle (Valasti & Vuorimaa 2012, 74, 75.)

Edellä olevista taulukoista nähdään, että juoksumäärät muuttuvat mitä lähemmäksi kisaa tullaan. Perusharjoittelujaksolla pyritään kasvattamaan lenkkien pituuksia sekä vauhtia. Maratonharjoittelujaksolla taas keskitytään ylläpitämään harjoittelutaso sekä lisäämään hieman matkaa. Viimeisillä viikoilla taas vähennetään harjoitusmääriä ja ihan siitä syystä, ettei harjoittelu nimenomaan johtaisi yllirasitustilaan eikä keho ehtisi palautua maratonjuoksulle. Viimeinen viikko on tärkein, sillä pitää muistaa kuitenkin harjoitella riittävästi ja silloin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioon. Muutamaa päivää ennen kisaa ei kannata kituutella ruuan kanssa vaan mieluummin juuri runsaasti hyviä hiilihydraatteja ja proteiineja, jotka varastoituvat kehoon.

Jokaisella meistä on erilainen juoksutekniikka, mutta sitä voi myös parantaa oikeanlaisella harjoittelulla. Porrassuoksu on helppo harjoittelumuoto, joka kehittää askellusta, koordinaatiota ja jalkojen voimaa. Toinen hyvä harjoittelumuoto, jolla voi parantaa juoksutekniikkaa on loikat sekä alamäkijuoksu. Loikat parantavat voimaa ja koordinaatiokykyä kun taas alamäkijuoksu vahvistaa jalkojen lihaksia esimerkiksi sitä maratonia varten. Alamäkijuoksussa kannattaa kuitenkin muistaa, että varsinkin alussa lihakset kipeytyvät herkästi, joten harjoittelun jälkeen niiden tulisi antaa levätä kunnolla. (Järvimäki 2007, 52-53.)

Jokaisen juoksijan kannattaa muistaa, ettei maratonharjoittelu ole pelkkää juoksemista. Harjoitteluun kannattaa sisällyttää myös paljon venyttelyä, varsinkin alkuvaiheessa se on entistä tärkeämmässä roolissa. Venyttely ehkäisee tehokkaasti rasitusvammoja, parantaa lihasten elastisuutta ja aineenvaihduntaa sekä edistää kuona-aineiden poistumista. Välillä on hyvä käydä myös kunnollisella urheiluhierojalla. Lisäksi voimaharjoittelu kannattaa sisällyttää juoksuharjoitteluun, sillä sen avulla pystytään usein välttämään esimerkiksi hyvin yleisiä polvivammoja sekä penikkatautia. Lisäksi muita

kestävyysslajeja kannattaa harrastaa juoksuharjoittelun ohella, sillä esimerkiksi pyöräily sopii hyvin palautteluun. Lisäksi kaikki nämä edellä mainitut asiat pitävät yllä peruskestävyyttä, joka helpottaa suuresti maratonharjoittelua niin alkutaipaleella kuin myöhemminkin. (Järvimäki 2007, 59-68.)

#### 4.6 Maratonjuoksijan ravinto

Monipuolisen juoksuharjoittelun lisäksi on erittäin tärkeää pitää huolta oikeanlaisesta ravinnosta. Ensisijainen energianlähde on monipuoliset hiilihydraatit sekä proteiini. Laadukkaalla ruokavaliolla täydennetään ennen kaikkea energiavarastot, mutta myös ennalta ehkäistään vammoja sekä varmistetaan solujen uusiutuminen. Ravinnon vähäinen määrä on monien urheilijoiden ongelma, sillä ruuan määrän tulisi lisääntyä samalla kun harjoittelua lisätään. (Valasti & Vuorimaa 2012, 24.)

Jokaisen juoksijan ja maratoonarin ravitsemuksen pohjana on monipuolinen perusravinto, joka sisältää kaikkia tärkeimpiä energiavarainaineita: hiilihydraattia, proteiinia, rasvaa, riittävästi suojaravintoaineita eli vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Hiilihydraattien osuus tulisi olla 60-70 prosenttia kokonaisenergiasta ja rasvan osuus enintään noi 25-30 prosenttia. Loput saadaan proteiineista. Liikkuvan ihmisen tulisi syödä säännöllisesti sekä usein ja pieniä annoksia kerrallaan. (Järvimäki 2007, 71.)

Hyviä hiilihydraatin lähteitä kuntoilijoille ovat täysjyväviljatuotteet, peruna, bataatti, pasta, riisi, vihannekset sekä hedelmät. Näistä useimmissa on myös paljon hyviä vitamiineja, hivenaineita sekä kivennäisaineita. Hyväksi proteiinin lähteeksi kelpaa vähärasvainen liha, kana, kala sekä pähkinät. Hyviä rasvanlähteitä taas ovat oliivi- ja rypsiöljyt sekä rasvainen kala, kuten lohi. Paljon harjoittelevalle kuntoilijalle kuitenkin tärkeintä on saada riittävästi ravintoa, eikä siten kaloreita saisi tarkastella liian tarkasti. Harjoittelun aikana tulee pitää hyvää huolta riittävästä nesteen saannista, eli joko veden saannista tai vaihtoehtoisesti energiageelien saannista. Pitkäkestoisessa harjoittelussa nesteen lisäksi myös suolojen tarve kasvaa, joten tällaisissa harjoituksissa kannattaa valita juomaksi esimerkiksi urheilujuoma, joka sisältää kaliumia ja natriumia. Kovatehoisen tai pitkäkestoisen treenin jälkeen kannattaa nauttia nopeasti imeytyvää hiilihydraattia sekä proteiinia, joka auttaa hiilihydraattia imeytymään. Siksi esimerkiksi keskikokoinen banaani sekä heraproteiininen palautusjuoma sopivat tähän. (Järvimäki 2007, 71-73.)

#### 4.7 Suuret maratontapahtumat maailmalla

Yli kaksi miljoonaa kannustajaa eri puolilla reittiä, ohi vilahtava linna tai horisontissa kiiltävä Eiffeltorni ovat niitä asioita, miksi suomalaiset maratoonarit matkustavat ulkomaille kisaamaan. Ensimmäisenä päivänä lennetään yhdeksän tuntia maailman toiselle puolelle, toisena päivänä yritetään toipua suuresta aikaerosta, kolmantena päivänä nouseaan aamulla viiden aikoihin ja juostaan reilut 42 kilometriä ja neljäntenä päivänä lähdetäänkin jo takaisin Suomeen. Ulkopuolisen silmin maratonmatkailussa ei kuulostaisi olevan mitään järkeä. (Helsingin sanomat.)

##### 4.7.1 Bostonin maraton



Bostonin maraton on vanhin vuosittain järjestettävä maraton sekä myöskin yksi arvostetuimmista. Bostonin maraton kuuluu World Marathon Majors -sarjaan. Tapahtuma järjestetään Bostonissa, Massachusettsissa, Yhdysvalloissa. Kilpailu järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1897. Tapahtuman järjestäjänä toimii Boston Athletic Association ja siihen osallistuu joka vuosi noin 20 000 juoksijaa ympäri maailmaa. (B.A.A)

Maratontapahtuma kilpaillaan usein vaativissa sääolosuhteissa. Myöskään kilpailureitti ei ole mitään lasten leikkiä, sillä siihen kuuluu niin sanotut Newtonin kukkulat, joista viimeinen on yli kilometrin mittainen ja alkaa oin 32 kilometrin kohdalta. Bostonin maratonilla on juosta aikojen saatossa useita maailmanennätyksiä, joista viimeisimpänä vuonna 2011 Geoffrey Mutai ajalla 2.03.02. Lisäksi Bostonin maraton hyväksyi viimeisenä maratontapahtuma naiset kilpailijoiksi. Tämä tapahtui vasta vuonna 1966. (B.A.A.)

Bostonin maratonin reitti on suora ja yhdensuuntainen. Se kulkee Hopkintonin sekä Wellesleyn kaupunginosien läpi, pitkin Route 16 ja 30 teitä sekä Bostonin keskustan läpi. Maali sijaitsee Copley Squarella. Bostonin maratontapahtumaa vietetään yhteensä viisi päivää ja kaikkina päivinä on oma erityinen ohjelmansa. Yhtenä Bostonin maratonin pääsponsoreista toimii John Hancock Financial Services, joka myöntää rahapalkinnot viidelletoista ensimmäiselle maaliin tulleelle, sekä miehille että naisille. Voittajalle on luvassa 150 000 dollaria, eli noin 126 000 euroa. (B.A.A.)

Bostonin maraton on ylläpitänyt lajin perinteitä meljo jääräpäisesti, sillä vuoteen 1967 asti sinne sai osallistua vain miehet. Tuona samaisena vuonna Kathrine Switzer -niminen nainen juoksu Bostonin maratonin nimellä K. Switzer ja oli siis pukeutunut mieheksi. Kilpailun johtaja yritti poistaa hänet väkivalloin kisasta, siinä kuitenkin onnistumatta. Tällä oli suuri muutos naisten maratonharrastukselle sekä kuntoliikunnan harrastamiselle yleensä. Olympiakisojen maratonmatkalle naiset pääsivät kuitenkin vasta vuonna 1984. (Järvimäki 2007, 29.)

#### 4.7.2 New Yorkin maraton

Monet maratoonarit ovat sanoneet, että jos rakastaa New Yorkia ja rakastaa juoksemista, rakastaa myöskin New Yorkin maratonia. New Yorkin maraton juostaan joka vuosi marraskuun ensimmäisenä sunnuntaina ja sinne osallistuu noin 50 000 juoksijaa. Kadun varsilla maratonia seuraamassa on yli kaksi miljoonaa ihmistä joka vuosi. He hurraavat, taputtavat sekä heiluttelevat mitä erikoisempia lippuja juoksijoille. Joidenkin mielestä juuri katsojat ovat se, miksi New Yorkin maraton pitää kokea. Juoksijoiden väenpaljous saattaa kuitenkin ahdistaa esimerkiksi suomalaista metsälänkkeilijää, mutta monille se juuri on syy lähteä ulkomaille juoksemaan. (Helsingin sanomat.)

