

MIIKA NOUSIAINEN

Ratakierros



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Miika Nousiainen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024
ISBN 978-951-1-49607-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



Neljäsataa metriä on muutenkin ihan perseestä matkana ja viimeinen asia, jonka haluaa, on aita lopussa. Silti meille on pantu aita siihen.

400 METRIN AITAJUOKSIJA TUOMAS LEHTONEN

54,51. Niitä numeroita kohti kuljen seuraavat kaksi vuotta. Tai oikeastaan minun täytyisi päästä niiden numeroiden alle. Tuloksen pitää olla vähemmän kuin toisen juoksijan tulos.

Keihäänheitossa, pituushypyssä tai elämässä tuloksen pitäisi olla enemmän kuin edellinen paras tulos. Juoksussa pyritään aina jonkin ajan alle.

54,51 on 50-vuotiaiden miesten 400 metrin Suomen ennätys. Sen ajan on juossut mies nimeltä Petteri Soini. En tunne häntä, en ole koskaan tavannutkaan.

Siinä mielessä on epäreilua, että juuri hän saa määrittää seuraavat kaksi vuotta tekemiseni, menemiseni ja syömiseni. Hän ei ole pääministeri, perheenjäsen tai edes naapuri. Silti hän on päättänyt sen, mitä tavoittelen seuraavat vuodet.

Saan kilpailla Suomessa 50-vuotiaiden sarjassa jo kesällä 2023, mutta ennätyskelpoinen en ole vielä silloin. Ennätysten tekijän on täytynyt juhlia pyöreitä vuosia, tai olla matkoilla synttäreiden aikana.

Myös arvokisoihin osallistuakseen täytyy olla täyttänyt kyseisen määrän vuosia. Siksi päätähtäimeni on elokuulla 2024.

Göteborgissa käydään silloin veteraaniyleisurheilun MM-kisat. Siellä minä näytän maailmalle, jos maailma ymmärtää katsoa oikeaan suuntaan, eikä vain tuijota omaa sisintään tai älypuhelintaan.

Minä juoksen siellä oman juoksun. Niin se urheilussa menee. Tehdään oma suoritus, täytetään vain omaa veroilmoitusta.

Ikä on vain numero. Nyt olen 48-vuotias. Ajattelen kuitenkin edelleen olevani sama totaalisen kreisi 47-vuotias, joka vielä hetki sitten olin. Teen 47-vuotiaille tyypillisiä asioita, elän kuin paraskin 47-vuotias. Haistatan paskat ympäröivälle yhteiskunnalle, joka sanoo miten 48-vuotiaan pitäisi käyttäytyä.

Ymmärrän ikäiseni juoksijan rajoitteet. 50-vuotiaiden Suomen ennätys on melko tasan yhdeksän sekuntia hitaampi kuin Markku Kukkoahon yleisen sarjan ennätys 45,49.

Tehtävääni helpottaa se, että voin laskea Markku Kukkoahon lähes perheenjäseneksi.

Seurasimme lapsuudessani Kukkoahon juoksuja. Äidilläni oli työkaveri nimeltä Seija Kukkonlehto. Äitini logiikalla se riitti Markku Kukkoahon tuntemiseen, jopa läheiseen yhteyteen. Kukkoahon tuntemisen lisäksi omaan muutenkin jonkin verran taustaa yleisurheilusta.

En siis lähde tähän haasteeseen täysin pystymetsästä, en edes hakkuuaukiolta vaan pikemminkin talousmetsäksi hiljalleen kasvavasta taimikosta.

Kävin veteraanien, tai virallisesti sanottuna aikuisurheilijoiden kilpailuissa reilut kymmenen vuotta sitten. Voitin pronssia 35-vuotiaiden sarjassa 200 metrillä Tampereella.

Päämatkani oli 400 metriä jo silloin. En kuitenkaan uskaltanut kilpailla sillä matkalla koko kesänä. Hieman ironista. Sama kuin lääkäri kieltäytyisi hoitamasta potilasta.

Niissä SM-kisoissakin minun oli tarkoitus juosta kyseinen matka. 400 metrin kisan aamuna heräsin kuitenkin kovaan hammassärkyyn. Tiesin mistä oli kyse. Kirjoitin myöhemmin aiheesta romaanin *Juurihoito*. Soitin hotellista tullelle hammaslääkärille.

– Voinko juosta 400 metrin SM-kilpailut, vaikka hammas särkee ihan saatanasti?

– En suosittelen. Se voi pahentua.

– Et kielläkään?

– En suosittelen.

Jätin kisan väliin. Olin treenannut reilun vuoden sitä varten. Tiesin harjoitusten perusteella pystyväni alittamaan 55 sekuntia. Olin juossut sinä kesänä 200 metriä parhaimmillaan aikaan 24,81. Sähköajalla hieman hitaammin.

Toisaalta vain sähköaika ratkaisee. Jokainen meistä on juossut koulussa sata metriä alle 11 sekuntiin, kun ajanottajana on ollut hidasrefleksinen historianopettaja. Mutta sähköinen ajanotto ei valehtele. Se ei edes kaunistele asioita, kuten pääministeri, äiti tai kiinteistönvälittäjä saattavat tehdä.

