

## Tuuli Petäjä-Sirén

16.06.2021



Tokion olympialaisiin valmistautuva Tuuli Petäjä-Sirén nappasi lämpimikseen pari sisäsoudun SM-kultaa

## Purjelautailun olympiamitalisti on harjoitellut pandemian seurauksena poikkeuksellisen paljon Itämerellä

Vuoden 2012 Lontoon olympialaisten hopeamitalisti Tuuli Petäjä-Sirén vastaa videopuheluun kotonaan Espoossa. Kevyesti päivetynyt iho välittää terveiset myös Andalucian auringosta Espanjasta. Petäjä-Sirén on juuri palannut pari viikkoa kestäneeltä harjoitusleiriltä Cadizista, jossa pidettiin myös purjelautailun RS:X-luokan MM-kilpailut huhtikuun lopulla.

- MM-kisat tulivat nyt hirveän aikaisin. Päätaivoite on heinäelokuun olympialaisissa ja huippukuntoa tavoitellaan sinne. MM-kisat olivat kuitenkin tärkeä kenraaliharjoitus ja on jännittävää päästä mittaamaan kuntoa ja kisaamaan samojen vastustajien kanssa, jotka ovat vastassa kesän lopulla Tokiossa, sanoo Tuuli.

Ammattuurheilijan työmoraali on pandemiasta huolimatta korkealla.

Koronavirus on jo kertaalleen siirtänyt päätavoitetta eli Tokion olympialaisia vuodelle ja samasta syystä purjelautailijan harjoittelu on keskittynyt poikkeuksellisen paljon kotimaahan ja Itämerelle.

- Viime kesä purjehdittiin käytännössä kokonaan Itämerellä, kun kilpailuja ulkomailla ei järjestetty. Se oli uusi tilanne, mutta oli ihanaa päästä nauttimaan Itämeren kesästä. Harjoittelulle jäi myös enemmän aikaa, kun aikaa ei kulunut matkapäiviin.

Pandemian seurauksena Petäjä-Sirénin talviharjoittelu on tapahtunut pitkälti kuivalla maalla ja Suomessa. Purjelautailu vaatii erityisen paljon voimaa kyynärvarsissa, mutta kaiken kaikkiaan kyseessä on laji, joka edellyttää hyvää lihaskuntoa koko keholta. Hyväluminen talvi

pääkaupunkiseudulla tuli Tuulille kuin tilauksesta ja hän vei ison osan peruskuntoharjoittelustaan hiihtoladuille. Kovat kestävyystreenit purjelautailija on tehnyt soutulaitteella. Soutulaitetta Tuuli on kiskonut siihen malliin, että hän voitti helmikuussa sisäsoudun SM-kultaa 500 ja 2 000 metrin matkoilla.

- Se oli sellaista piristystä yksin harjoitteluun ja tämän virtuaaliajan hauskanpitoa yhdessä, mutta toki siinä kilpailuvietti löytyi kun kello alkoi käydä.

Niinpä niin - harjoitus tekee mestarin ja mestari harjoittelee aina. Toukokuun myötä Tuulin harjoittelu keskittyy taas Itämerelle ja Lauttasaaren edustalle Helsingissä. Huippukuntoa haetaan sopivalla yhdistelmällä treeniä ja lepoa, jotta heinäelokuun olympialaisiin saataisiin huippusuoritus.

- Fiilis on hyvä ja vaikka Tokion olympialaiset siirtyivät vuodella, olen saanut harjoitella ammattimaisesti. Siitä iso kiitos yhteistyökumppaneilleni.

**Ålandsbanken on Petäjä-Sirénin pääyhteistyökumppani ja kilpapurjehtija toimii Ålandsbankenin Itämeriprojektin lähettiläänä.**

Teksti **Jouni Kantola** Kuva **Borja Carracedo**