

Teijo Pyykkönen

Hurmaa, hikeä ja hengailua

– liikunnan vähän syvempi olemus

Liikuntatieteellisen Seuran

IMPULSSI

NRO 29

Yhteisjulkaisu Suomen
Urheilumuseosäätiön
kanssa

Liikuntatieteellisen Seuran

IMPULSSI

– **kiihottavaa liikuntatietoa**

Impulssi on Liikuntatieteellisen Seuran sarja. Se tähtää kiihokkeeseen ja sysäykseen (lat. pulsus = sysäys): liikuntakulttuurin ja -tieteen liikahduksiin sekä lukijan herättämiseen ja innostamiseen.

Impulssi karsii, pelkistää ja vetää yhteen. Impulssissa on lupa innostua ja olla kriittinen.

Impulssissa voi olla montaa mieltä. Impulssin takana seisoo kirjoittaja, ei välttämättä julkaisija.

Impulssin hinta on 15 euroa + toimituskulut.

Tilaukset: linda.raivio@lts.fi • 010778 6602 • www.lts.fi

Teijo Pyykkönen

Hurmaa, hikeä ja hengailua

– liikunnan vähän syvempi olemus



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

***Liikuntatieteellisen Seuran
Impulssi nro 29
Helsinki 2014***



SUOMEN URHEILUMUSEO

IMPULSSI

*"Skandinaavit ovat keksineet keinon nostaa
lämpötilaa maissaan: urheilun."
(Jean Giraudoux 1882–1944)*

*"Niin tyhjä naurusta kuin urheilu onkin,
sen pinnan alla toki pulppuilee enemmän kuin sen
toimihenkilöistä voisi päätellä"
(Henning Eichberg 1987)*

*"Jotta liikkuminen pysyisi ihmisen elämän ajan
olennaisena osana hänen arkeaan, olisi otettava
kiinni liikkumisen riemusta ja omaehtoisuudesta."
(Elina Paju & Päivi Berg 2013)*

*Kiitos: Satu Harlahti, Pekka Hurme, Jonne Kamsula, Toni Piispanen,
Jussi Pyykkönen, Maria Rantala ja Teuvo Tuomi.*

*Kuvat: Antero Aaltonen (sivut 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 31, 37, 38,
40), Teijo Pyykkönen (4, 8, 9, 24, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 42), Suomen Urheilumu-
seo (10, 18, 19, 25), Tuula Perunka (6), Jonne Kamsula (11), Suomen Suunnistusliitto (12),
Piia Pyykkönen (39).*

Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 29

© Tekijä, Liikuntatieteellinen Seura ja Suomen Urheilumuseosäätiö, Helsinki 2014

Teksti: Teijo Pyykkönen

Sarjan toimittaja: Teijo Pyykkönen

Ulkoasu: Mainostoimisto Soihtu

Kirjapaino: Tammerprint Oy, Tampere 2014

ISBN 978-952-5762-01-3

ISSN 1237-0576

Esipuhe

Ilon mentyä ei terveyskään maistu

"Minusta liikunnassa ja urheilussa pitäisi painottaa nykyistä enemmän tunnetta", esitti Valo ry:n pääsihteeri Teemu Japison huhtikuussa 2013 keskustelutilaisuudessa, jonka aiheena oli liikuntalakiuudistus. Japisonin tunnetoiveet ammuttiin nopeasti alas: "Ei liikuntalakiin voi sisällyttää tunnetta." Sen sijaan liikuntalain uudistamiskeskusteluun tuntui mahtuvan rajattomasti terveys- sekä työ- ja toimintakykypuhetta.

Liikunnasta on tehty terveyden alihankkija. Liikunta-sanaa tuskin kehtaa mainita ilman terveyttä ja sitä kautta saatavia säästöjä. Tässä yhtälössä liikunta on kustannus, joka on maksettava fyysisestä terveydestä.

Toki kansantalouden tasapaino on vakavien kysymysten kärkeä. Mutta olemmeko säästökihkossamme tulleet vetäneeksi väärästä narusta? Aikamme liikunta on upotettu kalamaksaöljyyn; liikunnan ei tarvitse maistua hyvältä, pääasia, että se tekee hyvää työ- ja toimintakyvylle sekä valtion ja kuntien kassoille. Kansallisessa liikuntapolitiikassa korostetaan ensisijaisesti liikunnan terveysvaikutuksia. Samalla liikunnan muut merkitykset – jopa kasvatukselliset – on sysätty taustalle. Liikunnasta on alettu puhua kansalaisveloitteena sen sijaan, että korostettaisiin oikeutta nautinnolliseen liikuntaan. "Kunto, terveys maallesi anna" on julistettu aiemminkin vaikeina aikoina. Mutta ehkä kaikki ei ole mennyt suunnitelmien mukaan, sillä terveysperusteilla ei ole saatu suomalaisia liikkumaan.



Kisa, kisailu, leikki, karkelo, ilonpito ja huvi totuttiin joskus yhdistämään urheiluun. Harvemmin enää. Nyt urheilun näkyvimmat otsikot liittyvät otteluiden manipulointiin, lahjontaan, rahanpesuun, dopingiin, katsomoväkivaltaan, joukkotappeluihin, vastustajan tahalliseen vahingoittamiseen ja ryyppyjuhliin. Näin, vaikka näillä ilmiöillä on Suomessa vain pieni rooli lähes miljoonan ihmisen kansanliikkeessä. Liikunnan ja urheilun kasvot ovat totisemmat kuin koskaan.

Liikunnan ja urheilun synnyttämät tunteet ja tarinat ovat jääneet velvoiteliikunnan ja vilppuurheilun varjoon. Sääli, sillä ilon mentyä ei terveyskään maistu.

Tämän julkaisun tavoitteena on nostaa esiin unohdettua. On aika muistuttaa siitä, mikä on urheilulle ja liikunnalle – ja usein vain urheilulle ja liikunnalle – ominaista: ponnistamisen autuus, hiki, väsymyksen voittaminen, urheilun seuraamisen tunnekuohu, liikuntasuorituksen esteettisyys, identiteetin lujitus, vapaaehtoistoiminnan palkitsevuus, lasten aito innostus, voittamaan ja häviämään oppiminen, liikunnallinen yhdessäolo, sosiaalisuus, hauskat hetket ja hyvät muistot. Liikunta ja urheilu ovat useimmille harrastajilleen elämää kannatteleva mielekäs harrastus. Mitään haittaa ei tietenkään ole siitä, että mukava harrastus pitää siinä sivussa sydämen sykkeessä ja nivelet notkeina.

Julkishallinnon linjaukset ja toimenpideohjelmat liikunnan lisäämiseksi ovat varmasti perusteltuja. Mutta jotain niistä puuttuu. Yhteiskunnan tarpeista lähtevät suositukset eivät välttämättä puhuttele yksilöllistä elämänpolitiikkaa harjoittavia kansalaisia. Liikuntahallinto on rationaalinen, ohjaa pitkäjänteisesti ja järjellä. Sen sijaan kansalaiset – erityisesti nuoremmat ikäryhmät – ovat irrationaalisia, elävät hetkessä ja tunteella. Kansakunnan pelastamiseksi määritellyt liikuntatavoitteet saavutetaan ehkä parhaiten juuri tunteen kautta. Kun liikunta ja urheilu syntyvät ja kuolevat tunteesta, liikunnallisuutta kannattaa edistää kokemuksia ja elämyksiä korostamalla. Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet ovat alihyödynnettyjä liikuttamisen innoittajina. Osallistuminen, osallisuus ja yhteisöllisyys ovat tuttuja sanoja liikunnan juhlapuheissa, mutta harva työryhmä niiden varaan rohkenee rakentaa.



Liikunnan motiivit ja tarinat ovat uskomattoman moninaisia ja paljon mehukkaampia kuin hallintopapereiden ja terveystietomusten perusteella voi kuvitella. Jokaisella on tarinansa. Kaikki olemme myös kuulleet ja nähneet liikuntaan ja urheiluun liittyviä tapahtumia, joita muistelemalla liikunta on hetken hauskeempaa ja urheilu kiinnostavampaa. Antaudumme mielelläni hyvälle tarinalle kuin tylsälle totuudelle.

Liikuntatavoitteet saavutetaan ehkä parhaiten tunteen kautta.

Mitä enemmän kertomuksia ja niiden merkityksiä tuodaan esiin, sitä kirkkaammiksi tulevat liikunnan ja urheilun eri ulottuvuudet. Toivottavasti liikuntaa ja urheilua voidaan taas joskus perustella ilolla,

myönteisillä kokemuksilla ja elämyksillä.

Tässä julkaisussa liikunta- ja urheilutarinoita on esillä yhdenlainen otos. Tarinat ovat faktoja, mutta kuitenkin fiktiivisiä. Ne voivat olla totta, mutta välttämättä eivät ole – niin kuin tarinat yleensä. Teksteistä vastaa yksin allekirjoittanut. Tarinoihin liittyviä taustakeskusteluja on käyty useiden henkilöiden kanssa. Heistä suorimmin vaikuttaneita on kiitetty sivulla kaksi.

Vielä lienee syytä tarkentaa yhtä seikkaa. Hätäisimmät saattavat arvella, että taas on kyse urheilu-uskonnon kritiikittömästä lujittamisesta? Yleisradion urheiluselostaja Martti Jukola julkaisi vuonna 1932 ”Me uskomme urheiluun”-kirjoituskokoelman, jonka jälkeen urheilu-uskoa on lujitettu tuhansilla – tai paremminkin miljoonilla – selostuksilla, teksteillä ja kuvilla. Olympialaisilla kisoilla on Suomessa yhä miljoonayleisö. Kansalaisten huippu-urheilu-uskoa ei tarvitse erikseen vahvistaa. Sen sijaan on syytä lujittaa sitä, mikä jää terveyssaarnojen ja skandaaliturheilun varjoon – sitä, mistä liikunnasta ja urheilusta on oikeastaan kyse.

Liikunta ja urheilu taipuvat moneksi. Miksi emme hyödyntäisi koko arsenaalia? ”Pakko-liikkeiden” sijaan – tai ainakin rinnalle – ihmiset kaipaavat mielekästä ja elämäniloa ylläpitävää liikunnallista tekemistä, ainutlaatuisia kokemuksia, yhteisiä hetkiä ja huikeita tarinoita. Siksi liikunnan ja urheilun hyviä tarinoiden syntyä on syytä tukea laajalla otteella. Ehkä sitä kautta liikunnallisuus saadaan paremmin nousuun kuin diabeteksella uhkaamalla.

Julkaisu on Suomen Urheilumuseosätiön ja Liikuntatieteellisen Seuran yhteistuotantoa, ja sitä on tukenut opetus- ja kulttuuriministeriö.

Helsingissä maaliskuussa 2014

Teijo Pyykkönen



Esipuhe – Ilon mentyä ei terveyskään maistu	3
1. Sadan metrin vuoristorata	6
2. Napa piilossa	8
3. Rautatiellä	10
4. Järveä kiertämässä	12
5. Kesäkumit	14
6. "Pää kii, faija!"	16
7. Urheilija urheilee, pukumies puhuu	18
8. Puhallus	20
9. Asiatonta oleskelua	22
10. Kalevan kisat	24
11. Rillin varjosta, kentän laidalta	26
12. Harmaalla vyöhykkeellä	28
13. NuoriMies seikkailee	30
14. Elämysten portailla	32
15. Airojen arvoilla	34
Jälkipuhe – Top 40 liikuntavaikuttajaa	36



1. Sadan metrin vuoristorata

Kävi miten kävi, kohta se on ohi. Sen on pakko olla tai pää sekoo ja sydän sakkaa. Tätä tuskaa en arvannut, kun tähän halusin. Jättivät kertomatta, että elämä on katkolla starttiviivalla – varsinkin satasella, jossa lähtö on puoli matkaa.

