

JOUKO KOKKONEN

Ihmisen on hyvä olla liikkeessä

*Kulttuurin monitoimija
Antti Heikkinen liikkuu
mieluiten yksin.
Nilsiään raitilla ja
metsissä kulkiessa
ajatus liikkuu.*



Kuva: Antti Rintala / Otava

HEIKKINEN VASTAILI KYSYMYKSIINI lenkillä puhelimen päässä revontulien leiskuessa komeasti Nilsin keskustan yläpuolella tammi-kuisena iltana. Hän ulkoilee mielellään, ja liikuskelun merkitys korostuu jonkin ajatus-toimintaa kysyvän työn ollessa menossa.

– Kun joku homma on vireillä, niin se voi olla myös työn tekemistä. Raitis ilma ja aivot toiminta kulkevat aika lailla käsi kädessä.

Heikkinen sanoo yrittävänsä pitää yleiskunnostaan huolta. Hikoilu ja hikilenkit ovat mieluisia. Nykyisin juoksumatto on paras paikka päästä hikeen. Heikkinen haluaa välttää turhaa urheilemistä terveydellään.

– En uskalla ulkona enää juoksennella. Minulla on nilkka sen verran löysä. Jotenkin pelottaa, että se talvikelillä linksahtaa sijoiltaan, vaikka nastakengät jalassa menisi lenkille. Se tietäisi esitysten perumista.

Muistot kouluvuosien liikunnasta eivät ole Heikkisellä erityisen hehkeitä. Hän muistelee olleensa ”helvetin huono” liikunnassa ja urheilussa. Joukkuepelit tai telinevoimistelu eivät häntä innostaneet.

– En oikein tiedä, mistä se johtuu. En osaa pitää esimerkiksi näyttämöllä itseäni kömpelönä. Ehkä nuorempana tai lapsena olin keskivertoa kömpelömpi.

Heikkinen arvelee, että kyseessä saattoi olla rooli, jossa hän heittäytyi esimerkiksi pesäpalloa pelatessaan huonommaksi kuin olikaan. Vapaa-ajan urheilumahdollisuudet olivat joka tapauksessa syrjäkylällä vähäiset.

– Eipä siellä meidän perällä ollut käytännössä minkään näköistä urheiluseuratoimintaa. Urheilukenttä oli, mutta se kasvoi jo pajukkoja.

Mopokortin saatuaan Heikkinen ajeli kirkonkylälle teatteriharrastuksen pariin. Iän karttuessa hän on alkanut miettiä, että teatterilla ja joukkueurheilulla on paljon yhteistä. Ajatus syventyi jalkapallon tai jääkiekon olemukseen on alkanut kiehtoa.

Juoksu alkoi kulkea

Omimman liikuntamuotonsa Heikkinen löysi parikymppisenä. Hän arvelee olleensa maatilalla kasvaneena sinänsä hyvässä kunnossa, mutta juoksu ei kulkenut kummoisesti, kun painoakin oli kertynyt. Eräänä päivänä Heikkinen päätti, että heikon kunnon ajat saavat jäädä taakse.

– Lähdin elämäni oikeastaan ensimmäiselle juoksulenkille. Asuin silloin Kirkkotieellä ja jaksoin juosta keskustasta kilometrin Laitisenmäen tienristeykseen. Tietysti puusikututti aika paljon, mutta totesin, että olin tullut kuitenkin ihan reippaalla vauhdilla.

Ensimmäistä lenkkiä seurasi toinen ja kolmas. Tapa tarttui ja Heikkinen lenkkeili seuraavat vuodet säännöllisesti vähintään viisi kilometriä liki päivittäin. Tahti alkoi hiipua, kun perhettä kertyi. Lenkkeily ei ole silti kokonaan jäänyt.

Hyötyliikuntaa Heikkiselle kertyy kotiaskareissa, kun hän siivoaa talon pari kertaa viikossa, pesee pyykkiä ja laittaa ruokaa. Askelmittari tai aktiivisuusranneke kertovat kotitöissä kertyvän hämmäntävän ison määrän liikuntaa.

