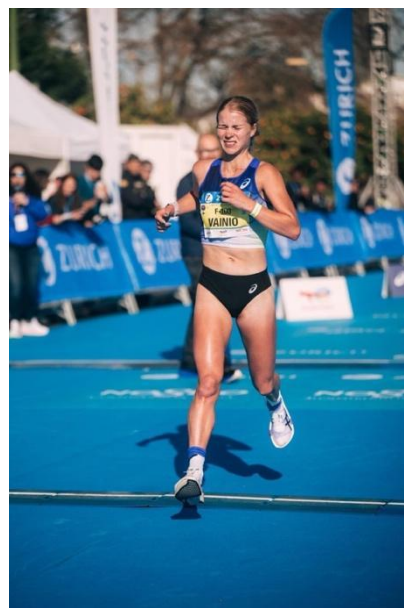




Alisa Vainion matka kohti Berliiniä – luottaa suorituksessaan hiilikuituun ja kehon kuunteluun

Huippujuoksu syntyy vuosien työstä, mutta myös oikeanlaisesta tunteesta juostessa – Alisa Vainio avaa suhdettaan juoksukenkiin ja harjoitteluun.



HELSINKI 22.9.2026 – Euroopan mestaruuden Birminghamissa voittanut maratonjuoksija **Alisa Vainio** valmistautuu syksyensä kohokohtaan: sunnuntaina juostavaan BMW Berliinin maratoniin. Vuosien määrätietoisesta harjoittelusta lisäksi huippuluokan suoritus vaatii täydellistä tuntea ja oikealla tavalla tukevia varusteita. Kyseiseen kisaan valmistautuessaan Vainio kommentoi käyttäneensä ASICSin SONICBLAST- ja MEGABLAST-kenkiä – itse kisapäivänä hän laittaa jalkaansa ASICSin METASPEED-prototyypin.

Kovatasoisessa juoksusuorituksessa kengillä on kaksoisrooli. Ne sekä takaavat maksimaalisen tehon kilpailussa että tukevat kehon palautumista raskaan treenin aikana. Kysymme Vainiolta, miten hän näkee ASICSin Sound Mind, Sound Body -ajattelun omassa arjessaan ja harjoittelussaan: “Kuuntelen omaa kehoani ja mieltäni ja mitä se tarvitsee. Teen ratkaisuja oma hyvinvointi edellä ja pyrin katsomaan asioista myös pidemmällä tähtäimellä”, Vainio kommentoi.





Alisa Vainio luottaa kengässä ennen kaikkea tuntumaan

Alisa Vainio avasi elokuussa järjestetyssä ASICS Staff Summit -päivässä jo ajatuksiaan samoista teemoista. Huikeassa juoksussaan Birminghamissa Vainio kertoi käyttäneensä ASICSin METASPEED EDGE -prototyyppiä. Päätös kenkien valinnasta syntyi siitä, että ne toimivat hyvin ylämäissä ja antavat voimaa mäessä juoksemiseen. Hän kertoi valinnan olleen selkeä.

Harjoittelussa Vainio kertoo suosivansa erityisesti jo sisäänajettuja kenkiä. Vainio on ollut mukana myös ASICSin juoksukenkien kehitystyössä, ja hänen toiveenaan on ollut erityisesti vakaampi kenkä, joka tukee juoksua esimerkiksi mutkissa.

Omasta juoksutyylistään Vainio kuvailee olevansa monipuolinen juoksija, jonka kengissä on aina oltava hiilikuitua. Hänen mukaansa se auttaa merkittävästi palautumisessa. Kengän merkityksestä suoritus aikaan kysyttäessä Vainio ei kuitenkaan usko kenkien vaikuttavan itse kisa-aikaan. Sen sijaan hän korostaa oman tuntuman tärkeyttä: "Uusi kenkä on aina uusi kenkä."

Vainio ei suinkaan ole ainoa huipputason juoksija, joka on juossut kultamitalin arvoisesti ASICSit jalassaan. Jo 1970-luvulla **Lasse Virén** juoksi olympiakultaa 5 000 ja 10 000 metrin juoksussa Münchenin ja Montrealin olympialaisissa. Virénistä on ikuistettu kuva 5 000 metrin juoksun jälkeen, jossa hän nostaa ilmaan silloiset ASICSin, tuolloin Onitsuka Tiger -nimellä tunnetut juoksukengät.

"Juoksu on parhaimmillaan yksin ja yhdessä tekemistä"

Vainio päättää puheenvuoronsa ASICS Staff Summitissa pohtien tulevaa syksyä. Hän miettii kulunutta vuotta ja sen menestystä sekä toteaa, että on juossut tiheästi kisoista toiseen ja hänelle on ollut selkeää, mitä kohti mennään. Vainio mainitsee haaveekseen nähdä, mihin omat rahkeet juoksijana riittävät.

ASICSin "Sound Mind, Sound Body" -ajatus näkyy myös Vainion tavassa puhua juoksusta. Juoksussa ei ole kyse ainoastaan ajasta tai suorituksesta, vaan myös siitä, miltä juokseminen tuntuu ja mitä se itselle merkitsee.

Vainio kiteyttää juoksulajin yleisölleen osuvasti: "Tekee omalla tahdilla eikä vertaa itseään muihin. Juoksu on parhaimmillaan yksin ja yhdessä tekemistä."

The stripe design featured on the sides of the ASICS shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.



- LOPPU-

Yhteyshenkilö

Jenny Åkerfeldt
COO of Bucket Agency
+358 44 2797574
jenny@bucketagency.fi