Minuutti starttiin ja muutama metri lähtöviivalle. Olen helvetin yksin, vaikka katsomossa huutaa 80 000 urheiludiggaria. Käsittämätön määrä. Suomessa ei taida olla kuin tusina suurempaa kaupunkia.

Tunnen kuinka stadionyleisö tapittaa lähtöviivalle, katsoo meitä, minua. Miksei stadionilla tapahdu muuta, antakaa minun olla, päästäkää pakoon, viekää vaikka metsään marjanpoimijaksi. Katsomosta on helppo huudella. Entä jos mokaan, nauravatko minulle? Eka kerta ei onnistu sängyssäkään, kuinka sitten olympiaradalla?

Ei perhana, psyykepuolen piti olla hallussa, olen kuvitellut tämän läpi yksin ja poppaukkojen kanssa moneen kertaan. Jos johonkin uskoin, niin pään kestävyys, mutta nyt piuhat on sekaisin kuin entisellä roudarilla. Miksi? Olenko kipeä? Mieli selaa lääkärikirjaa, mahdollisia tauteja löytyy joka sivulta. Sanonko epäonnistumisen syyksi kuumeen, valvomisen vai lihasjäykkyyden?

Mitä tein väärin? Oliko virhe vetää vimmaisista ylämäkitreeneistä marraskuun viimeisessä niin, että taju alkoi hämärtä (lopulta soitin vaimon hakemaan). Vai menetinkö mitalin maanisilla puntinnostoilla? Ehkä syy löytyy juhannuksena väliin jätetystä treenistä. Vaihdoinko mitalin makkaraan? Enkö tehnyt tarpeeksi, halunnut voittaa tarpeeksi? Miksei kukaan kertonut paljonko on tarpeeksi.

Katson sivusilmällä kilpakumppaneita. He näyttävät



voivan täydellisesti. Jo pukuhuoneessa korostivat rentouttaan rupattelulla. Suomalaisuutta tai ei, mutta itse olin mykkänä ja toisaalla.

Häpeä ei hiivi, se hyökkää. Mitä sanovat kotona ja duunissa, jos tämä ei mene putkeen? He sentään hoitivat osuutensa, joustivat minkä tahdoin. Olenko ollut huono isä ja onneton avio-puoliso, vienyt perheeltä yhteiset hetket itsekeskeisyyteni takia? Miten suhtautuvat sukulaiset ja tutut? Ovat kohteliaasti hiljaa edessä, mutta vain edessä. Ja lehdet raapivat sitten tutun otsikon: ”Pää ei kestänyt.” Peili kertoo, että olen kunnossa, mutta peili ei kerro mielen horjunnoista.

Kauhukuvitelmat ruokkivat itseään, mutta pakotan itseni takaisin stadionille. Perkele, nyt ei maitoilla eikä lähdetä kurat housuissa kotiin. On ne muutkin tästä menneet. Stadionin kulisseissa onnistuin sulkemaan maailman ulkopuolelle ja kisan sisäpuolelle. Haen uudelleen tuota tilaa.

Puoli minuuttia starttiin. Muistutan itselleni, että olen onnistunut voittamaan kaikki finalistit ennenkin – ainakin kerran. Tunnen kuinka vieruskaveri – maailman ranking-kolmonen – vilkaisee minuun siten kuin vilkaistaan alhaalta ylöspäin. En vastaa kontaktiin, mutta tunnen kuinka voimaannun hänen alistuneisuudestaan. Kaveri taitaa miettiä, että suomalainen voittaa hänet jälleen. Samalla varmistun hänen lyömisestään. Olen jättänyt hänet jokaisessa tämän vuoden kisassa, vaikka kamppailu on ollut tiukkaa. Ja teen sen taas.

Toisella puolellani on kauden komeetta, ensikertalainen suurkisoissa. Onnistuessaan hän on huippusijoituksilla. Hän ei vilkaisekaan minuun päin. Ei uskalla. Tiedän, hän jäätyy.

Paikoillenne. Stadion hiljenee. Siirryn starttiviivalle, mutta vasta viimeisenä ja korostetun rauhallisesti kuin huuliharppukostaja. Odottakoon minua nyt, kohta osat vaihtuvat.

Tunnen, että lähtöviiva on paikkani, kotioveni ja sinitaivaani. Voimat ja usko palautuvat. Tunnen, että nyt alkaa tarina, joka odottaa vain pääosan esittäjää, minua. Kukaan ei osaa tätä minua paremmin. Sydän lyö tiuhaan, ei enää liikaa. Ajatukset ovat paikallaan, eivät enää karkaa. Tässä on hetki, jota olen metsästänyt. Olen ehkä veitsenterällä, mutta sen huipulla.

Lähtölaukaus. Ensimmäinen työntö. Onnistuu täydellisesti. Perään kaksi unelmatyöntöä. Sen jälkeen tiedän eläväni suurta juhlapäivää itselleni, perheelleni, ehkäpä osalle suomalaisiakin.

Maaliviivan jälkeen päästän ratapyörätuolini pyörimään ja ajatukseni lentämään – kummatkin vapaasti.

Seuraavana päivänä nautimme urheiluministerimme kanssa oluet englantilaisessa pubissa. Ei puhuta liikuntapoliittista terveystavoitteista. Eletään kisaa uudelleen ja uudelleen ja nautitaan kultaisesta lopputuloksesta. ”Ei näitä hetkiä liiaksi suomalaisille tarjota”, tiivistää ministeri. Siinä kohtaa mietin, ettei vastaavia hetkiä tarjota urheilijoillekaan usein. Jännityksen sietämättömyyden takia ehkä onneksi, mutta toisaalta tällaista tunteiden vuoristorataa en löydä sen enempää Linnanmäeltä kuin Alpeilta. Vain urheilusta.



2. Napa piilossa

– **M**oi kaikille, sori oon vähän myöhässä. Siis en vielä jumpasta, mutta juoruvartista. Onks mitään tapahtunut, kukaan rakastunut tai heittänyt kuorsaavan kämppiksensä ulos?

– Et kuule missannut mitään, ei päästy kuin pätkäpaastoon eikä silläkään kuulemma saa löllöä litteäksi, vain päänsäryn. Täytyy siis jatkaa tätä kropan kiusaamista; kahvakuulat heilumaan ja töppöset tömisemään, siskot.

Kai meitä siskoiksi voi kutsua, sillä osa meistä on jumpannut yhdessä yli kolme vuosikymmentä, lasten syntymästä ja Kekkosen kuolemasta lähtien. Siinä sivussa ovat muodit ja useilla miehet vaihtuneet, tukat lyhentyneet ja hameet pidentyneet. Lähes kaikille on kertynyt enemmän kiloja kuin vuosia, mikä takaa yhteisen ja ainaisen puheenaiheen.

– On se kumma, että ne kyllä keksii älyä puhelimiin, mutta ei älykästä dieettiä. Onks aineenvaihdunta joku vuorovesi, jolle ei yksinkertaisesti voi mitään?

– Kyllä se näin on, ja aineenvaihduntavuodet ne käy yhä vaikeammiks, joten ota tossusi ja käy.

Tietty kaihomielisyys nuoruutta kohtaan leijuu pukuhuonehöpinöissämme. Ikään kuin hakisimme jumpallamme aikaa, jolloin ei tarvinnut liikuntatunteja pystyäkseen



liikkumaan miten tahtoi. Toki tiedämme, ettei sadoillakaan vatsalihasliikkeillä saa neitovuosia takaisin, mutta jos edes vähän keveyttä täyteläiseen aikuisikään. Ja vaikka emme enää mahdukaan liikuntamarkkinoiden kohderyhmiin, haluamme kuvitella itsemme niihin.

– Hei katsokaa mitä löysin Stokkan alekorista, näitä Puman ultra xt tai jotain -tossuja mainostetaan hengittäviksi, kevyiksi ja joustaviksi, sopivat erityisesti fitness-lajeihin. Kai meidän jumppakin on fitnessiä? Mut onks tää väri liian pirtsakka mulle?

– Wauh, noissa teinitennareissa oot varsinainen Pumanainen. Jos sä saat noista tohveleista kiksijä, niin kyllä me niiden häikäisy kestetään. Ja voit sitten jatkaa suoraan terassille, eiköhän noiden avulla irtoa sopiva personal trainer iltapeleihin.

– No niin, aina sanotaan, että jätkillä läppä lipsuu, mutta te ootte vielä pahempia.

Pukuhuonepuheet ne on naisillakin. Onneksi, sillä varsinainen jumppajättäisi yksin nautittuna vähemmän hersyvän olon. Ei sillä, etteikö salitunti olisi näköisemme siinä kuin vaatteidenvaihtopuheet. Ohjaaja on ikääntynyt tasatahtia kanssamme ja tietää mikä meille on hyväksi ja mikä liikaa. Kypsässä iässä jatkuvuutta arvostaa enemmän kuin poikkeavuutta, joten tutun yhdistyksen tuttu sali ja sama ohjaaja 20 vuotta käy pienestä lottovoitosta. Ja mikä hienointa, täällä myös meitä ”asiakkaita” kuunnellaan, saamme osallistua tunnin suunnitteluun.

– Okei, lämmittely riittääköön, taitaa tässä iässä olla muutenkin jo hiki herkässä. Mille läskeille annetaan tänään kyytiä? Otetaanko niska-hartiaseutu vai raajat, tai sittenkin vatsa ja selkä? Tai jos vaihteeksi kuntopiiri eli vähän kaikkea vuoron perään.

– Hei hei, oottakaas vähän, tietääks kukaan kuntopiirin nykyisen nimen? Se on kuulkaa circuit training – tai niin mä ainakin luulen. Selasin tyttären luona alan lehtiä ja huomasin, et jumalaut mä oon out, en ymmärtänyt puoliakaan niistä termeistä. Mut nyt mä oon in eli mulle kävis tää sirkuitti ja päälle niska-hartiaseudun elvytys, jaksais taas pari päivää päätteellä.



”Noissa teinitennareissa oot varsinainen Pumanainen”

Nykymenon ihmettelyllä haemme luonnollisesti oikeutta sille, miten jumpassa pukeudumme ja mitä teemme – tai jätämme tekemättä. Meillä ei lanne heilu tiukoissa treenitrikoissa eikä napa näy paidan alta. Tuntia hallitsevat rajoittuneet liikeradat ja verkkaiset rytmi-liikkeet. Silti vitsailuverhon takana olemme tosissamme. Mutta vain itsemme kanssa. Keskitymme omaan yrittämiseen, emme omien ja muiden suoritusten vertaamiseen. Ehkä siksi motivaatiomme on kestänyt näinkin kauan. Kukaan ei ole heikompi toista. Ja joka itselle

nauraa, se parhaiten nauraa. Tunnissa jokainen saa itsensä niin sippiin kuin kulloinkin haluaa.