– Halkoja koitan tehdä. Se on itselle tärkeä hyöty liikuntamuoto, koska siinä tulee hiki. Siinä on aikaa myös ajatella. Ja jos ei halua ajatella, niin voi nostaa kuulokkeet korville ja kuunnella podcastia tai radioarkiston ohjelmia.

Antti Heikkinen

(s. 1985)

- Kirjailija ja teatterintekijä
- Toimittaja, Pitäjäläinen 2005–2016
- Ylioppilas, Nilsin lukio 2004
- Kirjallinen tuotanto:
 - 7 romaania, joista *Pelkkää hyvää* (2025) yhdessä **Laura Malmivaaran** kanssa
 - 10 elämäkertaa tai elämäkerrallista teosta
- Kalevi Jäntin palkinto 2013
- Savonia-palkinto 2014
- Pohjois-Savon taidepalkinto 2017
- Vuoden urheilukirja 2021



Kuva: Sabrina Bqain/Otava

"Latu" oli vuoden 2021 urheilukirja

Heikkisen kirjoista vuoden 2021 urheilukirjaksi valittu *Latu* liikkuu hiihdon maailmassa. Se kertoo nilsiäläisen **Pauli Pitkäsen** tarinan. Pitkänen voitti 18 kilometriä Lahden MM-hiihdoissa 1938. Hän kuului myös Suomen 4 x 10 kilometrin kultajoukkueeseen sekä Lahdessa että 1939 Zakopanessa. Pitkänen haavoittui vaikeasti talvisodassa. Hän lähti silti jatkosodan alussa kesällä 1941 vapaaehtoisena kotirintaman tehtäviin. Pitkänen vammautui elokuussa 1941 kohdallaan räjähdyskassa.

Heikkinen sanoo kokeneensa palkinnon merkitykselliseksi ja yllättäväksi. **Lasse Virénin** lahjoittamaa kiertopokaalia oli mukava pitää vuosi hyllyssä Nilsissä. Tunnustuksia ei ole hänelle kovin monta usein tullut. Esikoisromaanistaan *Pihkatappi* (2013) Heikkinen sai sekä Savonia-palkinnon että Kalevi Jäntin palkinnon.

Heikkinen on kirjoittanut elämäkerrat muun muassa **Dannystä, Juice Leskisestä, Eila Roineesta, Seela Sellasta, Jaakko Teposta, Heikki Turusesta ja Einari Vidgrenistä**. Liikunta vilahtelee teksteissä toisinaan yllättävissäkin yhteyksissä. Juice Leskisestä tuli nuoruusvuosinaan uimamaisteri. Nilsin naapurista Juankoskelta kotoisin ollut Juice oli nuorena miehenä innokas laskettelija.

– Tutustuinkin Juiceen sillä tavalla, että menin tekemään juttua siitä, kun se oli Tahkon ensimmäisiä laskettelijoita, kertoo Heikkinen

Näyttämöllä kysytään kuntoa

Näyttelijäelämäkertoissa korostuu Heikkisen mukaan se, että ammatissa vaaditaan hyvää kuntoa. Näyttelijä ei tarvitse olla huippu-urheilija, mutta Heikkisen mukaan alan ihmiset tiesivät jo ennen 1980-lukua ja **Jouko Turkkaa**, että näyttelijän työtä ei jaksaa tehdä, jos ei ole riittävässä kunnossa. Tarinat rilluttelevista taiteilijoista elävät sitkeästi ja väärästä kokonaiskuvasta.

– Ei taiteilijan status anna syytä rymytä elämäänsä pilalle, mutta kyllä sitä moni hyvänä tekosyynä käyttää. Yleensä näiden ihmisten taiteilijanlaadustakin voidaan olla montaa mieltä.

Heikkinen on monessa mukana. Hän kirjoittaa, laulaa, näyttelee ja ohjaa. Töitä jaksaa kuulemma tehdä, kun ne ovat mielekkäitä. Hauskaa työn ei aina tarvitse olla, eikä se

sitä voikaan olla. Fokuksen on kuitenkin oltava työnteossa, eikä ylimääräisessä ”jauhingissa”.