Olin hyvässä kunnossa, suhteellisen järkevästi treenannut. Painoin 75 kiloa. Menin peruuntuneen 400 metrin kisan

sijaan Tampereen Hämeenkadun McDonald'siin syömään juna odotellessani. Seuraavan kerran kävin vaa'alla kolme kuukautta myöhemmin. Vaaka näytti 88 kiloa.

Nyt vaaka näyttää vielä enemmän, 93,5 kiloa. Ja kilpailussa sen pitäisi näyttää suurin piirtein 75 kiloa. 400 metrin juoksu on siitä ärsyttävä elämänmuoto, että ihminen kokonaisuudessaan on vietävä maaliin saakka. Ylensyönnille tai selityksille ei jää tilaa.

Syntyvä tulos on aika, fysikaalinen suure, jonka on sovittu tarkoittavan kaikkialla maailmassa samaa. Sanoivat aikakriittiset tahot mitä hyvänsä.

Koko tämän idean mahdollisen mahdottomuuden lisäksi pahin uhkani on polvi. Se on juuri nyt kunnossa ja kivuton, mutta vuosi sitten polven kierukka kipeytyi. Polvi magneettikuvattiin ja siinä todettiin pieni repeämä.

Magneettikuvia tutkinut ortopedi antoi kolme vaihtoehtoa.

Kuntouttavalla jumpalla kipu voisi lieventyä, tähystysleikkauksella kipu katoaisi muutamaksi vuodeksi kokonaan. Hänen mielestään juurisyy on kuitenkin vinossa oleva perusasentoni, joka saataisiin korjattua akselinsiirrolla, ja silloin ongelma poistuisi lopullisesti. Kysyin tarkennusta.

– Akselinsiirto?

– Akselinsiirto.

– Mikä se on?

– Ihan rutiinihomma. Sahaan sääriluusi melkein poikki ja lisään sinne pienen kiilan suoristamaan asentoa.

Tässä vaiheessa en enää kuunnellut. En oksentanutkaan, mutta voin todella pahoin.

Lääkärit ovat ihmeellinen rotu. He eivät ymmärrä, että heille arkipäiväinen asia on normaalille ihmiselle järkytys.

Jos akselinsiirto olisi tunne, keskivertokirjailijalla menisi sen tunteen käsittelemiseen 200 tuntia terapiassa, 1200 sivua kirjoitettua proosaa ja 400 litraa punaviiniä.

Jos akselinsiirto olisi kunnallinen rakennushanke, sitä vatvottaisiin ensin virkamiesvalmistelussa neljä vuotta ja sitten kolme vuotta kunnanvaltuustossa, jonka jälkeen se jätettäisiin pöydälle odottamaan parempia taloudellisia aikoja tai populistisempia päättäjiä.

Jos akselinsiirto olisi ongelma parisuhteessa, sitä ei edes yritettäisi käsitellä keskustelemalla, vaan eropaperit vietäisiin saman tien maistraattiin. Harkinta-aikaakaan ei tarvittaisi.

Sellaisen tason asian lääkäri sanoi minulle varoittamatta päin naamaa.

Ihmiset ovat tietenkin erilaisia. Kategorisoimme itseämme ja toisiamme moniin eri lokeroihin. Lokeron avain saattaa myös kadota ja näin jääme lokeroihin ikuisiksi ajoiksi. Joku on tunneihminen, joku parantumaton myöhästelijä, kolmas syttyy pienoisorateista.

Minäkin olen montaa sorttia, mutta en ole sillä lailla sydämeltäni sääriluunpoikkisahaamisihmisiä. Ehkä taustani humanistisilla aloilla vaikuttaa siihen, että jalkani tarvitsevat sahan sijasta huolenpitoa.

Sitä paitsi. Maailmassa asiat saattavat jäädä kesken. Ja yleensä jäävätkin. Kirjan idea ei toimi, kanava ei innostu uudesta tv-ohjelmasta, gradu jää kesken, luhtitalon rakentajalta loppuvat rahat, usko ja parisuhde. Myöskään karjalanpaisti tai sote-uudistus eivät aina valmistu.

Mitä jos ortopedi onkin sielultaan asiat kesken jättävä huitapeli? Hän saattaa lopettaa sahaamisen sillä hetkellä, kun ovelle tulee mukava lääkärikollega viikonlopputarinan kanssa tai kiinnostavampi lähes poikki sahattava luu ilmestyy tarjolle.

En voi ottaa sitä riskiä, että sääriluuni sahataan melkein poikki ja se jäisi sellaiseksi.

– Minä mietin asiaa.

– Hyvä. Palataan.

En miettinyt, eikä palattu. Aloitin polven kuntouttamisen jumpalla. Hiljalleen kipu katosikin, mutta takaraivossa se edelleen on. En uskalla juosta kovilla alustoilla, en uskalla tehdä kovia loikkaharjoituksia vieläkään. En halua joutua akselinsiirtoon. Akselinsiirron pelko on viisauden alku.

Muuten olen terve. Olen edelleen suhteellisen nopea juoksija ikäluokkani huomioiden. En ole kuitenkaan koskaan ollut se aivan lahjakkain nopeuden saralla. Juoksu on lahjakkuuslaji.