– Joka jumpan jälkeen sitä muistelee kuinka rankkoja rypistyksiä ne synnytykset olikaan. Nyt ei edes tällaista kestä, sentään vain yksi tunti ja siitäkin osa lämmittelyä ja venytystä. Onneksi ei tarvi enää synnyttää tai juosta lasten perässä.

– Äläpäs sano, lyhyt se voi olla sinunkin tiesi mummouteen. Odota vaan, kun saat viikoksi yökylään pienen ikiliikkujan. Se ei makaakaan kesiä pihakeinussa kuten meidän reiskat eikä sillä ole talvinopeusrajoituksia. Joten eiköhän me tädit tulla taas ensi viikolla hakemaan ryhtiä ja rytmiä elämään. Maa tarvitsee meitä.



3. Rautatiellä

Ei pidä luulla, että ratkaisuni taustalla olisi ollut halu kompensoida lyhyttä, sillä olen keskimittainen. Elämäkin tuntui keskimittaiselta, keskinkertaiselta. Luennolla hukuin tapetteihin ja kuppilassa olin mies, jonka ympäriltä tuolit vietiin, Zen Caféta lainatakseni. Ehkä kaikki lähti siitä, että kyllästyin rooliini takarivin taavina.

Liemmin en asiasta muille hiiskunut. Astuin vain yks vähemmän kaunis päivä sisään lähiöni kuntosalille. En nimeä muista, mutta muistan, että opiskelijalle kuukausi maksoi kuuden stoben verran. Aika paha, mutta avainkortilla sai käydä koska halusi.

Aluksi salilla oli orpo olo. Turha oli yrittääkään näyttellä vanhaa tekijää (tämän olin ymmärtänyt jo kotipeleistä). En saanut itsestäni irti hajua enkä ähinää. Muilta se onnistui sitäkin paremmin. Olisin kai luikkinut karkuun, jos en olisi saanut kolistella omin päin. Onneksi konkareita kiinnosti pälyilevää nörttiä enemmän vinopenkit ja ylätaljat.

Vetelin ensimmäiset viikot varovasti perusliikkeitä seiniltä löytyneiden ohjeiden mukaan. Jalkaprässiä, penkkipunnerrusta ja sillai. Parin viikon jälkeen joku jo moikkasi. Kai arveli, ettei tuo taida heti luovuttaakaan. Pian jo ohjeistivat, kun kautta rantain kyselin. Aloin vähitellen ymmärtää punttipoikien heimokulttuuria, vaikka



en itse todelliseksi salimarkuksi aikonutkaan. Ajattelin, että vähemmän on enemmän.

Tiedostin kyllä, että olin valinnut hitaiden nautintojen tien: ensilumi ehtisi sataa ja viimeiset sulaa ennen kuin oma hauis keräisi katseita. Mutta oivalsin myös asian ylevän puolen: näin pitkäjänteiseen duuniin ei joka jamppa kykene. Lisäksi tämä tie valitaan ja kuljetaan yksin. Haetaan massaa ilman massaliikettä.

Kotiläksyjä olin ahkeroinut sen verran, että tiesin todellisen saliharjoittelun tarkoittavan remonttia koko elämäntavalle. Ei riittänyt pintakorjaus; että menisin tuntia aiemmin nukkumaan käymättä nakkikioskilla. Opiskelijana en ollut kellon viisareita kunnioittanut, mutta nyt aloin hengittääkin niiden tahdissa. Luontoliiton seinäkalenteri sai tehdä tilaa ruoka-, lepo- ja treenipäivyrille. Pakotin itseni spartalaiseen itsekuriin ja toistokäyttäytymiseen.



”Hiilareiden ja proskujen suhteesta tuli elämäni tärkein suhde.”

Pian olin nimennyt viikonpäivät uusiksi. Jalkapäivänä neljä sarjaa jalkaprssiä (15–20 toistoa), yhden jalan kyykkyä Smith-laitteessa (4 x 8 per jalka) jne. Seuraavana päivänä rintaa ja pumpppia käsille jne.

Pilkuntarkkaa työtä tein myös ravintopuolella. Ateriat saivat aikataulun ja hiilihydraatit joutuivat erityistarkkailuun. Valitsin niistä – treenistä riippuen – hitaita tai nopeita proteiinien rinnalle. Hiilareiden ja proskujen suhteesta tuli elämäni tärkein suhde. Opin, että myös juomilla

on eroja: se mikä toimii latausjuomana, ei välttämättä ole parasta treenin kyytipoikana tai palautusjuomana.

Vähitellen aloin käydä asiantuntijasta, kunhan vain valitsin seuran oikein. Yliopiston kahvilassa moni kurssikaveri hämmästeli treeni- ja ravintotietämystäni. Luulen, että muutama jopa ihasteli.

Vajaassa vuodessa raudasta oli tullut rakkauteni. Raudan kautta opin pitämään enemmän myös itsestäni. Suihkun jälkeinen kurkistus (tai oikeastaan tuijotus) peiliin tuotti mielihyvää. Mitä sitä peittelemään. Paita pois ja baanalle -fiilis tuntui hyvältä. Sain mitä tilasin.

Kehoiluprojektini tuotti tulosta sekä esteettisessä mielessä että identiteettityön kannalta. Noin sen tiivistäisin akateemisin sanakääntein. Voimaa ja sopusuhtaisuutta uhkuva habitukseni istui hyvin yksilöllisiä ja vastuullisia valintoja arvostavaan kulttuurimme. Minut myös palkittiin: statukseni nousi eri foorumeilla, eikä vähiten parisuhdemarkkinoilla: ”Pystyn pitämään itsestäni huolta, miksen myös sinusta.” Ruumis oli väline, viesti.

Toki pientä kuittailuakin sain kavereilta: meinaatko bodariksi? Ja joku ruumiinkulttuurin tutkija olisi saattanut luokitella minut narsistiseksi ulkonäköfriikiksi, tiedä häntä. Olin kuitenkin mies, jolla oli kohtuullisesti lihaskuntoa ja sikspäkki muuallakin kuin jääkaapissa. Olin tyytyväinen.

No, tuosta kaikesta on jo aikaa. Projekteja ei ole tehty ikuisiksi. Nyt hiukset ja haaveet ovat harventumassa, ja jopa UKK-instituutin liikuntapiirakka on unohtunut. Naapurikoululla olisi tarjolla ukkojumppaa parina iltana viikossa, mutta paljonko se nyt on? Olisi taas totaalisen määräämiskaishuollon paikka. Pyytäisi sitten vaimokin taas mukaan uimarannalle.



4. Järveä kiertämässä

"Jos metsään haluat mennä nyt, niin takuulla yllätyt ...". Minä en. Metsä on takapihani, enkä siedä takapihallani yllätyksiä. Metsästä olen tullut tuhannet kerrat ja sinne palaan toiset tuhat kertaa. Elän metsästä ja metsässä, piste. Kuulostaako fanaattiselta? Sitä se onkin.

Se, että aloin suunnistaa, ei ollut itsestään selvä valinta. Tiesin heti, kun jotain ymmärsin, että haluan fyysistä vääntöä, jossa kysytään myös henkistä sitkeyttä. Ja kun urheilu oli hyväksytty ja ihailtu tapa kurittaa itseään ja mitata mahdollisuuksiaan, suuntasin sinne. Mutta ykköslaji oli pitkään avoin, sillä kaikki kiinnostui, missä paita kastui ja aistit valpastuivat.

Kotona ei vastusteltu. Isä ei vain näyttänyt esimerkkejä, vaan eli intohimonaan ruumiin räakkääminen. Pakkohan siitä hulluudesta oli jotain tarttua.

Jonkin aikaa uskoin, että kaukalosta löytyy täyttymys. Olin jäällä jokseenkin pitelemätön. Enkä vain itseni mielestä. Mutta jotain puuttui. Jäähallissa tuli kyllä hiki ja auvoinen uupumus, mutta usein myös tappio, vaikka ladin kiekkoja urakalla häkkiin. Tein päätelmän: joukkueeni säästi itseään enemmän kuin minä. Siirryin pärjäämään keskenäni. Vastustajaksi valitsin sen, jolta ei armoa saa, luonnon. Ja mikä parasta, suunnistuksessa ei tulosta tarvitse alinomaa analysoida joukkuepalaverissa, pitkälle riittää kun keskustele peilin kanssa.



Nyt juoksuaikaa on takana enemmän kuin useimmilla koko elämässään. Arvasit oikein, on

tuntunut hyvältä. Urheilussa menestyvä myös matkustaa. Toistakymmentä vuotta hain sini-valkoisissa suuntaa. Siinä ehti hyvin kiertää yli 30 maata ristiin ja etenkin rastiin. Tuli nähtyä muuta kuin colosseumeja ja sanibiitsejä, sillä suunnistajan maailma alkaa siitä, mihin tie loppuu.

Maastopankkini saldo hakkaa kirkkaasti säästötilini tuloksen. Maailman maastot ovat erilaisia, mutta karttojen symbolit samoja. Kokemuksen ja kartan lukutaidon ansiosta saan yleensä yhdellä harjoituksella haltuun niin Karpaattien sebramäntyiset rinteet kuin Portugalin korkkitammiset metsät. Jo toisen treenin – vaikkapa Karpaateilla – saatan juosta kartta taskussa ja Aku Ankka kädessä. Se toimii, jos onnistun etukäteen painamaan mieleen radan ja reitinvalinnat. ”Ankkajuoksusta” saa huimat kiksit. Sellaisen treenin jälkeen maasto tuntuu kotipihalta.

Myönnän, että olen niin sisällä suunnistuksessa, etten ymmärrä niitä, jotka ovat ulkona. Mutta sama se on toisin päin. Usein kuulen ihmisten valittavan, etteivät he voi suunnistaa, koska heillä ei ole suuntavaistoa. Ihan kuin me vaistolla mentäisiin.

”Ihan kuin me vaistolla mentäisiin.”

Metsässä luen karttaa, mutta myös luontoa. Kun vastaan tulee kauris tai hirvi, tiedän olevani mietityllä polulla. Ajattelen kuin eläin. Enkä mönkijän jälkiäkään moiti. On niitäkin pitkin joku perille päässyt. Kun pelästytän koppelon lentoon, arvaan joko johtavani kisaa tai sitten pummanneeni pahemman kerran. Onneksi aurinko ei petä koskaan, se kertoo suunnan nopeammin kuin kompassi.

Alussa ihmettelin, kun sanoivat suunnistusta älypeliksi. En enää. Perustehtävä kuulostaa helpolta: pisteestä A pisteeseen B mahdollisimman nopeasti. Toteutus onkin sitten SE juttu. Pään täytyy toimia jalkoja nopeammin.

Älyn rinnalla fanitan taistelua herpaantumista vastaan. Kun on oikeasti väsynyt, mielestä karisee kaikki turha. Suunnistusajattelu yksinkertaistuu. Sitä keskittyy täysin seuraavan askeleeseen. Muun sulkee pois. Olen kyllä juossut intohimoisesti kiiltävän perässä, mutta aina olen ollut myös väsymystä voittamassa. Sen voi kukistaa, vaikka ei yltäisi palkintopallille.