– Tein jokunen vuosi sitten periaatepäätöksen, että en tee mulkkujen kanssa töitä. Se on ollut elämäni paras päätös.

Heikkinen sanoo työn tuntuneen vastenmieliseltä porukoissa, joissa tekeminen on ollut sietämättömyyteen asti raskasta. Nykyiseen tilanteeseensa hän on tyytyväinen. Nilsin miehelle riittää lapsesta asti haaveena ollut tekemistä.

Tahkovuorella, Rautavaaralla ja Pentinkulmalla

Nilsin poikkeaa monista Savon paikkakunnista siinä, että sen alueella sijaitsee merkittävä matkailukohde – Tahko. Tahkovuoren ympäristöön kehittynyt yli 50 vuoden aikana Suomen neljänneksi suurin hiihtokeskus. Tahkon ansiosta Nilsissä on Heikkisen mukaan muutakin kuin ohiajotie.

– Tahko on hyvin varteenotettava vapaa-ajanviettokeskus, joka antaa myös leivän aika monelle täkäläiselle.

Paikkakunnan ilmapiiriin matkailu on Heikkisen mielestä vaikuttanut suotuisasti. Eri puolelta Suomea ja maailma tulevat kulkijat eivät herätä kummastusta.

– Täällä on totuttu yli puolen vuosisadan ajan siihen, että kaikki vastaantulijat eivät ole tuttuja tai sukulaisia.

Nilsin pohjoisnaapuri Rautavaara on vilahdellut uutisotsikoissa suomalaisen köyhyyden pesäpaikkana. Heikkinen kirjoitti kunnan 150-vuotisjuhlavuoden kunniaksi romaanin *Rautavaara*, jossa hän kuvaa kunnan vaiheita yhden suvun ja maatilan kautta. Liikuntaa ja urheilua kirjan sivuilla ei näy, liikettä siitäkin edestä.

– Kirjassa ei kyllä paljon urheilla, mutta tehdäänhan siinä töitä. Eiväthän pojat ja miehet tai tytöt sekä naiset välttämättä ole lenkille lähteneet enää töiden päälle.

Heikkinen käy pohtimaan, että hänelle läheinen Väinö Linna juoksuttaa *Täällä Pohjantähden alla* -romaanisarjassaan urheilun Pentinkulmalle vasta sen kolmannessa osassa 1930-luvulla. Töitä Pentinkulmalla pauskitaan paljon läpi trilogian ja se on kunniansaan. Uimassa sentään käydään jo ennen 1930-lukua, jolloin Linna tuo urheilun kylälle yhtenä nykyajan ilmentymänä.

– Rautajärvi juoksee lenkkiä ja tehdään urheilukenttää. Olisiko urheilu ennen sitä ollutkaan maaseudulla harrastus? Sitä pidettiin turhuutena – ihmeteltiin, eikö töistä saa jo tarpeeksi rasitusta.

Toisen puolesta ei voi raitistua

Riippuvuus herättää Heikkisessä ensituntumalta kielteisiä mielleyhtymiä. Mieleen nousevat alkoholi ja huumausaineet. Liikuntaan koukuttuminen ei kuulosta niin pahalta, mutta sekin voi mennä liiallisuuksiin. Omakohtaista kokemusta Heikkisellä on nikotiiniriippuvuudesta.

– Olen ollut toista vuotta tupakkaa polttamatta. Silloin tunnustin olevani riippuvainen siitä.

Heikkinen on tuntenut ja tuntee ihmisiä, jotka ovat riippuvaisia etenkin alkoholista. Kaikilla on ihmisarvonsa, mutta suhtautumiseen vaikuttaa väistämättä riippuvaisen oma käsitys asiasta.

– Myöntääkö hän olevansa riippuvainen? Missä kohti it-selle tulee se raja, että täytyy tunnustaa vaikka alkoholiriippuvuus. Sellaista ihmistä on mahdollon auttaa ja ymmärtää, joka ei apua omasta mielestään tarvitse.