Ensimmäinen New Yorkin maraton järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1970 ja se juostiin kokonaan Central Parkissa. Osallistujia oli tuolloin 127, joista vain 55 pääsi maaliin asti. Osallistumismaksu oli tuolloin yhden dollarin verran ja koko tapahtuman kokonaisarvio oli noin 1000 dollaria. Vuonna 1976 Fred Lebow, joka on yksi New Yorkin maratonin alkuperäisistä järjestäjistä, siirsi New York City maratonin kulkemaan New Yorkin jokaisen kaupunginosan läpi ja silloiseen maratoniin

osallistui jo lähes 2100 juoksijaa. New York City Maratonilla on nähty kautta aikojen monenlaisia onnistujia ja epäonnistujia, maailmanennätyksiä sekä juoksijoiden omia ennätyksiä. Vuonna 1992 Fred Lebow juoksi maaliin yhdessä Norjan Grete Waitzin kanssa ja todisti ettei aivosyöpä ole estänyt häntä juoksemasta. (TCS History.)

New York City Maraton on aina ollut hyvin yhteisöllinen kilpailu ja siksi se haluttiin järjestää myös vuonna 2001, vain alle kaksi kuukautta 11. syyskuuta tapahtuneiden terrori-iskujen jälkeen. Kilpailu loi toivoa ja uuden alkua sekä osallistujille että katsojille ja koko Yhdysvaltain kansalle. Vuonna 2003 tapahtuma sai ensimmäisen sponsorinsa ja samana vuonna käynnistettiin ensimmäistä kertaa juoksu- ja kunto-ohjelma kaupungin nuorison keskuudessa. New Yorkin maraton on peruttu ainoastaan yhden kerran, vuonna 2012, Sandy -myrskyn vaikutusten vuoksi. Vuonna 2013 50 266 juoksijaa ylitti maaliviivan ja se on pysynyt tähän asti kaikkien aikojen ennätyksenä. New York City Maratonilla vuonna 2016 juhlittiin tapahtuman uutta titteliä: maailman suurin maraton tapahtuma. (TCS History.)

New Yorkin maraton on massiivisuudessaan iso ja laaja tapahtuma, sillä esimerkiksi juoksijoiden numerolappujen, ajanottotunnisteiden ja infopakettien jakamiseen varataan joka vuosi kokonainen messuhalli. Maratonin kanssa yhtä aikaa järjestettävä Health & Fitness Expo -tapahtuma kerää ihmisiä shoppailemaan uusia treenivaatteita sekä energiageelejä. New Yorkin maraton on kokonaisuudessaan myös hyvin amerikkalainen tapahtuma, sillä osa kilpailijoista ilmoittaa paidassaan juoksevana isänsä muistolle. Osa kilpailijoista on julkisuuden henkilöitä, jotka juoksemalla keräävät rahaa hyväntekeväisyyteen. (Helsingin sanomat.)

Hyvin amerikkalaista on lisäksi maratoonareiden saama kohtelu: he kulkevat kaupungilla mitalit kaulassa ja heitä kohdellaan kuin tähtiä. Tarjoilijat, vastaanottajat sekä hotellin työntekijät kyselevät innokkaasti koettelemuksesta ja maratoonarit moikkaavat toisiaan majoituspaikoissa ja vertailevat kokemuksia sekä juoksusta että tapahtumasta kokonaisuudessaan. Kisamaksu New Yorkin maratonille on lähes 300 dollaria, mikä kuulostaa kalliilta. Kuitenkin juoksijoiden mukaan kaikki tapahtumassa toimii erinomaisesti ja mutkattomasti. Esimerkiksi juuri ennen juoksua kaikkien juoksijoiden tavarat pakataan rekkoihin, joilla ne kuskataan Keskuspuistossa sijaitsevalle maalialueelle. (Helsingin sanomat.)

New Yorkin maratonilla, niin kuin ei varmasti millään maratonilla, kaikki ei kuitenkaan ole pelkkää täydellisyyttä. Maratonaamuna kilpailijoiden on herättävä aikaisin, sillä tapahtuma-alueelle on mentävä reilu paria tuntia ennen juoksun alkua viedäkseen tavaransa tavararekalle ja siirrettävä itsensä lähtöpaikalle. New Yorkin maratonin lähtöalueena toimii joka vuosi Verrazano-Narrows-silta, jonne juoksijat järjestäytyvät lähtöryhmiin noin neljän kilometrin mittaiselle matkalle. Kun ollaan siinä vaiheessa, että odotetaan sillalla kisan alkua, ei voi enää muuta kuin jännittää tulevaa koitosta. Jännittämisestä tulee usein pissahätä, jota ei todellakaan tee mieli pidätellä kolmea neljää tuntia ja sen takia tuhannet juoksijat pissaavat sillalle. (Helsingin sanomat.)

Lähtöalueella juoksijat joutuvat usein odottamaan jopa tunteja ennen kisan alkua, joten on syytä pukea lämpimästi päälle. Juoksijoiden keskuudessa puhutaan niin sanotusta kirpputorikerroksesta eli sellaisista vaatteista, mitkä voidaan heittää pois kisan alkaessa. Lähtöalueella onkin vaatteille tarkoitettuja vaatekoreja, jotka järjestäjä kerää kisan jälkeen ja lahjoittaa hyväntekeväisyyteen. Joka vuosi vaatekoreista kerätään lähes 90 000 kiloa vaatteita. (Vetikko Travel.)

Koska New Yorkin maraton on yksi suosituimmista maratoneista maailmassa, sinne on oma juoksija-kiintiönsä. Juoksijakiintiö täyttyy vielä todella nopeasti, joten juoksijoiden pitää olla ajoissa liikenteessä. Esimerkiksi tässä vaiheessa vuotta ei ole enää mahdollisuutta saada lippua tämän vuoden maratoniin, mutta ensi vuoden jonossa on vielä tilaa. Useat matkatoimistot tarjoavat erilaisia maratonmatkoja New Yorkiin, joista suosituin on 2220 euroa maksava neljän päivän paketti, johon kuuluu lennot matkatavaroilla, majoitus aamupalalla sekä osallistumislippu maratonille. Maratonlipun voi yrittää myös saada nettiarpajaisista, jos haluaa järjestää matkansa itse. (Helsingin sanomat<sup>2</sup>.)

New Yorkin maraton on suosittu myös reitin varrella olevista nähtävyyksistä. Matka alkaa Yhdysvaltojen pisimmältä riippusillalta ja päättyy kaikkien ihailemaan Keskuspuistoon. Maraton reitti ulottuu Staten Islandilta, Brooklynin, Queensin sekä Bronxin kaupunginosien kautta Manhattanille eli reitti kulkee New Yorkin kaikkien kaupunginosien läpi. (TCS.) Maraton reitin varrella riittää elämää, sillä järjestäjät ovat tuoneet maratonreitille yli 130 eri bändiä soittamaan kilpailijoiden iloksi. Musiikkivalikoimaan kuuluu muun muassa rock, folk, rap, gospel, punk sekä country. (Kestävyysurheilu 2015.)

#### 4.7.3 Berliinin maraton

Syksyisen kauniin Euroopan ehdoton maratonjuoksutapahtuma on Berliinin maraton, jolle osallistuu joka vuosi yli 40 000 juoksijaa ja onkin täten yksi maailman suurimmista maratontapahtumista (Vetikko Travel). Berliinin maraton on järjestetty vuodesta 1974 lähtien ja se järjestetään tavallisesti syyskuussa. Maraton on yksi nopeimmista maratonkilpailuista, sillä reitti on erittäin tasainen sekä ajankohta on suotuisa kestävyysjuoksulle. Berliinin maratonilla on myös juostu yhteensä yhdeksän maratonin maailmanennätystä, myös miesten tällä hetkellä voimassa oleva maratonin virallinen maailmanennätys vuodelta 2014. (Wikipedia.) Berliinin maraton on yksi maailman viidestä suosituimmista maratonista sekä Euroopan suurin maratontapahtuma (Kuntoplus).

Vuonna 2018 BMW-Berlin Marathon juostaan jo 45. kertaa ja se juostaan poikkeuksellisesti jo syyskuun 16.päivänä, eikä syyskuun viimeisenä viikonloppuna kuten aiempina vuosina on ollut tapana (PTW Urheilumatkat). Kilpailijat aloittavat Berliinin maratoninsa Tiergartenista, juoksevat Berliinin kaikkien kaupunginosien läpi ja juoksevat maaliin Brandenburgin portin jälkeen. Reitin varrella on useita kuuluisia nähtävyyksiä, kuten Kaiser Wilhelmin kirkko, Berliinin TV-torni, Brandenburgin portti sekä Berliner Dom. (BMW Berlin Marathon.) Lisäksi reitillä nähdään myös valtiopäivätalo, Potsdamer Platz, Kurfürstendam sekä Unter den Linden (Kuntoplus).

#### 4.7.4 Tukholman maraton

Tukholman maratonia sanotaan yhdeksi maailman kauneimmista maratoneista sen henkeäsalpaavan reitin vuoksi. Tukholman maratonia on juostu jo vuodesta 1979 lähtien joka vuosi toukokuun lopulla tai kesäkuun alussa. Vuonna 2018 juostaan Asics Stockholm Marathon, joka on 40:s Tukholman maraton ja se juostaan ensimmäistä kertaa uudella reitillä. Uusi reitti kiertää Tukholman kaikkien kaupunginosien läpi, aloittaen Östermalmin kaupunginosasta. Reitin varrella nähdään monia Tukholman kuuluisia nähtävyyksiä, kuten huvipuisto Gröna Lund, Kuninkaanlinna, Tukholman kaupungintalo sekä Västerbron silta, josta kilpailijat juoksevat. (Stockholm Marathon.)

Joka vuosi CWT Kaleva Travel järjestää maratonristeilyn Tukholmaan yhteistyössä Juoksija-lehden kanssa. Risteily starttaa Helsingin Eteläsatamasta edellisenä päivänä ja tarjoaa monipuolisen katuksen juoksijoille koko risteilyn ajan. Laivalta löytyy pasta buffet menomatalla ja sauna mahdollisuus paluumatkalla. Lisäksi laivalla on paljon oheishjelmaa, kuten maratoonarin ruokavaliosta sekä vammojen hoidosta. Laivalla pidetään myös maraton infotilaisuuksia, missä kuullaan viimeisiä vinkkejä sekä tulevan maratontapahtuman ohjelmaa. (Vetikko Travel 2018.)