Suunnistus on välineurheilua, jos kartta katsotaan sellaiseksi. Mutta kartta on kaikille sama, joten kisaa ei voiteta välineillä. Metsässä ollaan muutenkin luomuliikunnan asialla. Luonto pakottaa luonnollisuuteen. Myös se mitä näkee, on yleensä luonnollista. Juostessa voi törmätä yhtä hyvin kuolemaan kuin uuden elämän alkuun saattamiseen, ja puhun nyt sekä eläimistä että ihmisistä.

Suunnistajan joulun on viikko ennen juhannusta Jukolassa. Sielua kouraisevampaa heimojuhlaa tuskin on. Juoksun jälkeen saunan lauteilla on vain rätzionnellisia ystäviä. Jutuissa mennään suoritusta syvemmälle. Kaikki läpi päässeet ovat itselleen sankareita ilman sarasvuohöpinää. Ja jokaisen juoksu taipuu tarinaksi, jonka muistaa. Sankarifilis on alkanut jo loppusuoralla: ”Se on täytetty.” Ja ihan omiin sfääreihin pääsee voittajajoukkueessa. Sitä tunnetta en osannut kuvitella ennen omaa Venlojen viestin voittoamme. Palaan muistoissa siihen tykytykseen, kun kaipaen suurta tunnetta, liikutuksensekaista keveyttä.

Nyt aktiivikausi on ohi ja voin vastata kylänmiehille ”en”, kun kysyvät ”vieläkö kierrät sitä järveä?”. Pelkästään mustikanpoimijaksi en kuitenkaan ole tyytynyt, vaan jatkan taistelua tuskan sietämisen kanssa. Talvien ohjelmaan kuuluu edelleen viikon kestävä Lapin umpihankiihito tammikuun kaamoksessa tavoitteena selviytyä autiotuvalta toiselle. Säästä ei niin väliä. Kylmän, pimeän ja pyryn sietää, tärkeämpää on valita mukaan kaveri, jolla kestää kantti, enkä nyt tarkoita suksea.

Kesäkauden otan takavuosia rennommin. Suven juoksentelut päätän syksyisin johonkin mukavaan ulkoilutapahtumaan, vaikka Vaarojen maratoniin Kolin rinteillä – 43 kilometriä upeita maisemia ja sopivasti tuskaa.



5. Kesäkumit

Kaksi kertaa sain maaliskuussa soittaa ennen kuin tulivat auraamaan ja hiekoittamaan piha-alueen käytävät. Pääsin ulos. Pari viikkoa sen jälkeen alkoikin kevät. Voi sitä riemua, kun rullaattorin renkaat taas pyörivät lumettomalla jalkakäytävällä. Olo oli kuin silloin, kun isä päästi ensi kertaa tansseihin. Niin tyttömäinen tunne tuli.

Talvella taisi mennä melkein kolme kuukautta aika lailla kotosalla. Sairauttakin oli enemmän kuin edellistalvena. Parempina viikkoina yritin tuolijumppaa, kuminauhalla ja ilman. Tylsältä tuo tuntui menemään tottuneesta ihmisestä. Kodinhoitaja varoitteli, että sitä masentuu, jos kotiin jää. Saattaa se olla niinkin. Taisi se Kiantokin Punaisessa viivassa jotenkin siihen malliin kirjoittaa, että ”kun harvoin kylille pääsee, niin näivettyy se viisaankin aivo”. Osuvasti osasi sanoa. Mutta minkäs teet, näillä lonkilla ei kannata jäisellä kylänraitilla kaatumista kokeilla.

Kyllä se virkeys on tässä iässä paljon seurasta kiinni. Talvisin näkee lähinnä lapsiaan ja niiden jälkipolvea, kun kylässä käyvät. Niiden ja television kautta elää minkä elää. Mutta ei lapsetkaan alituisen ehdi.

Lukumistakaan en jaksa nuoruuden malliin. Sentään tulee luettua uusimmat Utriolta ja Hietamieheltä, ... tai mikä se nyt olikaan hänen se uudempi nimensä. Miksi ihmisen täytyy tuossa iässä vaihtaa nimeä, vaikka ei uutta avioliittoakaan solmita.

Onneksi keväisin yksinäisyys loittonee lumien sulamisen myötä. Mieli iloitsee kuin vasikat kevtälaitumella. Pääsee taas Marttoihin omin avuin. Poika vei talvella ja vähän syksylläkin. Ei marraskuussa vielä liukasta ollut, mutta tuosta pimeästä en pidä, sen verran useasti ahdistelijoista

varoittavat. Eihän ne minulta enää muuta vaadi kuin rahaa, mutta kallista se on sekin.

Viime viikolla aloitettiin Helvin ja Eilan kanssa läheisen ulkoilureitin kiertäminen. Eevakin haettiin. Sillä tuo muisti tuppaa tekemään tepposia, ei aina huomaa lähteä, vaikka edellispäivänä olisi puhelimessa sovittu. On se jännää, kuinka toisilla tuo haurastuminen alkaa ylhäältä ja toisilla alhaalta. Eeva kävelee meihin muihin nähden vauhdilla.

Hyvähän se on mennä ilman rollaattoria. Vähän häntä kiussaammekin siitä, kun ei käytä rollaattoria, poikkeaa porukasta.

Parempi puhua noin päin, eikä korostaa, että Eeva unohtelee enemmän kuin me muut. Se on semmoista pientä juonittelua sanomisissa meilläkin. Sillä lailla kaikki pysyy tyytyväisenä.

Ensi kertaa sitä alkoi miettiä liikkumistaan vasta kun vaivat alkoivat. Kymmenen ensimmäistä vuotta eläkkeellä meni hyvin. Tanssittiin ja matkustettiin Pentin kanssa, kunnes Pentin matka päättyi Honkanummelle. Siihen asti tehtiin melkein mitä haluttiin miettimättä, että tarvitsisi erikseen liikkua. Nyt kun kulkeminen on mitä on, niin pakko on mennä, että pääsee huomennakin liikkeelle.

Ja hyvä se on liikkua senkin takia, että uni ja ruoka maistuvat sitten paremmin. Poika siitä viimeksi syntymäpäiväonnitteluissaan mukavasti kirjoittikin, oli lainannut jotain nykykirjailijaa, muistaakseni sitä suustaan notkeaa Tervoa. Jotenkin näin, että ”vanhoille ihmisille toivotetaan meidän perukoilla iän ja terveyden sijaan unta ja nälkää”. Kyllähän siinä vissiin totuutta lieenee tuossakin sutkautuksessa.

Eila kertoi, että ovat palvelukeskuksessa avanneet senioreille kuntosalin. Sanoin, etten sinne



taida. Kuvista olen katsonut, että semmoissa paikoissa rehkiivät Rautavaaraakin rotevamat miehet, sellaiset, joille ei Citymarketin paidat mahdu. Eila osasi kuitenkin kertoa, että se kuntohuone on tehty pelkästään ikäihmisille ja joku nuori hoitaja on koulutettu juuri meitä varten. Kai se sitten viisasta on tuokin, vaikka oudolta se kuulostaa. Nuoruus jo rehkittiin, että vanhempana pääsisi helpommalla. Ja nyt kun on ikää, pitäisi taas reuhtoa. Kai sitä pitää mennä otsansa hiessä hautaankin.

Vaikka tiedänhän minä, että minun parasta ne tarkoittavat, kodinhoitajat ja lääkärit, lapset ja ystävät. Kaikki kannustavat liikkeelle. Ja minähän menen minkä kintuistani pääsen. Lumettomana aikana yritän osallistua seurakunnan lähimmäispalveluun. Käyn kahvilla ja juttuseuraa tarjoamassa muutamalle lähiseudun ikäihmiselle, kun niillä tuo kulkeminen alkaa olla toivotonta. Taloyhtiön pensaita leikkelen ja kukkia istuttelen, jos joku tulee avuksi. Yksin alkaa maan kuokkiminen olla työlästä selän takia. Ja päivittäiset ruokatarpeet kuljetan kaupasta rollaattorilla itse, mitä nyt painavimmat saa poika tuoda autollaan.

Ensi viikolla meinataan tyttöjen kanssa panna ranttaliksi, kun on juhannus. Mennään taksilla Seurasaareen, pannaan rollaattorin kumit laulamaan ja vietetään ilta tanssien – tai oikeastaan tanssia katsoen. Juodaan kurillamme limsat niin kuin ennen vanhaan. Jännitetään onko se palvelutalossa käyvä herrasmies, se joka hymyilee vähän kuin Esko Salminen, taas juhannusvalkeilla. Ja jos on, uskaltaako tänäkään vuonna muuta kuin silmäpeliä. Jospa tuo yltyykin hurjaksi, istuu viereen, pyytää kävelyllä.

Joka tapauksessa otetaan suven rollaattorikaudesta kaikki irti. On sitten mitä muistella kotona talven vankina.

”Pentin matka päättyi Honkanummelle.”



6. "Pää kii, faija!"

– **N**o moi, olet sitten sinäkin lähtenyt katsomaan poikien peliä, vaikka on suomalaisten saunailta.

– Terve, terve. Mihinkäs sitä muualle, tähän on kasvanut. Kotipeleissä jatkan vielä toimitusijana, mutta vieraisissa olen tehtävistä vapaa ja voin ottaa rennosti eli jännittää.

– Ajatteles, vuoden vierii, pojat kasvaa ja me kierretään yhä katsomoja.

– Joo, poikien äänestä ajan kulun kuulee ja omasta vatsasta näkee.

– Ei me enää pärjättäisi niille, vaikka potkittaisiin pienellä kentällä. Onneksi ei tarvitsekaan.

– Ei tarvi, mutta ennen pojat kyllä tarvitsivat meitä – ja äitejään. Muistat ne tossujen sitomiset, arpajaiskamojen kerjäämiset, pullien leipomiset, buffettien ylläpidot, maanteiden kilometrit, huoltotunnit – oi oi. Ja ne turnausjärjestelyt, sai siinä käsiohjelmia väsätä ja duunissa kopiokone laulaa.

– Niin, olihan siinä elämälle tarkoitusta. Koko perhe asui kentällä. Nyt riittävät ohennetut vanhempainpalvelut. Ei paljon apua kaivata, jos ei tukieuroja lasketa. Hyvä jos kuskiksi kelpaa.

– Eikä kauan siihenkään. Kohta menevät mielummin vaikka junalla, ja matkaseura valitaan paremmalla maulla. Oletko huomannut, että fanikatsomo alkaa vakiintua ja silmäpeli ennakoi sitä mitä meidänkin nuoruudessa.

– Jep, poikien juttuhan tää on, vaikka sen välillä unohtaa. Tulee joskus ehkä osallistuttua liikaa, kommentoitua ja sillai.

– Mutta etkös sinä lopettanut katsomohuudot jo vuosia sitten, silloin kun poikas huikkas kimeästi ja kantavasti ennen vapaapotkuaan, että ”pää kii faija”?

– Kiitos kun muistutit, mutta niinhän siinä kävi, taisin innostua. Oikeassahan poika oli, ansaitsin häpeäni. Ei paljon lohduttanut, että tarkoitin hyvää, siis sitä miten tilanne tulisi hoitaa. Taisin tarjota henkistä katsomoväkivaltaa.

– Niin, joskus kannustus on ahdistus. Mutta oletko pannut merkille, että pojat sietää paljon enemmän tiukkaa tekstiä kavereilta ja etenkin valmentajilta kuin kotiväeltä, on se kumma.