Menestyminen muualla yhteiskunnassa on suurelta osin kiinni syntymäperheen sosioekonomisesta asemasta, tuurista ja ihmissuhteista, mutta juoksussa ratkaisee syntymässä saatujen nopeiden lihassolujen määrä ja kehon mittasuhteet. Miksi sitten edes haihattelen Suomen ennätyksestä? Koska minä voin.

Tiettyssä iässä ihminen on voittanut itselleen oikeuden haihatteluun. Tietenkin jossain elelee joku entinen huippu-urheilija, joka viisikymppisenä muutaman kuukauden harjoittelulla alittaisi tuon ajan leikiten. Mutta hän ei tule sinne juoksemaan. Hän on uuvuttanut mielensä ja ruumiinsa huippu-urheilijan urallaan.

Minä olen laiskotellut, kirjoittanut kirjoja, tehnyt televisio-ohjelmia ja perustanut perheen. Mikään niistä ei ole kuluttanut harjoitteluintoani tai akillesjänteitäni. Oikeastaan päinvastoin.

Vielä enemmän puolellani on ajankäyttö. Aikuisyleisurheilu on muille harrastus. Ne harrastajat käyvät töissä. Minä olen oman itseni työnantaja ja taloudellisesti suhteellisen vakavarainen. En siis rikas, vaan vakavarainen.

Asuntolaina on maksettu, autoa ei ole, lapset ei harrasta ratsastusta tai jääkiekkoa, en tupakoi tai juo merkittäviä määriä alkoholijuomia ja ilmastonmuutoksen vuoksi en oikein kehtaa edes lentää kaukomaille. Menoni ovat siis kohtuulliset.

Pystyn tekemään tätä kuin ammattilainen. Toki ilman palkkaa, mutta ajankäytöllisesti olen kuin ammattilainen. Minulla on säästöjä. Pystyn maksamaan niillä varusteet, valmentajat, hierojat ja jopa muutaman etelänleirin, vaikka en kyllä edelleenkään kehtaa matkustella. Mielipiteeni ei muuttunut muutaman rivin aikana.

Kirjoitan tätä päiväkirjaa, jonka julkaisen kirjana.

Nerokasta. Saatan saada kaikki kulut verovähennyksiin, koska ne olisivat taustatyötä kirjaa varten. Olisin myös Suo-

men nopein demari, teen kaiken maksaakseni veroja ja saadakseni niistä vähennyksiä.

Säästöt on kerätty tuhlaamista varten. Pakkoko niitä on tuhlata johonkin järkevään? Voihan ne tuhlata älyttömyksiinkin, kuten ratakiekkosen mahdollisimman nopeaan kiertämiseen viisikymppisenä.

On tämä tietenkin säälistävä tapa kapinoida viisikymppisyyttä vastaan. Kliseinen moottoripyöräkin olisi uskottavampi.

Ajokortittomana en voi kuitenkaan lähteä mukaan kulkupeillä elvistelyihin. Vaikka omistaisinkin ajokortin, olisin liian tylsä revittelemään. Uhopäissäni hankkisin korkeintaan käytetyn harmaan Toyota Avensiksen ja ajelisin sillä marraskuun loskassa rajoitusten mukaan. Minä mukamas niin näyttäisin kaikille. Ja kaikki nauraisivat minulle. Eivät minun kanssani.

Yksi suuri huoli minulla on. En haluaisi muuttua sporttiseksi. En haluaisi muuttua ilmeisen liikunnalliseksi tyyppiksi, joka pukeutuu aamusta iltaan urheiluvaatteisiin.

En halua olla reipas. Haluaisin olla sama flegmaattinen itseni kuin aina ennenkin. Sattuisin vain olemaan Suomen kaikkien aikojen paras juoksija ikäluokassani.

93,5 kiloa. Sen verran vaaka näyttää ensimmäisen harjoituspäivän aamuna. Se on noin 18,5 kiloa enemmän kuin se saa

näyttää kilpailupäivän aamuna noin kahden vuoden päästä.

Kesän aikana olen syönyt täysin huolettomasti karkkia, jäätelöä, pullaa, viinereitä ja myös varsinaisesta ruuasta kaikkea mahdollista epäterveellistä. Tajuan maalaisjärjellä, että eteneminen on nopeampaa, jos mukana ei ole 18,5 maitotölkin verran ylimääräistä kannettavaa.

Sinällään laihtuminen on aika yksinkertaista. Kuluta enemmän kuin syöt.

Kahden viikoittaisen karkkikilon ja kolmen viikoittaisen jäätelölitran jättäminen pois ruokavaliostani vie minua nopeasti lähemmäksi tavoitetta. Olen pahoillani makeisteollisuus ja jäätelöteollisuus. Tämä maa on liian pieni menestykselleni ja liikevoitoillenne.

Koko elämäntapani ja identiteettini on perustunut herkutteluun. Nyt se saa jäädä. Sen on pakko jäädä.