Tukholman maratontapahtumaa pidetään monikansallisena festivaalina, sillä joka vuosi sinne osallistuu noin 7000 juoksijaa yli 100 eri maasta. Ensimmäisellä Tukholman maratonilla juoksi 51 naista. Määrä ja tapahtuma ovat noista ajoista hieman kasvaneet, sillä vuonna 2015 kilpailuun osallistui lähes 5700 naista. Vuonna 2017 Tukholman maratonille osallistui yhteensä 12 551 juoksijaa. Tukholman maraton on ollut kautta aikojen suomalaisten juoksijoiden suosituin ulkomaanmaraton. (Stockholm Marathon.)

### 4.8 Suuret maratontapahtumat Suomessa

Suomessa järjestetään useita satoja erilaisia juoksutapahtumia ympäri vuoden. Maailmalla kilpailtaessa puhutaan kymmenistä tuhansista juoksijoista, mutta Suomen mittakaavassa puhutaan useista tuhansista osallistujista. Suomen suurin juoksutapahtuma kautta aikojen on Helsinki City Run, jonka osallistujamäärät ovat olleet reilussa 12 000 juoksijassa joka vuosi. (Kankaanpään maraton.)

#### 4.8.1 Helsinki City Marathon

Helsinki City Marathon juostaan vuonna 2018 toukokuun kolmantena viikonloppuna. Samaan aikaan järjestetään Juoksun ja Hyvinvoinnin Expo Töölön Kisahallissa. Expo on kaikille avoin tapahtuma, jonne voi tulla maistelemaan uutuuksia, hyödyntämään upeita tarjouksia sekä kuuntelemaan erilaisia ohjelmanumeroita. Ohjelmaan kuuluu joka vuosi Intersportin tuoteuutuuksien laaja valikoima messuhinnoin, erilaisia haastatteluja, paneelikeskusteluja sekä esittelyjä ja erilaisten yhteistyökumppaneiden tuoteuutuuksia. (Helsinki City Run.)

Kilpailun pääjärjestäjänä toimii joka vuosi World Running järjestö AIMS, Association of International Marathons and Distance Races. Tapahtuman muina järjestäjinä toimivat Suomen Urheiluliitto ry,

Helsingin Kisa-Veikot, Helsingin Poliisi-Voimailijat sekä Viipurin Urheilijat. Tapahtuman tuotto ohjataan moniin eri kohteisiin, joita ovat muun muassa lasten ja nuorten yleisurheilutoiminnan kehittäminen. Helsinki City Marathon on osa Helsinki City Running Day kokonaisuutta, johon kuuluu myös Helsinki City Run sekä Juoksun ja Hyvinvoinnin Expo -tapahtuma. (Helsinki City Marathon.)

Helsinki City Marathon on Suomen suurin ja samalla Pohjoismaiden toiseksi suurin maratontapahtuma, heti Tukholman maratonin jälkeen. Maratonin reitti kulkee meren rannalla muun muassa Kaivopuistossa ja Espoon Keilaniemessä sekä Helsingin monissa upeissa puistoissa. Helsingin nähtävyyksistä reitin varrella ovat esimerkiksi Finlandia-talo, Eduskuntatalo sekä Esplanadi. (Kuntoplus 2010.)

#### 4.8.2 Paavo Nurmi Marathon

Paavo Nurmi Marathon on jokakesäinen Turussa Aurajoen varrella järjestettävä maraton tapahtuma. Se on osa Paavo Nurmi -tapahtumaviikkoa, joka kerää vuosittain yli 3000 osallistujaa. Reitti kulkee Turun keskustassa sekä Ruissalon saarella, ja ohittaa kuuluisan Wäinö Aaltosen suunnitteleman Paavo Nurmen patsaan. Vuonna 2018 27. Paavo Nurmi Marathon juostaan heinäkuun kolmannella viikolla. (Paavo Nurmi Marathon.)

Ensimmäinen Paavo Nurmi Marathon pidettiin kesällä 1992. Turun Urheiluliitto oli jo pitkään pohtinut urheilutapahtumaa Paavo Nurmen kunniaksi, mutta viimeinen silaus asialle puuttui. Liitto pyysi lupaa maratontapahtuman nimen käyttöön Matti Nurmelta, Paavo Nurmen pojalta. Se oli se viimeinen silaus, kun Turun Urheiluliitto sai luvan alkaa järjestää Paavo Nurmi Marathonia. (Wikipedia.)

Paavo Nurmi Festival -tapahtuma kerää väkeä muualtakin kuin Turun seudulta ja siihen kuuluvat koulukiertue, sporttipäivä, master/junior games, Paavo Nurmi Games, Paavo Nurmi Marathon sekä Paavo Nurmi Legacy (Paavo Nurmi Games<sup>1</sup>). Paavo Nurmi -tapahtuman virallisina yhteistyökumppaneina ovat Turun kaupunki, Yle, Urheilumuseo sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö (Paavo Nurmi Games<sup>2</sup>).

Paavo Nurmi oli koko maailman kaikkien aikojen suurin juoksija, ja häntä kutsuttiinkin nimillä ”juoksijoiden kuningas” sekä ”lentävä suomalainen”. Paavo Nurmi oli ja on edelleen kaikkialla maailmassa tunnettu juoksija, jota vei eteenpäin rakkaus juoksemiseen. Hän saavutti kaikkiaan yhdeksän kultamitalia ja kolme hopeamitalia kolmessa olympialaisissa 1920-luvulla. (Paavo Nurmi.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Me Maratoonarit -ryhmän jäsenet Facebookissa, jotka kaikki ovat juosseet vähintään yhden täyspitkän maratonin elämänsä aikana. Ryhmän jäsenten määrä vaikutti paljon siihen, millä tutkimusmenetelmällä tutkimus toteutettiin. Perusjoukkona tutkimukselle oli kyseinen Facebook-ryhmä, johon kuuluu yhteensä 1154 jäsentä.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, sillä vastaajia haluttiin mahdollisimman paljon. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, kuinka paljon ihmiset osallistuvat erilaisiin maratontapahtumiin ulkomailla ja minkälaiset ihmiset kyseisillä matkoilla käyvät. Määrällinen tutkimus perustuu riittävän suuren ja edustavan joukon haastattelujen satunnaisotoksiin (Virsta 2002). Tutkimuksessa käytetään valmista tutkimuslomaketta, jossa vastausvaihtoehtoina on monivalintakysymyksiä sekä kaksi avointa kysymystä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto tiivistetään lopuksi numeraaliseen tai prosentuaaliseen muotoon tulosten hahmottamiseksi. Tulokset voidaan esittää täten myös taulukkomuodossa. Määrällisessä tutkimuksessa kysely pilkotaan osiin ja tarkastellaan tuloksia yksitellen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään pysyttelemään teoriapohjassa ja vastauksia tarkastellaan ulkopuolisen silmin. Loppujen lopuksi tällainen tutkimusmenetelmä on nopea sekä tehokas. (Virsta 2002.)

Aineistonkeruu tapahtui kyselytutkimuksena Webropol-survey ohjelman avulla. Kysely oli auki noin kaksi viikkoa, 21.4.-5.5.2018 välisen ajan. Kyselyn linkki jaettiin Me Maratoonarit -ryhmässä Facebookissa. Kyselyn aineisto koostui pääosin monivalintakysymyksistä sekä kahdesta avoimesta kysymyksestä, joissa vastaajilla oli mahdollisuus kertoa henkilökohtaisia kokemuksia parhaista maraton-tapahtumista ulkomailla. Tutkimuksen kysymykset löytyvät opinnäytetyön lopusta liitteistä (Liite 1) ja muodostavat siten tämän kyselytutkimuksen aineiston. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 201 maratoonaria.

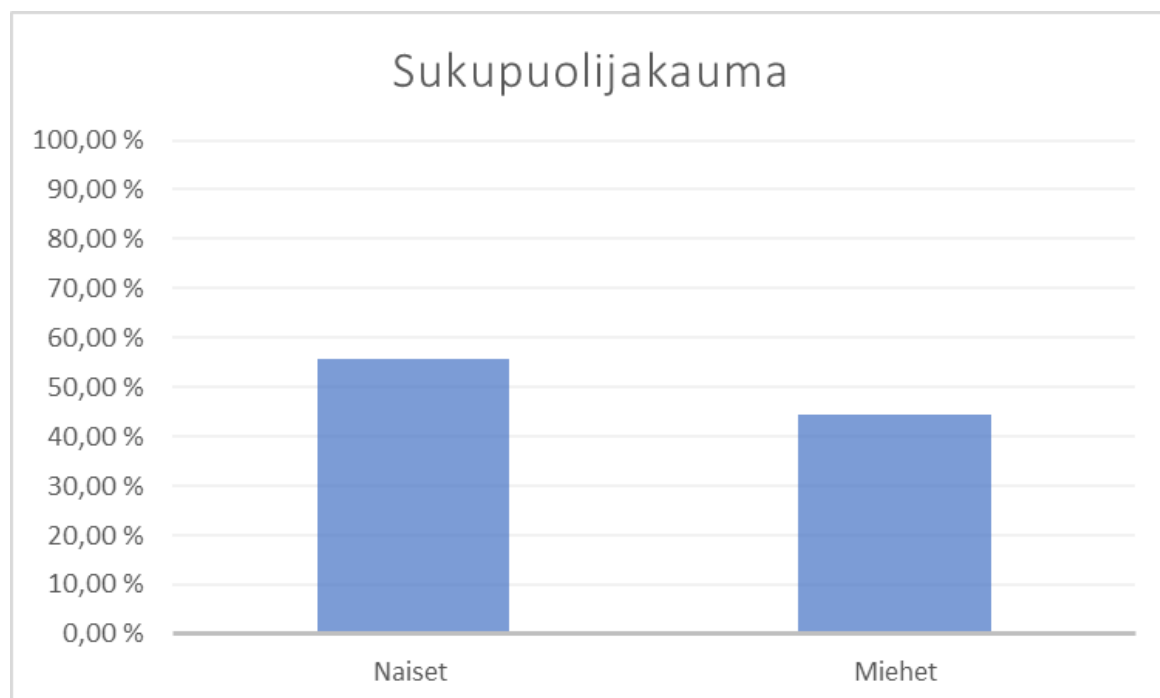
## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Perusjoukkona tutkimukselle oli jo aiemmin mainittu Me Maratoonarit – ryhmä Facebookissa, johon kuuluu yhteensä 1154 jäsentä. Kyselyyn vastasi kaikkiaan noin 200 henkilöä. Yleisesti ottaen kaikissa maratontapahtumissa miehiä on enemmän kuin naisia, joten siksi ihmettelin osanottajamäärästä suuremman osan olevan naisia. Koska kyselystä tehtiin webropol-kysely, en pystynyt vaikuttamaan siihen, ketkä vastaavat. Onnekseni sekä miehiä että naisia vastasi kyselyyn odotettua enemmän.