– Älä muuta sano, eihän tuossa vaihtopenkin takana aina kehtaa istua, on se valmennussanasto sen verran rajua – ja millä volyyymilla!

– Mutta näyttää se tehoavan, kumma kyllä. Luulisi, että nuoret pullistelijamme panisivat hanakammin hanttiin, niin kuin kotona.

– Se on kai sitä auktoriteettia. Pojat usko, että koutsit tietää ja vaikka eivät uskoisi, tottelevat, koska haluavat pelata, heh-heh.

”Junnu-urheilun ohessa opitaan muuta elämää, ja etenkin sitä.”

– Valmentajalla on valtaa, josta vanhemmat voivat vain uneksia.

– Kyllä kyllä, ettei vain olisi liikaakin. Valmentajia on joka lähtöön ja ne kaikki ei aina huomaa, että ne opettavat muutakin kuin pelaamista pallon kanssa. Ne on nuorille malleja ja tietäjiä myös kentän ulkopuolella. Olen aina yrittänyt sanoa, että junnu-urheilu on liian iso asia jätettäväksi vain valmentajille. Ainakin ne täytyy tsekata ennen kuin jättää omansa niiden huostaan. Urheilun ohessa opitaan muuta elämää, ja etenkin sitä.

– Onneksi meillä on käynyt hyvä tsäkä. Jullit on ollu jo puolet elämästään saman osaavan koutsin suojissa, siinä ovat oppineet yhtä ja toista. Ei me kaikkia tiedetäkään.

– Mutta sen verran kuitenkin, että homma näyttää toimivan; pojat vaikuttavat motivoituneilta. Kun uutta opetetaan aktiivisen toiminnan kautta, pojatkin jaksavat keskittyä. Onneksi fläppitaulujen varaan ei ole liiaksi rakennettu. Ja hyvä, että saavat myös heittää kommentteja siitä, mitä tehdään kentällä ja sen ulkopuolella. Ilman motivaatiota ja vuoropuhelua jengi olisi

kai levinnyt aikaa sitten. Aika hyvää oppia muuhunkin elämään.

– Olen myös huomannut, että tuolla tasolla mitä pojat pelaa, homma opettaa myös tavoitehakuisuutta ja pitkäjänteisyyttä – tuo järjestystä elämään. Ei meillä muut lapset suunnittele huomista tai huolehdi aikatauluista samalla tarkkuudella. Reissaamisessakin ovat jo rutinoituneita. Hotelien tähtiluokitus tunnustetaan nopeasti ilman nettitarkistusta.



Ja syömään ovat oppineet muutakin kuin lihapullia. Viikon ruokalistan suunnittelussa meillä vanhemmilla on kotona vain veto-oikeus. Tosin matsin jälkeen taitavat taipua mieluiten ham-purilaiseen. Tai siis kahteen kerrossellaiseen, kyllä putoo.

– Niin, on urheilussa sellaisiakin puolia, jotka jäävät urheilusivujen ulkopuolelle. Keväällä pääsin huomaamaan kuinka seuratoiminta yhdistää enemmän kuin koulu. Olin mukana pojan luokkaretkellä – kaipasivat jotain miespuolista vahtimaan poikien iltatoimia ja saunaa. Kyllä oli opettajilla ja itsellä vaikea pitää se poikakuoro yhdessä äänilajissa. Jokaisella tuntui olevan omat viritykset. Tässä sporttihommassa kavereilla on yhteinen fokus, kaikki tehdään kimpassa. Yhdessä juhlitaan tulosta tai jos siihen ei ole aihetta, niin kirotaan ja analysoidaan yhdessä. Ei sillä, etteikö näilläkin esiintyisi nokkimisjärjestystä, mutta ei se samaa luokkaa ole kuin koulu-hommissa. Eikä urheilukentällä tarvitse hävetä erilaisia vaatteita toisin kuin koulussa.

– Näin on, ja ilman poikien pallottelua meilläkin saattaisi nyt olla menossa aivan toisenlaiset lauantai-illan huumat. Tämähän on varsinaista ”isät pois kadulta”-toimintaa.

– Aivan, mutta hei, pari minuuttia ja matsi alkaa, haenko kahvit?



7. Urheilija urheilee, pukumies puhuu

No, totta helvetissä oli hauskaa, kuinka edes kysyt. En mä urheilujohtajaksi olisi lähtenyt, jos se yhtä hammasten kiristystä olisi ollut. Siinä on kuule vissi ero, jos johtaa naulakaupan konttoria tai sporttiväkeä. Päivätöissä käydään, mutta urheilua rakastetaan. Kaikki kenen kanssa urheilun eteen duunia tein, olivat yhteisellä asialla, mitali mielessä painettiin. Oli tekemisen meininkiä, ei tarvinnut esittää turhantärkeää, ei hapantua viinereiden keskellä osavuosikatsauksia ihmettelemässä ja kravattia nypläämässä.

Olen kuule puolustanut urheilua ja isänmaata niin kuninkaallisissa kutsuvierasaitoissa kuin Moskovan torilla. Ja olen saanut kipata konjakit sulttaanien kanssa parhailla vippiriveillä. Ei sinne päiväduunien kautta olisi yltänyt. Sanotaan, että urheilumenestys on tie maailmalle, mutta kyllä mä urheilujohtajana sain jo nuorena lentää yksin jos toisiinkin kisakaupunkiin. Näiltä osin ei niin harmita, että omat piikkarijuoksut jäivät kansalliselle tasolle.

Saatiinhan me pojat aina välillä lehtien sivuilla turpaankin. Jos ei tullut maailmalta menestystä, syy oli tietysti meidän johtajien. Jos taas oli jotain kotiin tuotavaa, kukat ja tontit jaettiin vain urheilijoille. No jos totta puhutaan, niin olihan niitä urheilijoita ja vähän muitakin, joiden mielestä asia oli just toisin päin: kunnian vie johto ja tappion kantaa urheilija. Näinhän se meni, joidenkin mielestä olimme vain patsaita joukkueen eturivissä ja omasta mielestämme olimme kaiken takana. Mutta äkkiä tuohon tottui. Lunta tuli välillä tupaan, mutta suli se aikanaan. Huonoa olisi ollut, jos ei mitään olisi puhuttu. Oltiin otsikoissa, oltiin olemassa.

Oma lukunsa oli ne kuumat politiikan vuodet, joiden pyörteisiin minäkin vielä ehdin. Käytiin jatkuvaa vasen–oikea-ottelua. Siinä liittorajat rysky, taisteltiin enemmän kuin urheil-

tiin. Sitä peliä pelattiin ilman sääntöjä. Tai jos sääntöjä oli, niitä ei tarvinnut noudattaa. Kyllä juonittiin ja juntattiin, oli uhkailua ja salaliittoja, tuli kabinetit ja kokousakrobatia tutuiksi. Kunnon poikapainia. No, nuorena sitä jaksoi, kiiltoa oli enemmän silmissä kuin kengissä.

Nykyään on toisin. Asiat eivät enää riitele – ainakaan näkyvästi. Ennen tapeltiin asioista ääntä ja adjektiiveja säästämättä. Silti mahduttiin illalla samalle baaritiskille. Nykyään taidetaan keskittyä enemmän strategiisiin kumppanuuksiin tai sen semmisiin. Kai se hyvä on niin, vaikka en tiedä missä kohtaa siinä keskustellaan näkemyseroista. Ei musta enää olisi näihin hommiin. No, ehkä mä en tästä teemasta sulle enää jatka, sillä kunnioitan suuresti niitä tuhansia pyyteettömiä joukkueenjohtajia, huoltajia, valmentajia ja vanhempia, jotka pitävät urheiluliikkeen hengissä. En mä niiden duunia halua arvostella, tehköön oman onnensa ja erheensä tavallaan – niin tein minäkin aikanani.

Niin, kysyit myös onko mikään urheilujärjestöuralani jäänyt nolottamaan. Pienet mokat ovat onneksi haalistuneet muistojen sivuilta, isommat valitettavasti eivät. Ehkä mä tämän yhden voin kertoa, mutta älä

kuitenkaan sitä kirjaasi pane, on se sen verran nolo nuoruuden notkahdus: Se oli jotain kahdeksankytluvun alkua, yleisurheilun EM-kisat Ateenassa. Olin mukana pukumiehenä. Sen verran keskeneräinen olin, että tuumasin, että kun maailmalla kerran oltiin, piti maailmaa myös nähdä laajemmin kuin vain stadionin katsomosta. No sitten tuli urheilussa suomalaisittain välipäivä – tai niinhän minä luulin – ja uppouduin täysin Ateenan tarjontaan. Hikinen iltapäivä alkoi kääntyä lopuilleen, kun palasin hotellille ja kuulin, että meidän Reima oli yllättäen voittanut 50 kilometrin kävelyn Euroopan mestaruuden. Eihän semmoista voinut kukaan olettaa etu-

”Urheilun viehätys on siinä, että se on yllätyksiä täynnä.”



käteen. Ei suomalainen ollut koskaan saavuttanut arvokisavoittoa kävelyssä. Mutta tässä se urheilun viehätys onkin, siis siinä, että se on yllätyksiä täynnä. No, yritin tietysti näytellä parhaani mukaan muille suomalaisille, että oli hienoa olla hurraamassa matkan varrella. Mutta ei tuo vielä mitään, ajattelin panna vielä paremmaksi. Illaksi oli pikapikaa päätetty järjestää juhlaillallinen Reiman kunniaksi. No minä innoissani päätin kuitata siellä kaikki korkojen kera. Kiirehän siinä tuli, ja jostain syystä – en muista miksi – myöhästyin juhlaillaisuuden alusta. Alkudrinkit oli juotu ja jokunen onnittelupuhekin pidetty. Ajattelin, että nyt on vuoroni kohottaa kunnolla tunnelmaa. Olin katsonut kisojen ohjelmasta, että aamupäivän kilpailujen – mm. kävelyn – mitalit jaetaan samana päivänä ennen iltakilpailujen alkua. Päätin hersyttää tunteet pintaan palkintojenjakotilaisuuden kokemuksillani, joita minulla ei tietenkään oikeasti ollut. Kilistin itselleni puheenvuoron ja kuohulasia kohotellessi aloin kuvailla äärimmäisen kaunokielisin sanakääntein tuntemuksiani hetkestä, jolloin Reima seisoi korkeimmalla; kuinka Maamme-laulu kostutti silmäni ja kuinka sydämessäni läikähti enemmän kuin koskaan. Ja mikä hienointa, Reima oli oman liiton miehiä, mikä kohotti voiton niin lähelle taivasta kuin mahdollista. Illallisväki kuunteli varttitunnin puheeni ilman suurempia nyökkäyksiä, mistä tietysti olin hieman ihmeissäni. Olin odottanut, että saisin aikaan kunnon

ryhmäilmiön: kaikki hurraisivat vesisilmin Reimalle ja vähän puheellenikin. No, ylitsevuotavan tunnetekstini lopussa kohotutin lasit, ja Reima hyvän kotikasvatuksen saaneena kiitti – lyhyesti, mutta asiallisesti. Se oli siinä. Ei tunteikasta niiskutusta, ei hyvä-huutoja, ei mitään. Minuutin tai kahden kuluttua se tuli, selitys siihen miksei puheeni villinnyt yleisöä. Joku minua kai ystävänänsä pitänyt astui vaivihkaa viereeni ja kuiskasi: ”Kävelyn palkintojenjako on siirretty huomiseen.”