Minun täytyy siis vain pudottaa 18,5 kiloa painoa, treenata samalla rankkaa harjoitusohjelmaa, lisätä voimaa ja lihasmassaa. Kaivaa esiin nopeutta melkein viisikymppisenä ja pysyä kaiken keskellä terveenä sekä fyysisesti että henkisesti.

Enkä saa muuttua sporttiseksi ja hehkuttaa uutta elämäntapaani kenellekään. Tiedän kyllä, että elämästä nautiskelu on paljon fiksumpi elämäntapa kuin nyt valitsemani. Sitä ei tarvitse kenenkään minulle tulla kertomaan. Olen hullu, mutta ainakin olen hullu itse valitsemallani tavalla.

Olen elänyt kaksi viikkoa terveellisesti. Jätin pois kaiken suoraan epäterveelliseksi laskettavan.

”Ei lisättyä sokeria” on varmuudella kieleemme yleisin lause tällä hetkellä.

Se on myös hyvin monitulkintainen lause. Kuka sen sokerin sinne lisäsi? Entä jos siellä oli sokeria jo valmiiksi? Jos sain paketissa luki jopa lause: ”Poistimme kaiken lisätyn sokerin.” Miksi se piti lisätä ja poistaa?

Lisätty sokeri on kuitenkin vain yksi osa kokonaisuutta. Lautasellani on edelleen välillisesti epäterveellisiä aineksia. Silti ajattelen painoni edes hieman pudonneen. Vaaka näyttää kuitenkin samaa lukemaa kuin edellisenä maanantaiaamuna. En masennu, vaan menen lisäraavinnekaupan sivuille.

Rasvanpolttajat. Tiedän niiden olevan melko suurella todennäköisyydellä huijausta, mutta otan sen riskin, että vaikutan idiootilta. Moni idiootti on miljonääri, vaikka kaikki miljonäärit eivät ole idiootteja.

Varmasti kaikki shampootkin tulevat samasta suuresta purkista, mutta osaan tehdä tyylikkäämpi pakkaus ja lisätä kylkeen superlatiiveja englanniksi.

Sama koskee musikaaleja, yhteiskuntajärjestelmiä ja hittikappaleita. Kaikissa on sama perusidea, mutta osa on paketoitu näyttävämmiin.

Googlailun jälkeen valitsen tuotteen nimeltä L-Karnitiini. Ostan sitä kuukauden kuurin. Säästän kuitenkin. Verottaja on varmasti sitä mieltä, että rasvanpolttaja on kiinteä osa kirjailijan tulonhankkimiskuluja.

Teen päivän treenin Eläintarhan kentällä. Viikonlopun levon jälkeen maanantain treeni on yleensä melko kevyt ja jonkin verran terävyyteen tähtäävä. Niin paljon kuin tässä iässä fyysiset asiat voivat olla teräviä.

Juoksen nurmikolla, koska kaikki sitä kovemmat alustat ovat tässä elopainossa nivelilleni liian kovia.

Nivelet ovat mystinen asia. Niitä ei koskaan edes ajattele muuten kuin silloin, kun ne ovat kovilla tai kipeät. Ei niitä oikein pysty edes hahmottamaan eri puolille kehoa, mutta siellä ne jossain ovat. Enkä halua laittaa niitä koville.

Teen jo vuosikausia liikunnalliseen elvytysrepertuaariini kuuluneet avausvedot. Ne sisältävät venyttelyjen jälkeen neljä kiihtyvää vetoa nurmikolla.

Jotain maagista niissä on. Ensimmäisen kohdalla juoksu tuntuu mahdottomalta. Neljännen vedon ja siihen päälle tulevien venyttelyjen jälkeen kroppa tuntuu lähes hyvältä. Ehkä se on kehopositiivisuutta. Huonoina päivinä se on ruhopositiivisuutta tai mitä tahansa muuta itseinhon sävyä.

Heitän lämmittelyn jälkeen kuulaa. Teen sarjat kolmella klassisella tavalla: pään yli taaksepäin, pään yli eteenpäin ja jalkojen välistä eteenpäin, johon sisältyy myös muutama terävä juoksuaskel kuulan perään.

Kahden ja puolen kilon kuula lentää pään yli reilut kahdeksantoista metriä. Se näyttää komealta kaarelta, mutta on todellisuudessa aika surullinen tulos. Oikeat urheilijat heittävät samalla tyyllillä seitsemän kilon kuulaa saman verran. Olen vielä kirjailija, ehkä Jari Tervo heittäisi kuulaa vielä huonommin.

Teen uuden tulemiseni ensimmäisen varsinaisen juoksuharjoituksen. Juoksen filispohjalta henkselivetoja. Etenen siis kentän kulmasta kulmaan hieman nopeammin ja sitten kentän sivua pitkin toiseen kulmaan palautellen. Ja sama uudelleen.

Juoksu tuntuu inhimilliseltä. Varmaankin se kentän laidalla venyttelevien nuorten urheilijoiden silmään näyttää kauhu-elokuvalta heidän omasta tulevaisuudestaan. Ja tässä teen narstisen oletuksen, että jotakuta siellä kiinnostaisi tekemiseni.