Kyselystä haluttiin tehdä mahdollisimman lyhyt ja selkeä, jotta se ei pelästyttä vastaaajia pituudellaan tai monimutkaisuudellaan. Kyselyn perusteella haluttiin selvittää, millaiset ihmiset harrastavat maratonjuoksua ja mitkä ovat heidän syitänsä lähteä maratonmatkalle. Opinnäytetyöntekijä halusi myös selvittää, mitkä maratontapahtumat vetävät eniten suomalaisia juoksijoita ja miksi.

### 6.1 Sukupuolijakauma

Maraton on lajina erittäin fyysinen ja myös melko miesvaltainen laji, vaikka naisetkin ovat innostuneet yhä enemmän ja enemmän maratoneista. Esimerkiksi Tukholman maratonilla pääsi maaliin yhteensä 12 571 kilpailijaa, joista 9042 oli miehiä ja 3529 naisia. Kyselyyn vastanneista 55,7 prosenttia oli naisia ja 44,3 prosenttia miehiä.

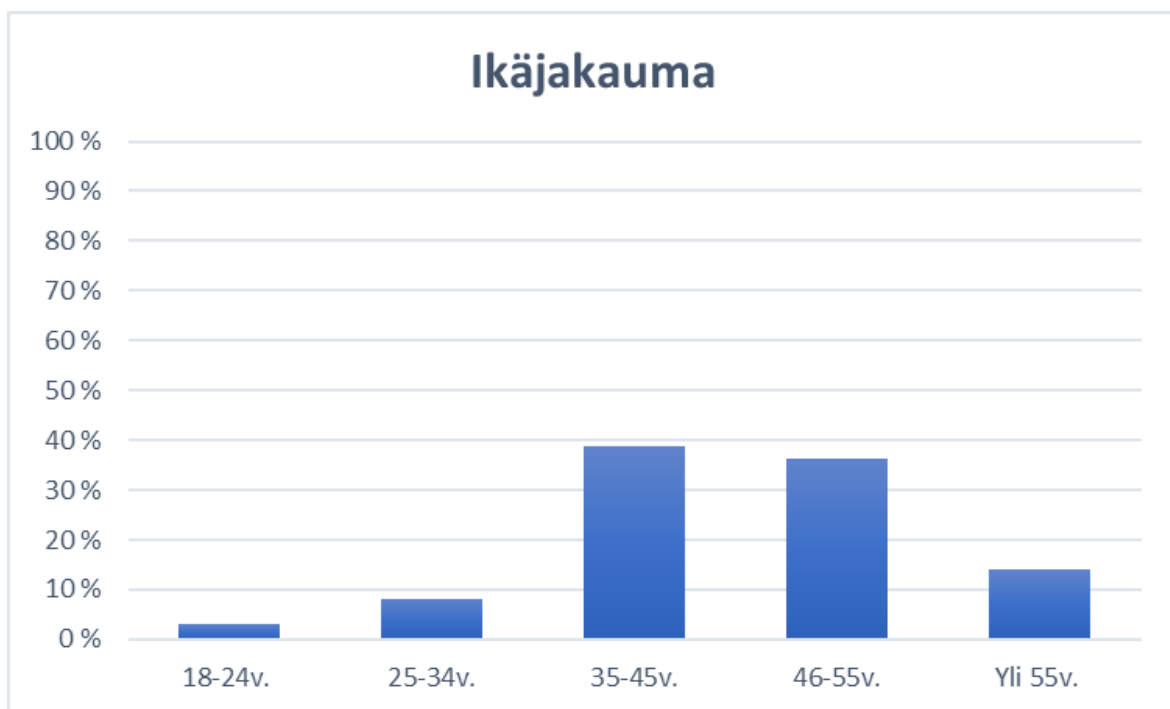


KUVIO 4. Sukupuolijakauma.

### 6.2 Ikäjakama

Kyselyssä ikäryhmät jaettiin viiteen eri osioon, joilla haluttiin selvittää, minkä ikäiset henkilöt käyvät eniten maratontapahtumissa. Kyselystä selvisi, että suurin osa vastanneista oli 35-45-vuotiaita ja

heitä oli 38,8 prosenttia vastanneista. Toiseksi eniten oli 46-55-vuotiaita, joita oli 36,3 prosenttia eli vain hieman enemmän kuin 35-45-vuotiaita. Yli 55-vuotiaita oli vastaajista 13,9 prosenttia ja nuoria eli 25-34-vuotiaita sekä 18-24-vuotiaita oli yhteensä vain 11 prosenttia.

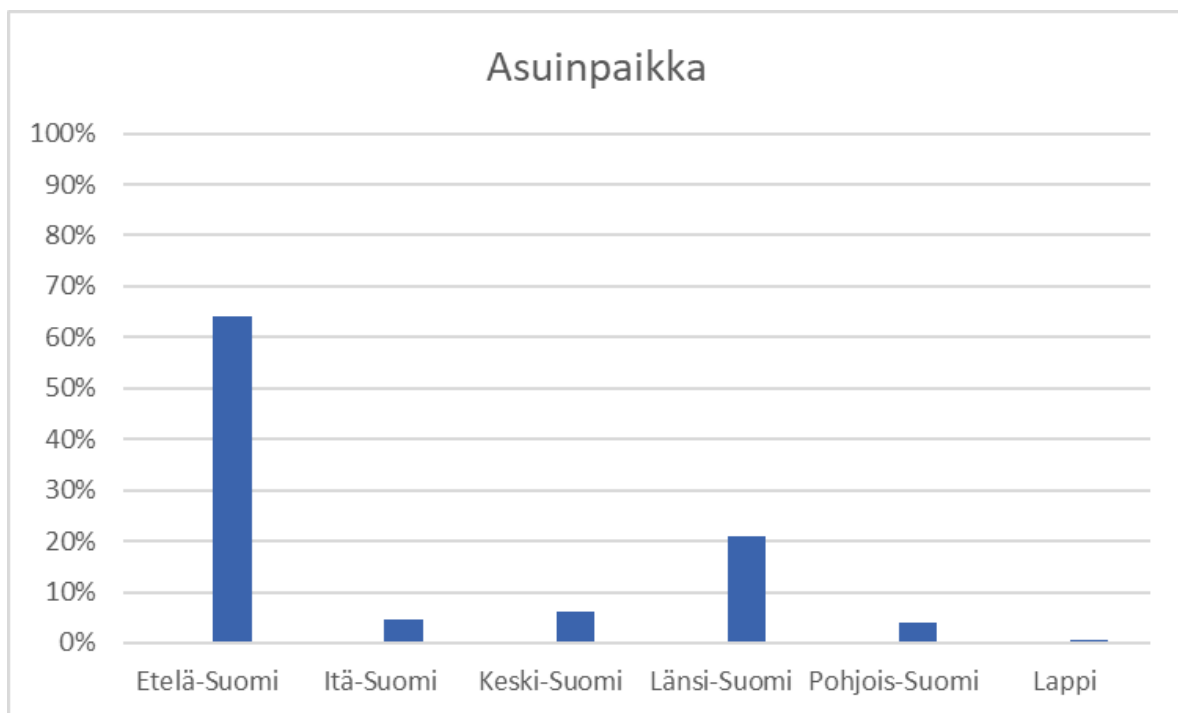


KUVIO 5. Ikäjakauma.

### 6.3 Asuinpaikka

Kyselyssä vastaajia pyydettiin kertomaan, missä he asuvat. Asuinpaikat jaettiin kuuteen eri osioon; Etelä-Suomeen, Itä-Suomeen, Keski-Suomeen, Länsi-Suomeen, Pohjois-Suomeen sekä Lappiin. Suurin osa vastaajista, jopa 64,2 prosenttia, kertoi asuvansa Etelä-Suomessa. Uskon tämän selittyvän sillä, että Etelä-Suomesta on hyvät ja helpot yhteydet ulkomaille, joten maratonmatkailu onnistuu vain pariksi päiväksi. Toiseksi eniten vastaajia, 20,9 prosenttia, asui Länsi-Suomessa. Vähiten vastaajia asui Lapissa, vain 0,5 prosenttia.

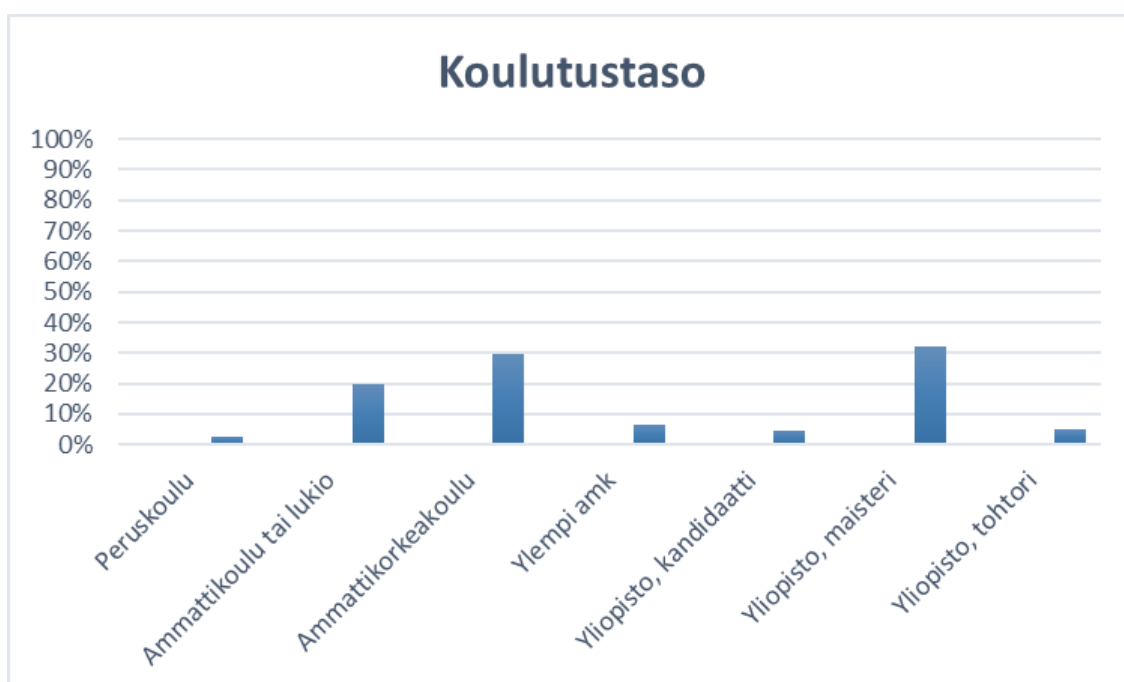




KUVIO 6. Asuinpaikka.