8. Puhallus

- **R**amiko se siinä, terve!
 - Kato, johtaja Pauli itse, istu alas.
 - No joo, tilaahan tässä vaunussa on yllin kyllin. Mutta mitä sinä, Joensuuhun asti raiteita kolkutellen?
 - Niinpä, on vähän isommat messut, pitäisi edustaa, entä itse?
 - Vain Kiteelle. Meillä on hallituksen strategiavetäytyminen. Pari päivää, vähän kalastusta ja saunaa ajatusten tueksi. Jos vaikka Kiteen korvessa kirkastuisi.

Ennen Lahtea on pakolliset päivitetty: Samoissa hommissa? Tiilitalo edelleen Nurmijärven perinnemaisemassa? Lapsilla uusia harrastuksia? Oot kuullut Paavosta? Entä Saaristen eroista?

Vähitellen yleiskuulumisista siirrytään keskustelun volyymiä vartioiden kohti intiimejä ulottuvuuksia. Kouvolan korvilla nuoruuden naapureiden sopii jo vieraila toisen henkilökohtaisella reviiirillä.

– Mutta Rami, taitaa olla runsas vuosi, kun viimeksi nähtiin. Oot sen jälkeen hoikistunut silmämääräisesti ainakin kymmenen kiloa, melkein nuoruuden mittoihin, onko näin? Ei kai sairautta?

– Ei, ei mitään sellaista. Mutta totta näet, taitaa olla vuoden takaisesta kadonnut lähes 15 kiloa.

**”Aamuhiki herättää
sumppia paremmin”**

- Kuinka noin ikävästi on päässyt käymään, uusi suhde vai voititko salikortin vuodeksi?
- Itse asiassa kaikki on sen tulosta, että aloin fillaroida duuniin, liki parikymmentä kilsaa siivu,



se sulattaa kilot, satoi tai paistoi. Samalla on herännyt kiinnostus kaloreihin, sitä haluaa katsoa mitä sisäänsä lappaa. Mitä pienempi pötsi, sitä paremmin jaksaa painaa vastatulessakin.

– Oho, toi onkin kova juttu. Itsekin olen harkinnut, mutta liha on heikko ja Audi vahva.

– Suosittelen, aamuhiki herättää sumppia paremmin. Samalla säästyy jonoelämästä asfalttiurilla. Autoradion kanavien puberteettipulinat häviävät

10–0 tinttien lurituksille. Pääsen nääs aika kivasti oikaisemaan osan matkasta ulkoiluteitä. Näin duunimatkan kestokaan ei mahdottomasti pidentynyt.

– Eikö sentään sateella vähän töki?

– Asenne- ja varustejuttu. Pelattiinhan me junnuina pihakiekkoakin räntäsateessa. No myönnetään, kovimmilla pakkasilla ja tuiskuilla mä lintsan. Mutta ajattele kevättä. Tässä iässä sitä jo kehtaa tunnustaa, että mieli herkistyy, kun lehdet puhkeavat puihin pidentyvän päivän kunniaksi. Olisit nähnyt Heidin ilmeen, kun toukokuussa vein sille kimpun valkovuokkoja kotimatkaltaan. Äitienpäiväkin oli vasta seuraavana sunnuntaina.

– Saat ton kuulostamaan kuin hyppy poljinten päälle olisi ollut helppo nakki.

– Kyllä se kuukauden päivät otti, että alkoi kampi paremmin pyöriä, fillarointihan oli mulle uusi laji. Mutta kun oppi vähän tekniikkaa ja hankki pehmikettä persuksille, jo alkoi toimia. Nyt oon toista vuotta sotkenut duunimatkat. Polvet on niin hyvässä öljyssä ja pumppu niin pirteenä, etten vähällä rahalla luopuisi sykkelisyndroomastani. Kun kurvaa paita märkänä kotipihaan, sitä on aika tyytyväinen itseensä.

– Epäilemättä, mutta mikä sai aikaan noin rajun elämäntapamuutoksen?

– Sinivuokot.

– Sinivuokot? Herkistyt sitten kunnolla luonnon ihmeistä?

– No, hävettää tunnustaa, mutta kuulet sen kuitenkin jostain. Herkistyin todellisuudessa siitä, että sinivuokot puhalluttivat yks aamu pitkäksi menneen asiakasillan jälkeen. Nostivat kortin kuivumaan ja kotona Heidi meikäläisen seinälle. Oli tosi pahana. Ei suostunut kuskaamaan edes bussipysäkillä, vaan sanoi, että onhan sulla lähes käyttämätön fillari, mene sillä ja mieti. Ei ollut paljon vaihtoehtoja.

– Karu tarina.

– Niin, silloin ei naurattanut. Onneksi nyt jo helpottaa. Tuntuu kuin olisin tämän ylämäkeni polkenut.





9. Asiatonta oleskelua

Oli meillä useilla sporttitaustaa – kuka potkinut palloa, kuka heittänyt. Omasta koristaustasta ei ollut haittaa hengailulle, joka rakentui yleensä tietyn puistoalueen reunalle koristelineen ympärille. ”Manista” (21:stä) pelattiin ja siinä sivussa höpötettiin niitä näitä – tai sitten toisin päin. Milloin mitenkin. Kaikki lähti siitä ketä sattui olemaan tontilla. Jos pelkkiä jätkiä, niin saattoi mennä pelailuksi hieken asti. Kiinnostavinta oli kuitenkin silloin, kun ei mennyt pelkäksi pelailuksi.

Vähän unohdettu mestahan se oli, mutta kelpasi hyvin meille. Aurinko pääsi paistamaan kentälle ja vieressä oli penkkejä ja kallio, joilla notkua. Pystyttiin olemaan piilossa vanhemmilta, mutta hyvin esillä toisillemme. Kaikki oltiin kypsiä alituisen kyttäämiseen. Skidinä ei saanut pelata edes sählypallolla pihapeliä ilman, että joku pappa tuli tuhisemaan kotirauhan häiriköinnistä ja autojen naarmuuntumisesta. Myöhemmin parkkihalleissa skeitatessa sai luikia tasaisin väliajoin pakoon stevereita. Höntsäilyimme oli muille asiatonta oleskelua. Tuntui, että olimme missä tahansa, niin aina tiellä. Faija yritti joskus lohduttaa, että teinikarkottimia on aina ollut. Itse se juoksi aikanaan talonmiestä karkuun kerrostalojen kellareissa. Kiinni ei kannattanut jäädä, sillä silloin harveni tukka.

Näin jälkepäin sitä vasta tajuaa kuinka raju käänös sitä tuli tehtyä lyhyellä matkalla urheilujengistä hengailukulttuuriin. Aikataulutettu elämä vaihtui spontaaniin tekemiseen, valmentajan toiveiden täyttäminen omien näkemysten toteuttamiseen, pelikirjan säännöt sovellettuihin sääntöihin, suoritusihanteet joutenoloon, maksullisuus maksuttomuuteen, lajikeskeisyys kaverikeskeisyyteen, poikapelit sekapeleihin ja kaikkea sellaista. Oikeastaan huikea irtiotto aikuisten viitoittamasta elämästä. Nyt kun sitä ajattelee, niin jo ymmärtää vanhempien pelon: niille oli vaikeampaa päästää irti kuin minun hypätä. Turvallinen, suljettu ja suunniteltu olisi kelvannut mutsille ja faijalle, ei minulle.

Totta kai me joskus vedettiin vähän överiksi. Ei tyydytty pelkkään pallotteluun tai tytöille esittämiseen. Pakko oli hakea paikkaansa ja kokeilla rajoja. Kotiintuloajat lipsu, savuja puhall-

lehtiin, tölkkejä tyhjennettiin ja sen myötä vähän painiakin kokeiltiin. Ei kuitenkaan mitään vakavaa. Aina löytyi ympäriltä joku, joka ymmärsi ymmärtää. Vasta jälkeensä olen tajunnut, etten kai koskaan tuntenut seurakavereita niin hyvin kuin näitä myöhempiä hengailufrendejä. En silti seuravuosianikaan kadu, olinhan tosissani mukana.

Ei meidän luova (tai vähemmän luova) lorviminen ollut fyysisen kunnon kannalta tietenkään paras mahdollinen valmennusleiri, vaikka useille liikuntaa kertyi enemmän kuin osasi kuvitellakaan. Koulun Cooper-testissä moni katukoriskenttien röökaaja päihitti jopa luokan seuraurheilijoita.

”Juostut metrit ja hypityt sentit tuntuivat toisarvoisilta.”

Mutta ei sillä siinä vaiheessa ollut isompaa merkitystä. Juostut metrit ja hypityt sentit tuntuivat toisarvoisilta, kun elämällä oli tarjota niin paljon uutta ja kiinnostavampaa – ja nimenomaan sellaista, mihin osallistumisesta sai kavereiden kanssa itse päättää.

Kyllä me sinkoiltiinkin jutusta toiseen. Yhdessäolo tuntui synnyttävän jotain ilman suunnitelmia. Kuvattiin korismuuveja parodiaotteella ja väsättiin omakustanteena nuoruuden tuskaa tyhjentävästi tulkitseva CD-levy. Osasin vähiten soittaa, joten jouduin basistiksi. Jengi piti huolen, että kuulin kaikki basistivitsit. Ajautuminen levyn tekemiseen oli jotenkin luonnollista. Tuskin koskaan pallottelimme ilman että mankka soi. Rytmi kuului korikseen ja liike musiikkiin. Ja hei, jos sportti- ja bändijätkillä on vientiä, niin totta kai halusimme olla vähän molempia.



Me 1980-luvun puolivälissä syntyneet kuuluimme tietty myös diginatiivien sukupolveen, vaikka hurjimmat kasvuvuodet jouduttiin kommunikoimaan ilman facebookia. Kännykkää ilman ei menty vessaankaan. Tapaamisten ajat ja muodot laajenivat kummasti. Yöllisillä tekstareilla pystyi paikkamaan sitä, mikä illalla jäi sanomatta. Nykyään sitä miettii, keskittyykö hengailu jo liiaksi virtuaalisiin kohtaamisiin (oho, olipa setämaistä kommentointia – jo tässä iässä). No ei kai kokonaan, luulisi hipaisuilla ja kosketuksilla olevan aina kysyntää.

Nyt, lähes kolmikymppisenä sitä suhtautuu vienosti hymyillen nuoruuteensa. Kontrollia tuli juostua karkuun ja omasta tilasta taisteltua. Mutta selvittiinhän siitä. Itse sitä en niin ehtinyt epäillä, kotiväki varmaan sitäkin enemmän. Ehkä nuoruuteni olisi ollut enemmän perheen yhteinen projekti, jos olisin jatkanut urheiluseurassa. Se tie olisi

tarjonnut mutsille ja faijalle paremman mahdollisuuden curling-vanhemmukseen. Olisivat tunteneet tien, jota tasoittaa. Nyt olivat kai aika pihalla siitä, missä menin ja mitä kohti.