En tiedä juoksemaani vauhtia, mutta se tuntuu tilanteeeseen nähden kovalta. Vastaava treeni tehdään tulevaisuudessa sekuntikellon kanssa johonkin tiettyyn aikaan, ja se taas tuo informaatiota edistymisestä tai taantumisesta.

Tässä iässä on otettava myöskin taantuva vaihtoehto mieleen. Se pätee kaikkiin elämän osa-alueisiin. Nyt minulla ei ole mitään lähtötasoa, johon verrata. En siis voi taantua. Lasi on puoliksi täynnä jotain saatanan pahaa litkua.

Ja arvailuahan kaikki on, kun en ole edes hankkinut vielä laktaattimittariakaan, jolla otan verikokeen vedon jälkeen ja analysoin siitä saamastani datasta kehitystäni. Tietenkin hankin sellaisen jossain vaiheessa. Kuka järkevä ihminen ei hankkisi?

Pyöräilen melko tyytyväisenä Eläintarhan kentältä kotiin Hakaniemeen. Se oli juoksemista. Se voidaan laskea juoksemiseksi. Juoksen, siis olen. Minä olen se, jonka päässä ja ruumiissa René Descartes ja Jari Hemmilä lyövät iloisesti käsiään yhteen.

Vaaka näyttää 90,5 kiloa. Kolme kiloa on kadonnut johonkin, ehkäpä se on L-karnitiinin ansiota. Internetissä sanottiin sen aineen kiihdyttävän rasva-aineenvaihduntaa. Toki netissä sanotaan paljon muutakin, mutta L-karnitiini saattaa toimia.

Kaiken saatavilla olevan tiedon mukaan se on ihmeaine, joka auttaa myös muistisairauksissa ja syövässä. Saan kauan päälle nekin kuriin.

Lisäravinteet ovat vaikea asia. Lukemani ruotsalaistutkimuksen mukaan kreatiinia lukuun ottamatta lähes mistään niistä ei ole mitään hyötyä.

Ja kreatiinkin kerää nestettä elimistöön, joten sen tuoma räjähtävän voiman lisäys saattaisi kaltaisillani 400 metrin juoksijalla johtaa ojasta allikkoon.

Hyvin ne aineet on silti markkinoitu kuntoilijoille. Olen nähnyt monta laihduttamisen takia salille tullutta harrastajaa vetämässä energiapirtelöitä. Se on heidän kaltaisilleen harrastajille järkevää vain siinä tapauksessa, että he pitävät lisäravinteiden makua ruuan makua parempana. Näiden harrastajakuntoilijoiden ilmeistä päätellen näin ei ole. Nähtävästi niputan jo muut harrastajiksi ja itseni oikeaksi urheilijaksi.

Maailma on onneksi muuttunut sellaiseksi, että muita ihmisiä voi katsella alaspäin melko olemattomillakin näytöillä.

Alkuviikon jälkeen jalat tuntuvat heikoilta. En ole edes treenannut mitenkään kovaa.

Maanantaina ajoin kymmenen kilometrin pyörälenkin, menin Eläintarhan kentälle, juoksin nurmikolla avaavat vedot, venyttelin ja heitin kuulaa.

Tiistaina tein Tempausareenalla painonnostotreinin melko kevyenä: tempausta ja työntöä, vähän takakyykkyä perään, mutta siinäkin ei menty kuin 80 kiloon asti.

Keskiviikkona ajoin kevyen pyörälenkin ja kävelin Herttoniemen kuntoportaissa kuusi kertaa minuutin pätkän.

Torstaina lepäsin. Lepoa omalle ruumiille ja lepopäivän valinnalla pieni irtiotto Jumalasta.

Perjantaina olisi aika juosta, edes vähän. Ilma on sen verran kylmä, että menen Liikuntamyyllyyn sisätiloihin treenaamaan.

Saapuessani paikalle keihäänheittäjä Lassi Etelätalo tekee valmentaja Leo Pusan johdolla omaa harjoitustaan. Treeniseururan tasosta tämä ei ainakaan jää kiinni.

Tulin Liikuntamyyllyyn pyörällä, matka oli kymmenisen kilometriä. Jalassani on lenkkarit ja vielä villasukat vaimentamassa iskuja. Liikuntamyyllyssä on mahdollisuus juosta vastuspainoja perässä vetäen. Sen viimeistään pitäisi taata se, ettei vauhti kiihdy liikaa ja askeleen vastaanottava isku ei tunnu liian kovalta.

Pohje revähtää ensimmäisellä vedolla, tai ainakin se on kiipeä. Yritän säilyttää kasvoni ja huikkaan nuorille juoksijoille ja heidän valmentajalleen meneväni vielä puoleksi vuodeksi venyttelemään. Valitettavasti se on totta.

En luovuta. On minulla muitakin heikkoja lihaksia kuin pohkeet. Teen heittopaikalla pienen kuntopallotreenin ja takareisilaitteella muutaman sarjan. Pohkeeseen sattuu, kun kävelen pois. Seiväspaikalla lajilegenda Antti Kalliomäki valmistautuu treenaamaan.