#### 6.4 Koulutustaso

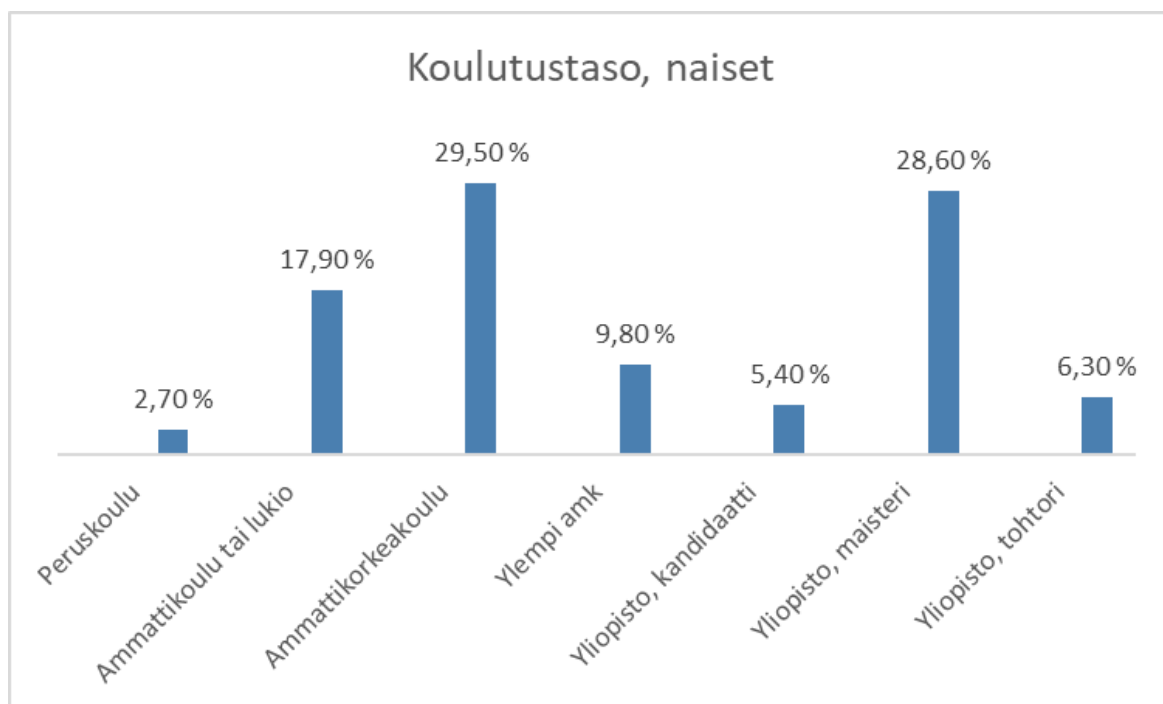
Tutkimuksen mielenkiintoisin havainto löytyy maratonjuoksijoiden koulutustasosta. Kyselyssä haluttiin selvittää, millainen koulutustaso maratonmatkailijoilla on. Vastaajista suurin osa, 32,3 prosenttia oli suorittanut maisterin tutkinnon yliopistossa. Ammattikorkeakoulun käyneitä oli 29,4 prosenttia. Tätä tulosta ei voida pitää sattumana, kun muistellaan matkailuun tarvittavia resursseja, aineellisia ja aineettomia. Korkeasta koulutustasosta voidaan hyvin päätellä, että henkilö on hyväpalkkainen, haluaa edetä urallaan, on itsekriittinen sekä tekee säännöllisesti töitä unelmiensa eteen. Tällainen on myös maratonjuoksija. Maraton lajina on hyvin pitkäjänteinen, vaatii tiukkaa itseuria sekä hyvin säännöllisiä juoksuharjoituksia.



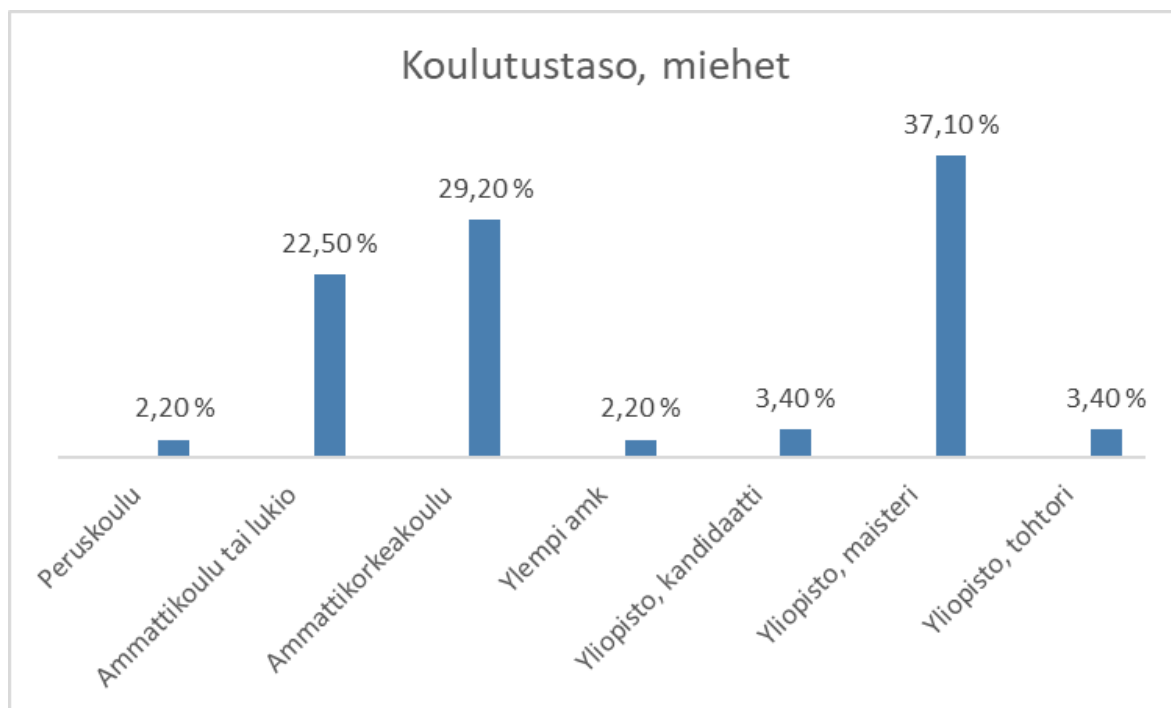
KUVIO 7. Koulutustaso.

Jos jaetaan diagrammi peruskoulun käyneisiin, ammattikoulun tai lukion käyneisiin, ammattikorkeakoulun käyneisiin sekä yliopiston käyneisiin, saadaan aikaan selkeä ilmiö. Kyselyssä siis pyydettiin kertomaan korkein koulutustaso, mikä sinulla on. Eli peruskoulun käyneitä oli vain 2,5 prosenttia kun taas jo ammattikoulun tai lukion käyneitä oli lähes 20 prosenttia. Ammattikorkeakoulun käyneitä oli yhteensä 35,9 prosenttia ja yliopiston käyneitä kaiken kaikkiaan 41,8 prosenttia. Tämä tarkoittaa, että tämän kyselyn perusteella voidaan sanoa, että maratonmatkailijat ovat yliopiston käyneitä henkilöitä.

Jos vertaillaan naisten ja miesten välisiä vastauksia koulutustason kohdalla, huomataan, että naisten ylin koulutustaso on ollut ammattikorkeakoulututkinto, 29,5 prosenttia vastaajista. Miesten korkein koulutustaso on taas ollut yliopistossa maisterin tutkinto, jonka huimat 37,1 prosenttia vastaajista valitsi. Paljon heittoja näissä ei ole, mutta esimerkiksi ylemmän ammattikorkeakoulun vastausvaihtoehdon naisista on valinnut 9,8 prosenttia ja miehistä vain 2,2 prosenttia. Myös tohtorin tutkinnon suorittaneista naisia oli 6,3 prosenttia ja miehiä 3,4 prosenttia. Tästä voidaan päätellä, että naisille on tärkeämpää edetä urallaan ja saavuttaa korkea koulutustaso. Naisilla riittää ehkä enemmän motivaatiota ja itsekuria lukea itsensä jopa tohtoriksi asti.



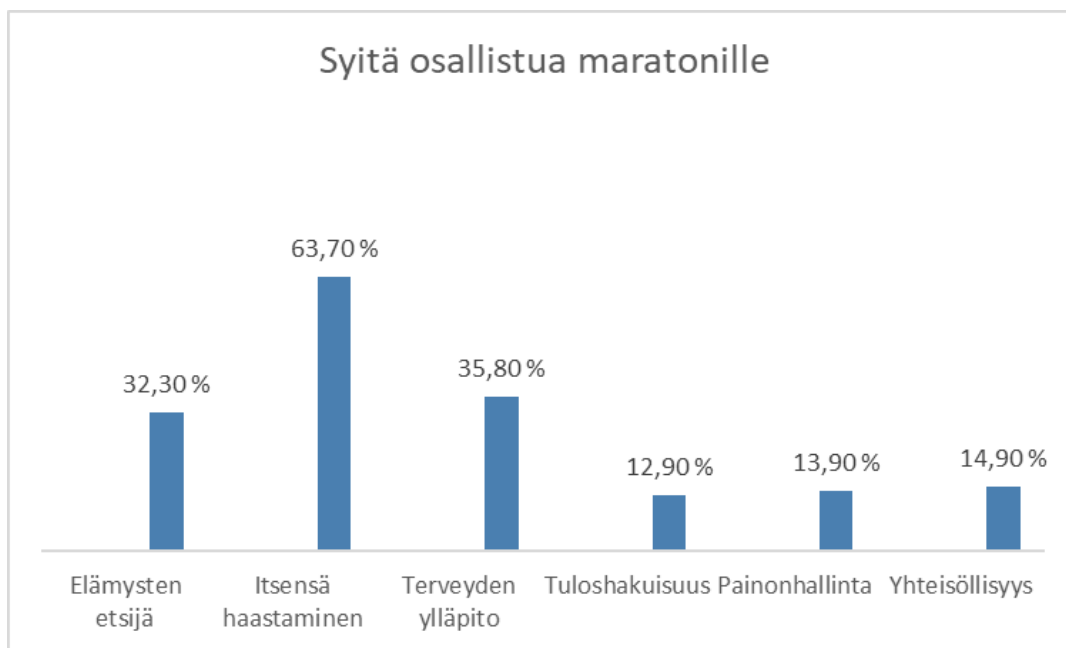
KUVIO 8. Naisten koulutustaso.