Ei suhtautumiseni liikuntaan tai edes urheiluun ole mitenkään negatiivinen ollut koskaan. Minulle vaan ei sopinut – eikä sovi vielääkään – elämän rakentaminen urheilun ympärille. Nykyään käyn salilla, kun huvittaa. Entisten hengailutyyppeiden kanssa nähdään edelleen ja saatetaan panna pystyyn vaikka pieni fudismatsi jollain puistonurtsilla ennen piknikkiä. Sen verran potkitaan, että tulee jano ja ruoka maistuu.

Jos vielä miettii, mikä hengailussa oli hienointa, niin kyllä se oli itsenäistyminen ja itseluotamuksen kasvu siitä, että omat ehdotukset toimi kavereille. Ja tietysti se, että pelkkä yhdessäolo synnytti mielestämme jotain arvokasta. Kun oli aikaa ja yhteinen paikka, vuorovaikutus tiivistyi. Itselleni hengailusta syntyi muun muassa suhde Johannaan, ... niin ja Amaliakin täytti jo vuoden.



10. Kalevan kisat

– **M**oi, lähdetkö illalla matsiin?

– Totta kai mieli tekisi, mutta joutuu ottaa rennommin, ei o hilloo flibariin eikä varsinkaan baaripilsuihin.

– No tsiigataan Urholta, teillä on kunnon screeni himassa – bissee, burgerii ja byyreii. Jore ja Häkäkin vois tulla. Toimi hyvin viimeksikin, ei pantu teillä kämpppää remonttiinkaan, vaikka matsi meni tiukaksi.

– Livenä olisi paljon parempi. Näkisi boltsin lisäksi koutsin kärsimykset ja katsomohulinat. Eikä meille muutenkaan voi mennä, olohuone on varattu Kalevan kisoille. Mutsi ja faija jätti mökkiviikonlopun väliin, kun TV:stä tulee joku Ruotsi–Suomi-maaottelu. Heebot kiertää rataa



kuin Korkeasaaren kissat häkkiä. Ja joka toinen tunti joku läski nakkaa rautapalloa ja siinä välissä pari kengurua loikkii hiekkalaatikkoon. Himasysteemi on svedutaiston takia puudutettu koko viikonlopuksi. Hyvä ettei faija veisaa naama sinivalkoisena maammelaulua jokaisen lajivoiton jälkeen. Eli se siitä ja screenistä. Pitäisi olla massia muuttaa omilleen.

– Mutta eihän sun faija vielä niin vanha ole, kuin se tollasta kyttää?

– Sitä mäkin oon miettinyt. Kai se sai urheiluniilouden perinnöksi omalta ukoltaan, joka raahasi fajjaa sen skidivaiheessa Stadikan lehtereille ja Salpausselän monttuun. Ja siinä välissä piti kurkkia kaikki piirikunnalliset ja maakuntasarjat. Mutsikin oli kuulemma niiden parisuhteen alussa ihan hoona, kun fajjaa ei saanut saunaankaan, jos telkkarissa joku väänsi molskillä tai lykki hangella. Varmaan oli joku TV-lakko, et meikä onnistuttiin panee alulle.

– No ei noita muinaislajien eksperttejä paljon enää ole. Mut silti mä edelleen ihmettelen, mitä ne tollasista hartaushetkistä saa. Ei säpinää, ei herjaa, ei raatoi. Noita kukaan jaksa. On muka helvetin kiinnostavaa, kun kenttäkuulutus arvuuttelee

**”Faija elää ihan täpöllä
kaikki perinne kisat.”**

kuka vois suksia skutsista ekana tai kuka mahtaa vetää letkaa kuuden kilsan kohdalla. Tai jääkö jamppa jorosen seuraava kierros sekunnin kymmenyksen huonommaksi kuin edellisvuonna Ratinan stadionilla ikihonkien huoluessa. Kalmistossakin on enemmän eloa kuin niissä katsomoissa. Kököttävät popliineissaan kuin tappotuomiolla.

– Kyllä faija välillä kuoleman portilla käykin. Jos joku hurri johtaa kympillä pari metriä, ukko kiroo ja selostaa mutsille keittiöön, et ”mitä mä sanoin, ei tosta mitään tule, kun ei oo reenattu”. Sit taas kun suomipojat hoitaa jossain kävelyssä kaksoisvoiton, se hihkuu et ”mehän käveltiin ne nurin jo maaottelumarssissa” – siis joskus jurakaudella. Faija elää nahkasohvallaan ihan täpöllä kaikki perinne kisat. Puskee kiihkosta hikeä ja saattaa ottaa lopuksi jopa huikan, jos siniristi liehuu.

– No kai sit noinkin voi viboja hankkia. Mutta korjataanpa yksi pieni moka. Sanoit, et faijas vaanii tänään Kalevan kisoja. Mun tietääkseni Kalevan kisat käydään kansallisin voimin, maaottelut on erikseen.

– Joo, mut mutsi kutsuu kaikkia TV-skaboja Kalevan kisoiksi, kun faijan nimi on Kaleva ja se kyttää jokaikisen mustikkasopalla kuorrutetun kisan ja eläytyy kuolemaa uhmaten jokaiseen. Toistaiseksi faija on mutsin mielestä voittanut, kun se on jäänyt henkiin. Mutta niin kovilla kierroksilla se käy, että mutsi meinaa välillä tilata tsirran valmiiksi etuovelle. Eihän faija tätä itse tunnusta, vaan vetoaa johonkin aussien tutkimukseen, jonka mukaan urheilun katsominen on terveellistä, kun se nostaa sykettä ja tihentää hengitysnopeutta. Ei tartte kuulemma käydä niin paljon itse lenkillä kun seuraa toisten hikoilua. Sanoo, et tyhmä paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä.

– Just just, mut miten se meidän matsi illalla? Olis ihan pakko nähdä, kun landelasset ottaa pataan.





11. Rillin varjosta, kentän laidalta

- **V**äittävät, että liikuntakulttuurimme pyrkii yhtä aikaa differoitumaan ja integroitumaan.
 - Mitä oikein höpiset, oletko nielaissut sivistyssanakirjan?
 - Ei kun lueskelen tässä tätä tutkimusta. Vähän hankalasti ilmaisevat, mutta ymmärrän jotenkin niin, että liikuntamaailman sisällä on aika lailla erilaisia, keskenään kilpailevia tavoitteita. Se on sitä differoitumista, eriytymistä. Samalla halutaan saattaa kaikki väestöryhmät mahdollisimman paljon yhdessä harrastamaan, esimerkiksi maahanmuuttajat ja liikkumisesteiset mukaan urheiluseuroihin. Sitä kutsuvat integroitumiseksi, yhdentymiseksi.
 - Jaa, no näkee ainakin tuon kulttuurien lähentymisen itsekukin silmillään. Mutta muistatko miten oli ennen? Kotikulmille Ylivieskaan eksyi 1980-luvulla neekeri – silloin kyseistä ilmaisua ei vielä lakeuksilla kyseenalaistettu. Kun ajettiin sun riisikupilla – sillä Datsunilla – korttelirallia, niin ensimmäisellä pysähdyksellä torikulmalla kuultiin, että rillillä on nähty neekeri. Toisen kierroksen jälkeen kuultiin, että se oli puhutellut naista, ja kolmannella, että oli saanut turpaan. Siinä kohtaa kuului nauraa.
 - Mutta sitten suhtautuminen muuttui, kun huomattiin, että mustat oikeasti donkkaa tykimmin. Suomipojat alkoi hyväksyä ne koriskentille. Tyttöjen hyväksyntää ei kuulemma tarvinnut ylettömän kauan hakea. Nyt kun koris on levinnyt Pohjanmaallekin, niin tuskin kukaan kehtaa sielläkään nakkijonossa entisellä intensiteetillä väreistä taistella.
 - Joo, asenteet muuttuvat, tosin tuskastuttavan hitaasti eli suunnilleen sukupolvien tahdissa. Kun 1990-luvulla vein poikaa urheiluseuraan täällä Helsingissä, niin aluksihan se oli sellaista leikkimistä. ”Kuka pelkää mustaa miestä” oli suosittu hippaleikki, ja kun pojista osa oli tummapintaisia, niin totta kai nekin välillä jäivät ”mustiksi miehiksi”. Muistan, kun itsekin yritin piiloutua puolapuihin, kun alle kymmenvuotias kiharapää pani leikin käyntiin kuuluttamalla iloisesti ”kuka pelkää mustaa miestä”. Lapset eivät kiinnittäneet asiaan mitään huomiota, mutta me aikuiset kentän laidalla tuskailimme itsesyytöksissä – näinköhän palvelemme rasismia?
 - Tosta tuli mieleen oma yllättymiseni, kun meidän jannu pelasi vielä alle rippikouluikäisenä

fudista. Niillä oli vieraspeli ja minäkin katsomossa. Pelin alkuminuuteilla vastustajan veskari otti keskityksestä kopin ja aikoi käsistäpotkulla avata nopeasti ja pitkälle. No lähtihän pallo, mutta lähti myös jalka! Siis totta, arvaa jäikö haavi auki kaikilla paitsi kotijoukkueella. Jalka irtosi jostain polven alapuolelta ja lensi viisi tai kymmenen metriä. No, dumari vislasi pelin poikki ja totesi tyynesti, että ”Jallu, paatko jalan takaisin, että päästään jatkamaan”. Aika hienoa niiltä, että tää Jallu sai olla mukana joukkueessa. En ollut ennen nähnyt. Vähän kun sitä sitten seurasin, niin eihän sen juoksu ihan sujuvaa ollut, mutta veskassa se pärjäsi hyvin. Ei tullut kavereilta kuittia.

”Jallu, paatko jalan takaisin, että päästään jatkamaan”.

– ”Pojat juoksivat notkein säärin / yli pallokentän sen. / Eräs seiso i hievahtamatta, /eräs raajarikkoinen. // Vaan hankkään totisesti / ei muistanut sauvojaan. / Oli haltioitunut hehku / hänen kalpeilla kasvoillaan.”

– Oho, äsken ihmettelit tutkijatermejä, mutta nyt laskettelet ulkomuistista Uuno Kailasta.

– Tuo on niitä harvoja, joita osaan. Jätti koulussa jäljen. Urheiluintoisena tuntui niin väärältä, että joku jätetään vasten tahtoaan kentän laidalle.



– Onneksi nyt löytyy jo sovellusta aika moneen asiaan liikunnassakin. Asenteista se kai lähtee. Nyt nähdään jo muutakin kuin erilaisuus. Tästä duunikaveri kertoi pienen, mutta kuvaavan esimerkin. Oli vienyt tyttänsä uimahalliin ja odotteli uintitunnin päättymistä kahvilassa hillomunkin ja kahvin kanssa. Samaan pöytään tuli noin ekaluokkalainen tyttö ja alkoi mitään sanomatta tarkkailla duunikaveria. Kaveri oli tottunut, että hänen tekemisiään pyörätuolissa aina välillä katsellaan, erityisesti fillari kiinnostaa. Nytkin kaveri oli valmis vastaamaan. Eikä mennyt kauaakaan, kun tyttö rohkaisi itsensä ja kysyi: ”Etkö sä syö tota sun munkkia kokonaan?” Siinä kaverin päivä kuulemma keveni kummasti.

– Hienoa, noita kokemuksia tarvitaan. Mutta miten ne dosentit siellä sun kirjassa vetää yhteen kehityksen, koska ollaan kaikki samassa salissa?