Hänen 75-vuotias kroppansa kestää seiväshypyn. Minun ei kestä pientä juoksua radalla. Jos pohje ei kestä tuota, miten se koskaan kestää harjoitella kunnolla. Sama kuin pappi ka-dottaisi uskonsa saarnastuoliin kiivetessään.

Kuluneet harjoitusviikot ovat olleet toiveita herättäviä. Olen pyöräillyt, käynyt painonnostotreeneissä, venytellyt paljon ja juossutkin hieman. Kehoni on ottanut viisi viikoittaista harjoitusta ainakin lievällä suopeudella vastaan.

Henkinen puoli on sitten toinen juttu. Katselin Yle Areenasta norjalaisesta 400 metrin aitojen maailmanennätysmiehestä ja hänen mainiosta valmentajastaan kertovan dokumentin Karsten ja Leif.

Sarjan lopulla oli kilpailu. Ymmärrän kyllä televisioite-kijänä, että siihen oli rakennuttu draaman tuntua musiikilla, leikkauksilla ja lähikuvilla. Mutta silti. Kilpailun synnyttämä adrenaliini tuli ruudusta läpi ja aloin jännittää kahden vuoden päästä tulevaa kilpailuani.

En ole koskaan jännittänyt kirjan vastaanottoa, kritiikkiä, sen palauttamista tai mitään siihen liittyvää.

En myöskään ole koskaan jännittänyt televisiostudiossa mitään siellä tapahtuvaa. Ja nyt kun olen tehnyt päätöksen, että olen seuraavan kahden vuoden ajan 400 metrin juoksija, jännitän sitä enemmän kuin mitään koskaan.

Loppuviikosta näen kolmena yönä unta aiheesta. Perjantain ja lauantain välisenä yönä keskustelin 80-luvun keihästähti Tiina Lillakin kanssa menestyspaineista. Sentään yksi järkevähkin uni.

Sunnuntaiamuna heräsin uneen, jonka mukaan oli maanantai, ensin punnitus ja sitten treeni. Olin lähellä herättää lapset päivän askareisiin, kunnes näin eteisen lattialla lojuvasta Hesarista, että oli sunnuntai.

Käyn vaa'alla aina maanantaiamuisin kahdeksalta. Olen vakioinut prosessin siten, että syön sunnuntaisin samaan aikaan ruuan ja käyn sitten kahdeksalta aamulla punnitsemassa painoni. Niin tieteellistä kuin fiilisohjalta voi olla.

Edellisellä viikolla vaaka näytti 88 kiloa. Siis 5,5 kiloa vähemmän kuin harjoittelun alussa. Kieltämättä tuntuukin kepeämältä. Kolmen viikoittaisen sokerikilon ruokavaliosta pois jättäminen toimii. Tietääköhän Pippa Laukka tämän innovaation?

Näin kuitenkin maanantain vastaisena yönä unta, että paino on noussut takaisin. Heräsin siihen ja menin vaakaan. Ja todellakin. Painoin 89,5 kiloa. Tämähän on tietenkin ihan pelleilyä. Söin sunnuntai-iltana kanansiipiä, joissa oli oletettavasti niin paljon suolaa, että se satoi nestettä elimistöni. Kehonkuvani ei ole tasapainoinen. En tiedä pitäisikö sen olla. Ihminenhän kehittyi parhaiten epätasapainossa.

Stressiä pitäisi välttää, mutta juoksijana stressaan asioita enemmän kuin kirjailijana tai tv-kasvona.

Ja onhan se nyt ihan luonnollista. Ei minua noissa edellisissä ammateissa haitannut, jos päiväkodista soitettiin lapsen olevan sairas. Mitä sitten? Kirjoittamaan ehtii aina ja joku voi tuurata televisiossa. Mutta treeni on tehtävä itse.

Ja lopputulos silloin joskus käytävässä kilpailussa on armoton. Se on sekunteja ja sadasosia. Olen ihmisenä epäonistunut, jos tulos on huono.

Kirjakin saattaa saada huonon kritiikin. Mutta aina voi sanoa, että kriitikko ei tajunnut sitä. Hän oli liian nuori, liian vanha, liian tosikko, liian mies, liian nainen tai mitä tahasaa liiania.

Ja niinhän me kulttuurialalla tehdäänkin. Mutta sekunteja ja sadasosia ei voi puhua haastattelussa kiinnostavaksi aikalaiskritiikiksi, joka ei välttämättä aukea kaikille. ”Noi vaan ei tajuu noita ajan yksikköjä.”

Yhdessäkään kirjani kritiikissä ei ole ollut mainintaa elopainosta, jossa kirjoitin. Radalla se taas merkitsee kaikkea.

Ehkäpä jännitys hälvenee, kun saan treenien kautta varmuutta. Tai sitten se ei hälvene, sairastun syömishäiriöön ja menetän voimat treenata lisää ja masennun.

Mitä jännitys edes on? Evoluutiobiologisesti se on varmaankin saanut meidän selviämään lajina. Maalaisjärjellä ajatellen jännittäminen on nykymaailmassa täysin turhaa.

Hyvin harvassa ammatissa pienillä tai isommillakaan virheillä on fataalia vaikutusta. Jokaisen ihmisen pitäisi miettiä,

että mikä on pahinta mitä voi tapahtua. Usein se ei ole kovin paha skenaario.