KUVIO 9. Miesten koulutustaso.

## 6.5 Suomalaisen juoksijoiden syitä osallistua maratontapahtumaan

Kyselyssä pyydettiin vastaajia määrittelemään syitä osallistua maratonille. Tässä kohdassa oli mahdollisuus valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto. Vastausvaihtoehdot valikoituivat kirjallisten lähteiden sekä nettilähteiden perusteella, sillä niissä nousi esille samankaltaisia asioita. Lähteissä puhuttiin paljon juoksijoista, jotka haluavat muun muassa ylittää itsensä tai pudottaa painoaan. 63,7 prosenttia vastaajista piti itsensä haastamista merkittävimpänä seikkana osallistua tapahtumiin. Toiseksi tärkein syy kilpailla maratonilla oli terveyden ylläpito. Kolmanneksi tärkein syy oli elämysten etsiminen eli juoksijat haluavat nähdä sekä kokea erilaisia maratontapahtumia: millaiset reitit, miten organisoitu ja niin edelleen. Jokaisella maratontapahtumalla on myös sellaisia asioita, mitkä pitää kokea paikan päällä. Esimerkiksi New Yorkin Marathonilla se, että tuhannet juoksijat pissaavat lähtöpäikälle. Maratonjuoksujen ympärille on yleensä rakennettu myös jonkunlaiset messut, joista voi ostaa urheiluvaatteita, -kenkiä, lisäravinteita ja voihan siellä on tarjolla vaikkapa hierontaakin.

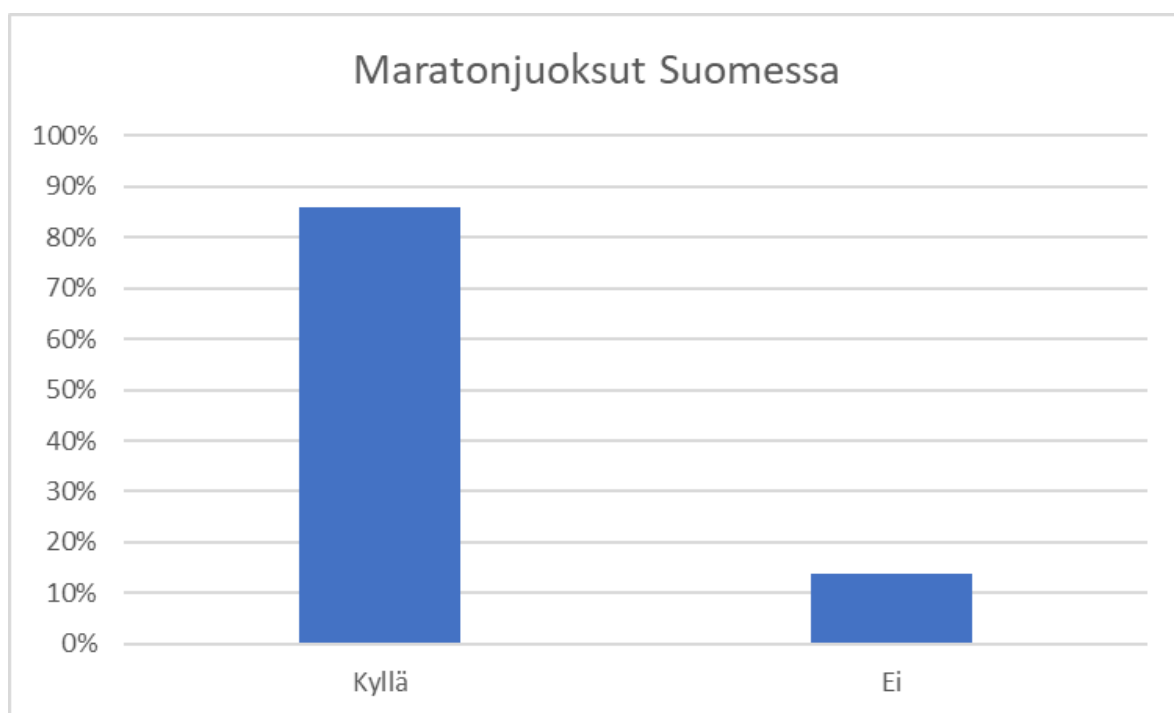


KUVIO 10. Syitä osallistua maratonille.

Kuviosta nähdään, että tuloshakuisuus, painonhallinta sekä yhteisöllisyys ovat saaneet lähes saman verran vastaajia. Tuloshakuisuus merkitsee maratonilla mahdollisimman nopeaa juoksuaikaa. Ihmiset yleensä ajattelevat, että painonhallinta on osa syy, miksi jotkut ihmiset harrastavat maratoneja. Uskon, että painonhallinta on usein syy aloittaa juoksu-harrastus, mutta ei kannata juosta maratoneja pelkästään sen vuoksi, että paino pysyisi kurissa. Ihmisillä, jotka juoksevat maratoneja, on enemmänkin terveyden ylläpito mielessä kuin painonhallinta. He haluavat saavuttaa tasapainoisen elämäntyylin, terveellisen ruokavalion sekä päivittäisen liikkumisen maratonharjoittelujen avulla.

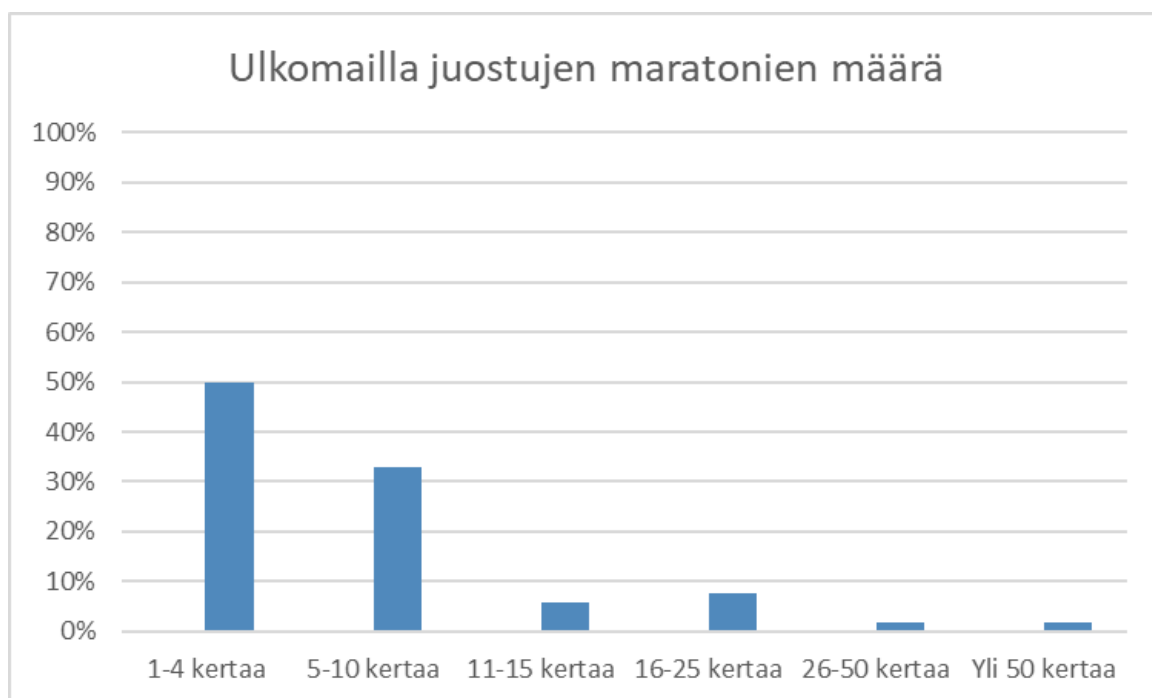
## 6.6 Maratonjuoksut Suomessa ja ulkomailla

Tutkimuksen myötä voidaan osoittaa, että 86,1 prosenttia vastaajista on juossut täyspitkän maratonin Suomessa (Kuvio 11).



KUVIO 11. Maratonjuoksut Suomessa.