Heikkinen sanoo tukeneensa tai yrittäneensä tukea joitakin alkoholiriippuvaisia. Toisen puolesta ei kuitenkaan voi raitistua. Heikkinen sanoo joutuneensa sanomaan joskus, että sinun pitää juoda vielä lisää, josko sitten tulisi seinä vastaan. Toinen voi olla avuksi, jos ihmiseltä löytyy valmiutta todelliseen muutokseen.

– Jos ihminen itse osoittaa halua muuttua, niin on viho- viimeistä mennä sanomaan, että tuosta ei tule mitään. Silloin nimenomaan täytyy sanoa, että tuen ja autan sen verran kuin pystyn.

Tulosurheilu ei kiinnosta – urheilijahahmot kyllä

Heikkinen ei seuraa urheilua käytännössä lainkaan. Hän arvelee, ettei ole lapsena kasvanut urheilun katsomisen maailmaan. Poikkeuksen tekevät ainakin puolta kansaa kiinnostavat finaali-pelit.

– Niihin lähdän mukaan, koska tänä päivänä on niin helvetin vähän asioita, jotka suomalaisia yhdistävät. Siinä huumaassa olen ihan mielelläni mukana, mutta enpä muuten.

Kiinnostavista urheilijoista puhuttaessa Heikkisen mieleen juolahtaa ensimmäisenä **Kalle Jalkanen**. Hänen ankuriuuden hiihtonsa Garmisch-Partenkirchenin talvikisoissa 1936 on Heikkisen mielestä Suomen historian kovin urheilusuoritus. Jalkanen tuli voittajana maaliin, vaikka hänen oli käännättävä hakemaan hankeen pudonneet teko-hampaat. Myös **Siiri Rantasen** persoona ja urheilu-ura ovat tehneet vaikutuksen.

Kimi Räikkösen Heikkinen kohtasi Tahkolla Syvärijärven jäällä 2000-luvulla. Formulauransa huipulla ollut Räikkönen kilpaili moottorikelkkakisassa 1970-luvun formulalegendalta nappaamallaan salanimellä **James Hunt**. Tieto oli kulkenut paikallislehti Pitäjäläiseen, jonka päätoimittajan mielestä Räikköstä oli jututettava. Heikkinen sai nuorena toimittajana tehtävän, josta hän ei ollut ensinkään innostunut. Hänestä Tahkolle lomailemaan tullut Räikkönen ansaitsi olla rauhassa.

Heikkinen pääsi kelkkaradan keskellä olleelle asuntovaunulle, joka oli Räikkösen tukikohtana. Hän kertoi saaneensa haastattelutehtävän. Räikkönen vastasi, ettei hänellä ole mitään sanottavaa. Heikkinen tuumasi siihen, ettei kysyttäväkään ole. Nuoret miehet pitelivät sen jälkeen hetken ilimoja.

– Se oli jollakin tavalla hirveän hieno kohtaaminen. Kimi oli varmasti tunnetuin suomalainen maailmassa silloin. Niin iso julkis kuin mitä tästä maasta voi lähteä. Juttua ei tullut, ja olen ylpeä siitä edelleen.

Jokainen ihminen on liikunnan arvoinen

Heikkisen liikuntavinkki on pelkistetty. Jokainen löytää oman liikuntamuotonsa, kun malttaa etsiä. Hänelle itselleen eivät sovi joukkuepelit, vaikka teatterissa hän nauttii porukalla tekemisestä.

– Jos joku on yhteisählyvuorolle pyydetty, niin en ole lähtenyt, koska tiedän sen jotenkin ahdistavan minua.

Heikkinen lähtee mieluiten itseksensä lenkille tai metsästämään. Hirviporukat eivät ole hänen juttunsa, vaikka niiläkin on paikkansa. Tärkeintä on sittenkin liike.

– Liikkuminen on kuitenkin ihmisen hyvinvoinnin kannalta todella tärkeää. Voi kai sanoa, että se on jopa elintärkeää. ♦