Suomalaisen ihmisen näkyvin mahdollinen paikka on Linnan juhlien kättelyjono. Se saattaa olla jännittävää. Ja sekin on turha paikka jännittää.

Mikä on pahinta mitä siellä voi tapahtua? Puvussa voi olla tahra, joku voi astua laahuksen päälle, joku voi takellella sanoissaan presidenttiparille.

Takeltelukin on yleensä hyvin pientä. Harvoin se menee niin, että pitäisi sanoa hyvää itsenäisyyspäivää ja sanotkin vahingossa presidenttiparille, että haistakaa te pirihuurat pitkä vittu.

Vaikka onhan tilanteiden eskaloituminen tietysti mahdollista. Jos vaikka siinä kättelyjonossa on jäänyt sepalus auki. Ja samaan aikaan on jäänyt puhelin auki ja sieltä tulee pornoelokuva, jota vahingossa katsot ja juuri ennen kättelyä tulee erektio ja alat masturboida.

Tuo on kuitenkin todella harvinainen skenaario. Eli ei siinä juoksukisassakaan voi mitään peruuttamatonta tapahtua. Ja silti minä jännitän sitä. Enemmän kuin mitään koskaan.

Täytynee palkata jossain vaiheessa urheilupsykologi. Se on paljon yleisempi nimitys kuin kulttuuripsykologi, vaikka oman kokemuksen mukaan kulttuuriväki käy enemmän terapiassa kuin perinteisesti läpi harmaan kiven puskenut urheiluväki.

Toisaalta myös urheiluhieroja on yleisempi termi kuin kulttuurihieroja, josta tulee sanana mieleen lähinnä Veijo Baltzar ja Lauri Törhönen.

Urheiluruutu on looginen ohjelma, koska kaikki käsitellään sentteinä ja sekunteina. Kulttuuriruutu ei ole mahdollinen. Viidessä minuutissa ei pysty käsittelemään sekä eksistentialismia että Ars Fennicaa ja kertomaan Katariina Kaitueen olleen illan pistekuningatar Kansallisteatterissa.

Urheilutalo ja Kulttuuritalo ovat sentään melko lähellä toisiaan. Muitakin yhtäläisyyksiä on. Sekä Urheilutalon uimahallissa että Kulttuuritalolla on huono akustiikka.

Mikään ei ole niin ikävää kuin totuus. Kun tulee mielipidealalta fysiikan suureiden piiriin, totuus on vielä ärsyttävämpää. Kello näyttää ajan. Mitta näyttää kuulun lentämän kaaren tai vauhdittoman pituuden tuloksen.

Ja vertailla täytyy, muuten ei kehity. Toki olen oppinut, että kannattaa valita tarkoin vertailukohteet. Pahin vertailukohde on itse nuorena. Hyppäsin lukiossa vauhditonta pituutta 320 cm.

Nyt en uskalla edes kokeilla sitä lajia. Yhdessä treenissä oli tarkoitus testata, mutta näin edellisenä yönä unta, että joku oli oksentanut pituushyppypaikalle. Otin sen ennusmerkin todesta. Freudilaisessa symboliikassa pituushyppypaikalta oleva oksennus on kuoleman merkki.

Tänään vertailu oli normaaliakin kohtuuttomampaa. Tein kuulanheittotreenin keihäsmies Lassin kanssa samaan aikaan.

Masennuin hetkeksi heikkouttani. Häpesin itseäni. Kunes kotimatalla metrossa tajusin, että Lassi kilpailee keihäänheitossa jatkuvasti arvokisoissa. Hänen työnsä on heittää raskaita esineitä kauas, minun työni on kirjoittaa kepeää tekstiä kevyellä läppärillä.

Viime aikoina urheilu-uutisissa on alettu puhua ihmekengistä. Maratonin ennätysaikoja on pistetty uusiksi ja ratajuoksijat ovat tehneet huimia aikoja. Yhdeksi tekijäksi on epäilty niin sanottuja ihmeppiikkareita.

Käytän tässä määrettä *niin sanottu*. Uutisissa sitä käytetään usein ilmaisemaan jonkun tapahtuman merkittävyyttä tai sillä motivoidaan uutisen julkaiseminen.

Puhutaan niin sanotusta Tiitisen listasta tai niin sanotusta kellarisurmasta. Koskaan ei puhuta niin sanotusta Yhdysvaltain presidentistä tai niin sanotusta Australiasta.

Niin sanottu on kuin maailmankuulu. Uutisissa käytetään maailmankuulu-sanaa vain silloin, kun joku ei ole maailmankuulu. Maailmankuululla motivoidaan aiheesta uutisointi.

”Maailmankuulu alttosaksofonisti Dermian Floyd Steven-son konsertoi tänään Suomessa”. Hän ei siis ole maailmankuulu, mutta kulttuuritoimittaja fanitti häntä ja halusi men-

nä keikalle ja sai uutiskokouksessa muut uskomaan kyseisen muusikon olevan maailmankuulu ja uutisen väarti.