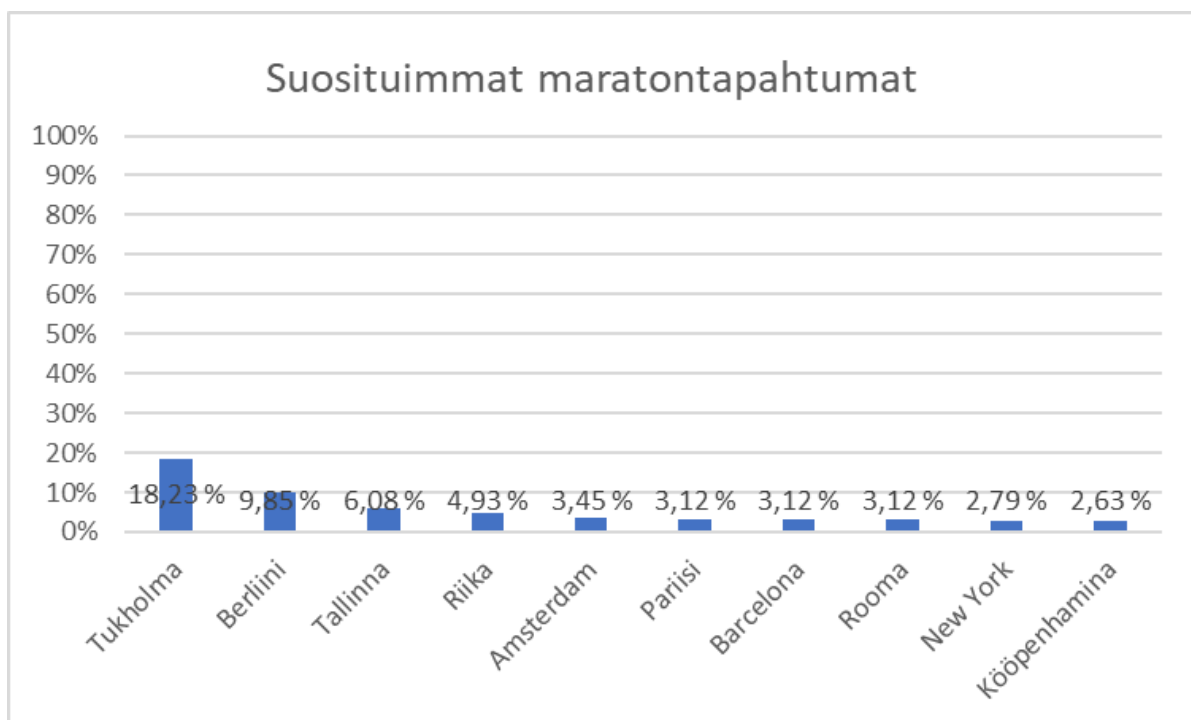
Tutkimuksessa pyydettiin ihmisiä kertomaan, montako kertaa he ovat juosseet maratonin ulkomailla ja missä. Tämä kysymys oli vapaaehtoinen kyselyssä ja siihen vastasi yhteensä 170 henkilöä. Vastajista puolet, 50 prosenttia, oli juossut maratonin ulkomailla yhdestä neljään kertaan. 5-10 kertaa ulkomailla maratonin oli juossut 32,94 prosenttia. 16-25 kertaa ulkomailla maratonin oli juossut 7,65 prosenttia vastaajista ja vain muutama ihminen oli juossut 25-50 kertaa tai yli 50 kertaa.



KUVIO 12. Ulkomailla juostujen maratonien määrä.

Tutkimuksessa selvisi, että maratonmatkailijat olivat käyneet juoksemassa maratoneja ympäri maailmaa. Ykköspaikka ei kuitenkaan yllättänyt, sillä se on ollut suomalaisille maratonjuoksijoille ehdoton

suosikki jo vuosien ajan. Tukholman maraton oli ylivoimainen suosikki, sillä vastaajista 18,23 prosenttia kertoi juosseensa Tukholman maratonin. Toista sijaa piti Berliinin maraton, 9,85 prosentilla vastaajista. Seuraavassa kuviossa on kuvattu kymmenen suosituinta maratontapahtumaa ulkomailla.

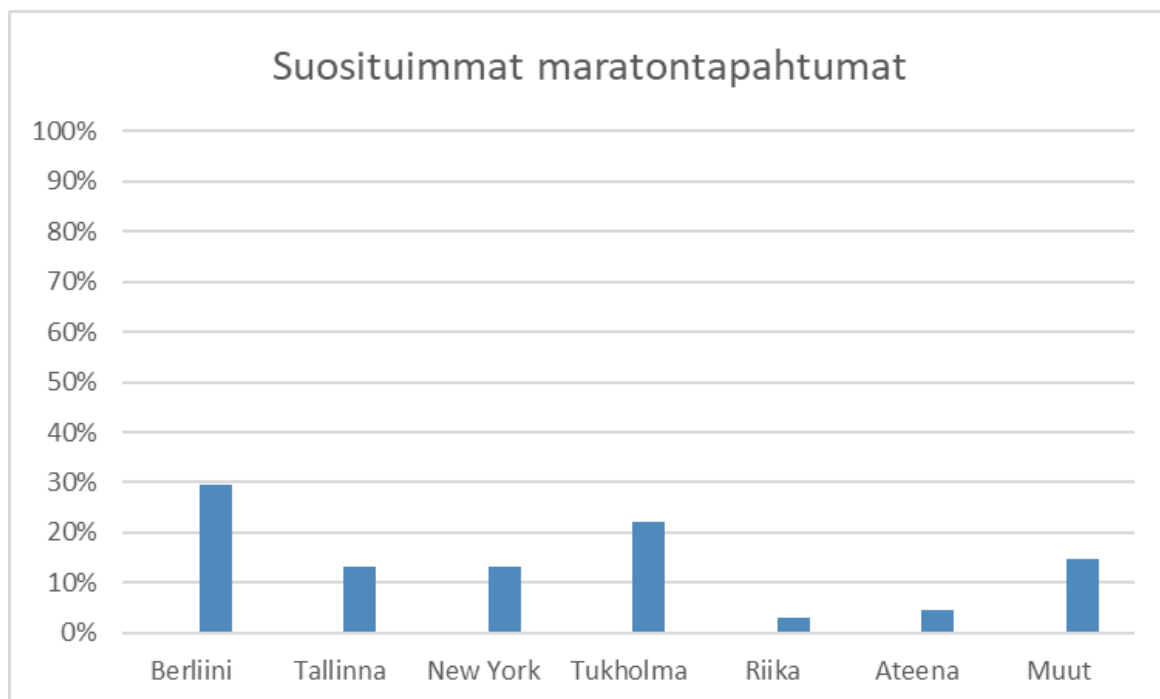


KUVIO 13. Suosituiimmat maratontapahtumat ulkomailla.

Tutkimuksen perusteella suurin osa suomalaisista juoksijoista käy maratontapahtumissa Euroopan sisällä. Vain pieni osa vastaajista kertoi juosseensa maratonin Yhdysvalloissa, Havaijilla sekä Japanissa.

## 6.7 Suosituiimman maratonin suosion syitä

Tutkimuksessa vastaajia pyydettiin määrittelemään, mikä on ollut heidän mielestään paras maratontapahtuma maailmalla ja miksi. Kyselyn tulokset yllättivät ehkä hieman, sillä suuressa suosiossa on kautta aikojen ollut Tukholman maraton, mutta tämän kyselyn perusteella se ei noussut ensimmäiseksi. Sen sijaan jopa 29,41 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että Berliinin maraton on paras maratontapahtuma maailmalla.



KUVIO 14. Parhaimmat maratontapahtumat maailmalla.

Tärkeimpiä syitä mainittiin itse tapahtuma sekä hyvät järjestelyt. Myös hyvä ja yksinkertainen reitti nousi monilla esille puhuttaessa Berliinin maratonista. Berliinin maratonilla myös täsmällisyys nousee esille, sillä saksalaiset pitävät huolen siitä, että kaikki tapahtuu juuri siihen aikaan, kun on sovittu. Monet vastaajista kertoivat myös, että Berliinin maratonilla ei ole tungoksen tuntua, vaikka siihen osallistuu joka vuosi yli 40 000 juoksijaa.

## 7 POHDINTA

Maratonmatkailu on erityisen suosittua 35-45-vuotiaiden naisten keskuudessa. Tutkimustulosten perusteella maratonmatkailijat ovatkin useimmiten juuri tähän genreen kuuluvia aikuisia, jotka pyrkivät ylittämään itsensä jokaisella maratonmatkallaan. Maratonmatkat ovat kasvava ilmiö ja sen suosio juoksuharrastajien keskuudessa on taattu. Maratonmatkailu on elämysten kokemista ja yhä useampi haluaa juosta edes kerran elämänsä aikana maratonin Suomen ulkopuolella. Osa juoksijoista taas käy säännöllisesti ulkomailla erilaisissa maratontapahtumissa juoksemassa.

Tutkimuksessa ilmeni, että maratonjuoksijat ovat yleensä korkeasti koulutettuja henkilöitä. Juoksijoista 35,9 prosenttia on käynyt ammattikorkeakoulun ja 41,8 prosenttia yliopiston. Koulutus voidaan usein rinnastaa hyvään palkkatason, mikä mahdollistaa urheilumatkailun harrastamisen. Tätä tietoa olisi hyvä hyödyntää maratonmatkailun markkinoinnissa. Tutkimuksessa ilmeni myös, että maratonjuoksijoiden keski-ikä on 35-45-vuotiaat, jotka muodostivat 38,8 prosenttia juoksijoista. Maratonilla naisia on useimmiten vähemmän kuin miehiä, joka kertoo lajin kovuudesta sekä siitä, että laji on edelleen hyvin miesvaltainen. Juoksijoiden suurimmat syyt osallistua maratontapahtumiin, olivat itsensä haastaminen sekä terveyden ylläpitäminen. Myös elämyksien etsimistä pidettiin tärkeänä, kun taas tuloshakuisuutta eli mahdollisimman hyvää aikaa, ei pidetty lainkaan tärkeänä.

Tutkimuksen perusjoukkona oli melko suuri määrä maratonjuoksijoita, vaikkakin kokonaisluku kaikista suomalaisista maratonjuoksijoista on vielä paljon suurempi. Me Maratoonarit – ryhmässä Facebookissa on yhteensä 1154 jäsentä, joista 201 vastasi kyselyyn. Tutkimustulokset antavat osviittaa siitä, millaisia maratonmatkailijat ovat ja mitkä ovat heidän syitänsä lähteä maratonmatkalle. Tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää kaikkiin suomalaisiin juoksijoihin, sillä kyselyyn vastanneiden osuus perusjoukosta on melko pieni. Kyselyä voidaan pitää kuitenkin luotettavana, sillä vastauksissa oli toistuvuutta.

Opinnäytetyöntekijän mielestä maratonmatkailussa olisi paljon kehitettävää. Kun tarkastellaan maratonmatkoja järjestäviä tahoja, heillä keskitytään pelkkään maratontapahtumaan eikä aikaa jää lomailuun tai toipumiseen. Maratonjuoksu on itsessään jo rankka kokemus ja sen lisäksi täytyisi vähillä yönillä jaksaa lentää usein jopa tuntikausia päästäkseen kotiin. Kuten tutkimustuloksista kävi ilmi, monet maratonmatkailijat arvostavat elämyksiä ja ne ovat suuri syy lähteä ulkomaille kisaamaan. Matkoja maratontapahtumiin järjestävät tahot voisivat suunnitella matkoja uudelleen ja ottaa huomioon, että ihmisille kaikkein tärkein asia tapahtuman lisäksi on elämykset ja uusien asioiden näkeminen.