Miksi ihmepeikkareista täytyy puhua niin sanottuina ihmepiikkareina? Eihän kukaan voi olla varma toimiiko ne vai johtuuko tuloskehitys parantuneista radoista tai niinkin järjettömästä oletuksesta kuin paremmista urheilijoista.

Tein Huomenta Suomen toimittajana kesällä 2005 jututarjaa yleisurheilulajien fyysisistä vaatimuksista. Siis fysiikan lakien mukaan. Minulla oli asiantuntijana joukko urheilijoita ja mainio fysiikan professori Keijo Hämäläinen.

Keijo pohti mahdollisimman kansantajuisesti potentiaalienergian ja liike-energian eroja ja muitakin suorituskyvyn rajoihin liittyviä kysymyksiä oman tieteenalansa kautta. Juoksun mekaniikkaa pohtiessamme ehdotin hänelle mullistavaa ideaa.

– Mites sellaiset Aku Ankan pomppukengät, eikös niillä pystyisi juoksemaan kovempaa?

Professori naurahti minulle. Ei pilkallisella tavalla vaan lempeästi.

– Eihän mikään eloton voi tuoda siihen prosessiin energiaa.

Hän selitti, että radan kovuus ratkaisee vauhdin. Mitä kovempi ja energiaa syömättömämpi rata, sitä vähemmän se syö energiaa juoksijalta.

Olympiastadionin nopea mondo-rata on kovempi kuin pikkukaupungin kentän kulunut tartan-pinnoite. Ja siksi myös nopeampi.

Muistan keskustelun ikuisesti. Ja nyt ajattelen sitä erityisesti, kun ihmekengistä kertovat uutiset ovat ristiriidassa professorin puheiden kanssa. Onneksi Keijo tulee vieraaksemme Pitääkö olla huolissaan -ohjelmaan. Kysyn asiaa häneltä lämpiössä.

– Sanoit minulle kerran, että eihän mikään eloton tuo prosessiin energiaa. Mites nämä ihmepiikkarit missä hiilikuitulevy näyttää vapauttavan enemmän energiaa kuin se vie?

– Näyttää siltä, että olin väärässä.

Noin toimii suuri tiedemies. Myöntää virheensä urheiluvälinejättien insinöörien edessä. Hämäläisen myöntymisen jälkeen olen entistä varmempi, etten voi elää ilman noita kenkiä.

Se johtuu niin sanotusta pelosta. Jos jossain puhutaan jatkuvasti niin sanotuista ihmepiikkareista, niin kuka niin sanottu idiootti uskaltaa olla ilman niitä? Ei kukaan.

En minäkään, vaikka seuraava kisani juostaan joskus haussa tulevaisuudessa tai ei koskaan. Lisäksi ne kengät todennäköisesti ovat iskutukseltaan liian kovat veteraaniurheilijan jaloille ja muutenkin minulle tarpeettomat.

Mutta ainakin niillä voi päteä. Ja pätemisen tarve on nykyihmisen tarvehierarkiassa hieman ravinnon yläpuolella.

Mikään voima maailmassa ei ylitä uuden harrastuksen aloittaneen keski-ikäisen miehen varusteilla pätemisen tarvetta. Ei edes rakkaus. Olen pahoillani rakkaus, mutta rajansa kaikella.

Ilmeisesti kaikki muutkin haluavat päteä. Niken ihmepiikkarit, siis Air Zoom Maxflyt ovat kaikkialta maailmasta loppu.

Pelkästään tuo nimi, Nike Air Zoom Maxfly, on nerokas. Miten monta kepeyteen, ilmavuuteen ja vauhtiin liittyvää sanaa voi saada sisällytettyä yhteen tuotemerkkiin?

Nyt mennään ryminällä mielikuviin. Ja lopulta mielikuvat ratkaisevat, ja sen takia ei ole olemassa kenkää nimeltä Nike Iron Pain Slow Idiot. Jos olisi, minulla olisi nekin kengät, niin sanotusti läpällä.

Ihmepiikkareita on muillakin merkeillä. Minulle Nike on kuitenkin ainoa vaihtoehto, koska sain 15-vuotiaana TET-harjoittelussa Heinolassa Urheilu-Ässä Muukkoselta palkkioksi Nike Air Pegasukset.

”Se on paras kenkä”, Muukkonen sanoi, kun pidin kenkiä käsissäni. Kenkiä oli kaksi, mutta Muukkonen myi aina yksikköä. *Se on hyvä sukki, mono tai hanska.*

Ihmepiikkaria ei saa mistään, ei edes yhtä kappaletta. Siihen on tyytyminen.

Huomaan treeneissä, että maamme parhaisiin 400 metrin juoksijoihin kuuluvalla Erikillä on ne kengät. Hän oli onnistunut saamaan kengät jostakin nettikaupasta. Erik ei kuitenkaan ole varma niiden hyvydestä:

- Sopivat sellaiselle kevytrakenteiselle frekvenssijuoksijalle.
- Siis minulle, vastasin.

Frekvenssiäni ei ole mitattu, mutta olen jo alle 90 kiloa. Jos kuolisin tänään, Kari Hotakaista tai Tuomas Kyröä pyydetäisiin kirjoittamaan minusta Hesariin muistokirjoitus.