Kyselyssä vastaajien määrä oli melko suuri, joten tuloksia voidaan jossakin määrin yleistää kattamaan koko maratonmatkailuilmioita. Tulokset antavat myös selkeitä viitteitä maratonmatkailijoista sekä heidän motivaatiostaan.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielekäs kokemus, sillä aihe on hyvin mielenkiintoinen ja moniulotteinen. Työn kohokohtana voitaisiin pitää sitä, kun huomasi kyselyyn vastanneen yli 200 henkilöä ja



suosikkivaiheena tutkimustulosten purkamista. Tutkimus auttaa ymmärtämään, miksi maratonmatkailu on monille ihmisille niin suuri elämys ja miksi se on nykyisin niin suosittua. Opinnäytetyötä varten löytyi paljon kirjallisuutta sekä internetlähteitä, jotka auttoivat opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyössä käsiteltiin paljon yleisiä asioita matkailusta, sillä matkailulla on havaittu olevan suora yhteys urheilumatkailuun sekä maratonmatkailuun. Tutkimustulokset olivat merkittävin osa-alue opinnäytetyössä.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

Asics. Stockholm Marathon. Tulokset. [viitattu 2018-05-11]. Saatavissa:

<http://results.marathon.se/2017/?pid=list>

B.A.A. Event Information. [viitattu 2018-05-11]. Saatavissa: <http://www.baa.org/races/boston-marathon/event-information/prize-money-and-awards.aspx>

BMW. Berlin Marathon. Course. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <https://www.bmw-berlin-marathon.com/en/race-day-/course.html>

BURNS, P. 1999. An introduction to tourism and anthropology. London: Routledge, 42.

EDELHEIM, J. & ILOLA, H. 2017. Matkailututkimuksen avainkäsitteet. Turenki: Hansaprint Oy, 210.

Finlandia Marathon. Finlandia Marathon 2018. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

<http://www.finlandiamarathon.fi/osallistujalle/yleisohjeet/>

Helsinki City Run. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://www.helsinkicityrun.fi/>

Helsingin Jyry. Maratonin historiaa. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

<https://www.helsinginjyry.com/maratonilla-voittavat-kaikki->

Internetix. Matkailu. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ge/ge2/07\\_alueet\\_ja\\_vuorovaikutus/7.4\\_matkailu?C:D=1465009&m:selres=1465009](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ge/ge2/07_alueet_ja_vuorovaikutus/7.4_matkailu?C:D=1465009&m:selres=1465009)

JÄRVILUOMA, J. 1994. Matkailun työntö- ja vetovoimatekijät ja niiden heijastuminen lomakohteen valintaan. Teoksessa S. Aho (toim.) Matkailun vetovoimatekijät tutkimuskohteina. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus, 31-48.

JÄRVIMÄKI, I. 2007. 42195 Maraton elämäntapana. Porvoo: WS Bookwell Oy, 11-13, 17, 23-24, 27-29, 41-43, 45-49, 51-53, 59-68, 71-73.

Kankaanpään Maraton. Top 20. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

<https://kankaanpaanmaraton.kotisivukone.com/12>

KARUSAARI, R. & NYLUND, A. 2009. Matkailu on cool. Helsinki: WSOYpro Oy,

Kestävyysurheilu. New Yorkin maraton juokсутtaa kymmeniä tuhansia Manhattanille sunnuntaina.

[viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <http://www.kestavyyssurheilu.fi/kestavyysjuoksu/11380-new-yorkin-maraton-juokсутtaa-kymmenia-tuhansia-manhattanille-sunnuntaina>

Kuntoplus. Kaupunkimaratonopas. 2010. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

<http://kuntoplus.fi/treeni/juoksu/maraton/kaupunkimaratonopas>

KURKI, L. 2008. Innostava matkailu. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy, 179-180.

LAVAS, I. 2015. Dubai, mielipuolinen projekti, jonka on pakko onnistua. [viitattu 2018-03-27].

Saatavissa:

<https://www.city.fi/blogit/lavas/dubai+mielipuolinen+projekti+jonka+on+pakko+onnistua/130938>

- MAKSIMAINEN, H. 2014. HS esittelee maailman parhaat maratonmatkat. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <https://www.hs.fi/matka/art-2000002770220.html>
- Mara. Matkailun merkitys kansantaloudelle. Saatavissa: <https://mara.fi/matkailu-ja-ravintola-ala-lyhyesti/matkailu-2>
- Paavo Nurmi. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://paavonurmi.fi/>
- Paavo Nurmi Games. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://www.paavonurmigames.fi/>
- Paavo Nurmi Games. Yhteistyökumppanit. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://www.paavonurmigames.fi/yhteistyokumppanit/>
- Paavo Nurmi Marathon. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://paavonurmimarathon.fi/index.php>
- PWT Urheilumatkat. BMW Berlin Marathon 2018. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <https://www.pwt-urheilumatkat.fi/juoksumatkat/bmw-berlin-marathon>
- Reilu Matkailu. Mitä on reilu matkailu? [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <http://www.reilumatkailu.fi/reilun-matkailijan-ohjeet/mita-on-reilu-matkailu/>
- SAARINEN, J. 1995. Matkailualueen hahmottuminen ja matkailun vetovoimatekijät: Esimerkkinä Saariselän matkailualue. Teoksessa S. Aho & H. Ilola (toim.). Matkailu alueellisenä ilmiönä. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus, 105-122.
- Slideplayer. Matkailupalvelun perusteet 2011. [viitattu 2018-05-14]. Saatavissa: <http://slideplayer.fi/slide/2021663/>
- Stat. Tilastokeskus. Matkailu. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/matkailu.html>
- Stockholm Marathon. [viitattu 2018-05-11]. Saatavissa: <https://www.stockholmmarathon.se/fi/>
- Studio55. Urheilumatkailu kasvussa – näissä kaupungeissa suomalaiset juoksevat maratoneja. 2015. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <https://www.studio55.fi/matkailu/article/urheilumatkailu-kasvussa-naissa-kaupungeissa-suomalaiset-juoksevat-maratoneja/5132510>
- TCS. New York City Marathon. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: [https://www.tcsnycmarathon.org/sites/default/files/TCSNYCM17%20CourseMap\\_web%20v2.pdf](https://www.tcsnycmarathon.org/sites/default/files/TCSNYCM17%20CourseMap_web%20v2.pdf)
- TCS. History of the New York City Marathon. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <https://www.tcsnycmarathon.org/about-the-race/history-of-the-new-york-city-marathon>
- TUI. Matkailun historia – Varhaiset vuodet. 2017. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa: <https://www.tui.fi/inspiration/matkailun-historia-varhaiset-vuodet/>
- VALASTI, K. & VUORIMAA, T. 2012. Lentoa juoksuun. Harjoittele oikein, kehity ja nauti! Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 8, 24, 74-75, 165, 167-170
- VEHMAS, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Gradu.
- VERHELÄ, P. & LACKMAN, P. 2003. Matkailun ohjelmalvelut. Matkailuelämyksen tuottaminen ja toteuttaminen. Porvoo: WS Bookwell Oy, 125-129, 131

Vetikko Travel. Berliinin maraton 16.9.2018. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa:

<https://vetikkotravel.com/berlin-marathon/>

Vetikko Travel. New York 4.11.2018. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa:

<https://vetikkotravel.com/new-york/>

Vetikko Travel. 2018. Tukholma Asics 2018. [viitattu 2018-05-11]. Saatavissa:

<https://vetikkotravel.com/tukholma-asics-2018/>

Virsta. 2002. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. [viitattu 2018-05-08]. Saatavissa:

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

VUORISTO, K. 2003. Matkailun maailma. WSOY. Porvoo.

VUORISTO, K-V. 2002. Matkailun muodot. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

VUORISTO, K-V. 2003. Matkailun maantiede: kansainvälisen matkailun maantiede. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Wikipedia. Berliinin maraton. [viitattu 2018-03-22]. Saatavissa:

[https://fi.wikipedia.org/wiki/Berliinin\\_maraton](https://fi.wikipedia.org/wiki/Berliinin_maraton)

Wikipedia. Bostonin maraton. [viitattu 2018-05-11]. Saatavissa:

[https://fi.wikipedia.org/wiki/Bostonin\\_maraton](https://fi.wikipedia.org/wiki/Bostonin_maraton)

Wikipedia. Paavo Nurmi Marathon. 2017. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

[https://fi.wikipedia.org/wiki/Paavo\\_Nurmi\\_Marathon](https://fi.wikipedia.org/wiki/Paavo_Nurmi_Marathon)

Yle Urheilu. 2004. Maraton-juoksun historia on värikäs. [viitattu 2018-03-27]. Saatavissa:

<https://yle.fi/urheilu/3-5956958>

## LIITE 1: WEBROPOL-KYSELYN RUNKO

## Maratonmatkailu

## 1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies

## 2. Ikä

- 18-24
- 25-34
- 35-45
- 46-55
- Yli 55

## 3. Asuinpaikka

- Ahvenanmaa
- Etelä-Suomi
- Itä-Suomi
- Keski-Suomi
- Länsi-Suomi
- Pohjois-Suomi
- Lappi

## 4. Koulutus

- Peruskoulu
- Ammattikoulu tai lukio
- Ammattikorkeakoulu
- Ylempi ammattikorkeakoulu
- Yliopisto, Kandidaatin tutkinto
- Yliopisto, Maisterin tutkinto
- Yliopisto, Tohtorin tutkinto

## 5. Mikä seuraavista kuvaa sinua juoksijana parhaiten?

- Elämysten etsijä
- Itsensä haastaminen
- Terveysten ylläpito
- Tuloshakuisuus
- Painonhallinta

- Yhteisöllisyys

6. Oletko juossut täyspitkän maratonin Suomessa?

- Kyllä
- Ei

7. Oletko juossut täyspitkän maratonin ulkomailla?

- Kyllä
- Ei

8. Jos vastasit edelliseen kyllä, montako kertaa olet juossut ja missä?

9. Mikä on paras ulkomailla järjestettävä maratontapahtuma? Miksi?