– Näköjään nää mitään helppoja juttuja ole, ymmärtäähän sen. Jos oikein tajuan lukemaani, niin liikuntaan liittyvät kysymykset kietoutuvat tiukasti elämän

kokonaisuuteen. Maahanmuuttajien kohdalla pitäisi ottaa huomioon kulttuuritaustat, mitä maahanmuuttajasukupolvea ja sukupuolta edustaa sekä koulun, perheen ja ystävien tarjoamat ja edellyttämät elämäntavat. Hokkuspokkusratkaisua ei löydy myöskään vammaisten liikuttamiseen yhdessä muiden kanssa. Urheilussa haetaan kyvykkyyttä, tuloksia ja paremmuutta. Tähän kuvioon ei helpolla istu ajatukset matalan kynnyksen toiminnasta, jossa tärkeää ei ole vertailu ja kilpailu. Ja ajatteles ohjaajia, kuinka paljon meiltä löytyy sellaisia, joilla on otetta maahanmuuttajien kulttuureihin tai tietoa liikunnan soveltamisesta erilaisille ihmisille. Taitaa jako ”meihin” ja ”muihin” jatkua vielä pitkään.

– No näin tietysti, mutta onhan maailma silti jo ihan toista kuin Uuno Kailaan pallokentällä tai aikoinaan Ylivieskan torilla. Ollaan kehityksestä iloisia, vaikka ei vielä tyytyväisiä. Entä miten sen eriytymisen kanssa, eikös se vie vähän niinku toiseen suuntaan kuin tää yhdentyminen? Pitääkö kaikille eri porukoille rakentaa omat hallit?

– Niinpä.



12. Harmaalla vyöhykkeellä

Maanantai. Juhlapäivä. Ollut jo kolme vuosikymmentä. Niin kauan kuin korisvuoro on ollut maanantaina.

Lukion liikuntasalissa kello lähenee iltakuutta. Pukuhuoneeseen kerääntyy tusinan verran enemmän tai vähemmän harmaantuneita ja mahaantuneita suomalaismiehiä, joista jokaisella on vähintään puoli vuosisataa takana.

Tänään ei kentälle odoteta vastustajia eikä tuomareita, on omat koristreenit. Niissä ei tosin ole harjoiteltu aikoihin – se aika olisi pois pelailusta. Ikämiesten sarjapeleissä jokainen saa peliaikaa mielestään liian vähän ja vaihtopenkin mielestä liikaa. Treeneissä sujuu tasaisemmin.



Peli-illat tarjoavat pariiksi tunniksi etäisyyttä elämän solmuista. Irtiotto arjesta alkaa pukuhuoneesta, jossa jokainen pitää paikkansa uskollisemmin kuin kentällä: ”Tähän istutettiin, tässä olen ja tästä joskus lähten.” Tulokkaan tuskaisin vaihe on löytää pukuhuonetilansa uhmaamatta ikiaikaisia penkinvaltauksia.

Pukuhuoneen tärkein tehtävä on toimia identiteetin vaihtopaikkana. Pikkutakin mukana

naulakkoon jäävät duunin strategiapaperit ja K-kaupan ostoslistat, tilalle tulevat äijähuumori ja kuntokartoitukset. Vaivoja verrataan ja teippiä lainataan. Samalla vaihtuvat kuulumiset, jotka nekin ovat muuttuneet vuosikymmenten myötä. Joskus pukuhuoneen täyttivät jutut illanvietoista ja seuralaisista. Kyllä jaksoi. Sitten verrattiin vaippatarjouksia. Seuraavalla vuosikymmenellä ihmeteltiin duunikiemuroita ja puberteettijälkeläisten maailmankatsomuksia. Nyt voi jo keskittyä omiin selkäkipuihin. Niissäkin on tarpeeksi.

**”Yhdellä venyy pinna,
toisella palaa.”**

Sitten areenalle. Lämmitellään ja venytellään vähemmän kuin oppaat opastavat. Heitellään puolihuolimattomasti koria kohti näennäistä keveyttä tavoitellen. On kiire tehdä jaot: vaaleat ja tummat paidat. Onnistiko? Sainko vierelle jakajan vai heittäjän? Syöttö himolingoille on aina riski: saanko palloa koskaan takaisin? No, tänään näin, ensi kerralla toisin päin.

Päästään pihviin: kentän kymmenen miestä osoittaa samanaikaisesti uskomatonta kiinnostusta yhtä palloa kohtaan. Sama kiihko suunnattuna kotien siivoukseen tuottaisi hygieniapassin jokaiselle. Luulisi nolottavan. Onneksi katsojat ovat vähissä. Oikeastaan heitä ei ole ollut vuosiin. Siitä kaikki ovat tyytyväisiä.

Kun peli on nuori, ikääntyvillä on varaa nauraa – jopa pelleillä. Sitten hengitys kiihtyy, paita kastuu, tönitään ja torutaan. Yhdellä venyy pinna, toisella palaa. Suomalaismiehellä on tunteita.

Pelaajat väsyvät ja hidastuvat, mutta pelin luonne säilyy nopeana. Vaihtopenkki on mahdollisuus palauttaa syke tasolle, joka antaa uskoa elämän jatkuvuudesta. Vaihtorumba tihenee. Muutama kuntoihme haluaa olla penkkikutsun yläpuolella: ”Ei oo mun vuoro, en oo niin väsyny kuin te.”

Vaihdosta näkee kirkkaammin. Se antaa oikeuden välihuutoihin. Liasta kehumisesta ei kuitenkaan saa jäädä kiinni, eikä totisesta vinoilusta. Urheilukielessä on sääntönsä. Niitä ei kukaan ole kirjoittanut, mutta kaikki ne osaavat. Ja jos eivät osaa, ovat hiljaa. Ja jos eivät osaa olla hiljaa, heidät hiljennetään.

90 aktiivista minuuttia tuo enemmän energiaa elämään kuin vie vartalosta. Kalorikulutus ei lasketa eikä peiliin tuijoteta, sillä täällä ei olla muodon vuoksi. Ei totisen urheilunkaan. Treenipelien voitoista ja tappioista ei tehdä numeroa. Hävinnyt on korkeintaan se, joka voittoja hehkuttaa. Paremmiin pukuhuoneessa sopii kommentoida nähtyjä kompurointeja ja haamuheittoja.

Suihkuun jätetään hiki, jäljelle jää kokemus: on ponnisteltu ja nautettu, keuhut ja ystävällisesti vinoiltu, annettu ja saatu. Kaikki tyhjänpäiväiseltä näyttävän urheilun varjolla ja ilman tulostavoitetta. Yhdessä. Siinä se.

Maanantaista puuttuu vain kiukaan sihahdus ja tölkin napsahdus. Siksi kausi päättyy aina – ja vähän useamminkin – joukkueen yhteisiin saunailtoihin. Lauteilla elämän peliä saatetaan avata palloilua laajemmalle, vaikka suurvaltasuhteisiin tai jopa parisuhteisiin. Tutussa joukossa uskaltaa tuntojaan raottaa. Kenelläkään ei ole tarvetta lisätä löylyä kuin kiukaalle. Joukkuepeliä sekin.





13. NuoriMies seikkailee

— Iltapäivää arvon oppilaani. Tänään olisi vuorossa keskustelu liikunnasta ja ylipäätään fyysisestä aktiivisuudesta, miksi se on tärkeää, mikä saa liikkumaan ja mikä estää liikkumisen? Taitaa olla Hannun vuoro alustaa, ole hyvä Hannu.

– Niin no joo, tota, mun vastaus kysymykseen ”mikä saa miehen liikkeelle” olis lyhykäisyydessään sellainen, että ”vilu, nälkä ja nainen”. Onk’ s kysyttävää?

– Tjaa, alustus oli aika lyhyt, mutta tiivistämisen taitosi tuli hyvin esille. No mikäs siinä, avataan keskustelu, noinko nuori mies saadaan liikkeelle? Heittäkää kommentteja ja kysykää ihan vapaasti. Hyvä, käsiä pystyssä, ensin Anni, Emma ja sitten Eetu.

– Noi kaks ekaa tuntuu jotenkin omankin kokemuksen kautta ymmärrettäviltä. Pakkohan se on liikkua, jos on kylmä vaikka taksijonossa tai silleen. Ja jos ei tilaa pitsaa, joutuu itse lähtee kauppaan tai pitseriaan. Toi kolmas saattaa olla totta sekkin, mutta mieluusti kuulisin Handelta itseltään vähän perusteluja.

– Mä komppaan Annia, vilu ja nälkä avautuvat hyvin historiankin kautta. Luolamiehen oli pakko lähteä etsimään puita, että sai lämmön luolaan ja eiks ne joskus Suomessakin hiihtänyt hirviä kiinni päivätolkulla, jotta perhe saisi lihaa kattilaan? Ylivoimaisesti eniten mua kiinnostaa toi viimeinen. En halua asiaa kiistää, mutta perustelut olis kiinnostava kuulla.

– No entä Eetu, miten nuori mies ymmärtää toisen nuoren miehen tiivistyksen?

– Juu kyllä ymmärtää. Ei nykyään enää paljon kärsitä vilua ja nälkää, mutta noin niinku periaatteellisella tasolla Hande on ihan oikeassa. Vaikka ei yhtään huvittaisi liikkua, niin viimeistään silloin nousee sohvalta, kun kämppä kylmenee ja vatsa kurnii. Toi vika pointti on tietysti munkin mielestä kiihottavin, joten kyllä mäkin haluaisin kuulla Handelta jotain konkreettista näyttöä asiasta. Kai se sopii Hande, avaudu, kyllä me kuunnellaan.

– No ehkä Hannu kohta esittää perusteluja, mutta onko muilla mielipiteitä, mikä nuorta miestä liikuttaa? Aha, Joona on löytänyt jotain, kun on läppärikin auki.

– Joo, mä vähän googlasin. Täältä löytyy varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset; no, ne ei taida koskea 17-vuotiaita. Mut UKK-insituutin sivuilta löytyy fyysisen aktiivisuuden suositus

”Oli just käynnistymässä herkkä hetki.”

7–18-vuotiaille. Sit löytyy tällanen SuomiMies seikkailee-kampanja, joka kannustaa suomalaisia miehiä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan pariin.

- (Kaikki kuorossa) Buu, läppäri kii – we want Hande, we want Hande!
- Kiitos Joona, hyvin löysit suosituksia, palataan niihin, mutta seurakuntamme halunnee ensin kuulla Hannun perusteita. Katsotko Hannu, että on aiheellista raottaa tiivistyksesi viimeistä pointtia vai jätämmekö sen miettimisen kotitehtäväksi?
- No voinhan mä heittää esimerkin, jos kestätte kuulla?
- (Taas kuorossa) Jooooo!



– Okei, okei; tää tapahtu tossa Vantaalla, oisko ollut Pähkinärinnettä. Oli syyskuun tumma ilta, jonotettiin ärrällä. Sitten siihen hölkkää hengästyneenä yks heebo pelkät sortsit ja T-paita päällä ja narut auki tossuissa. Samalla kun se tasoittelee hengitystään, se pyytää päästä jonon ohi. No, ei jengi siihen tietysti heti lämpene, mut sit tää jamppa kertoo, et sillä oli just käynnistymässä herkkä hetki jonkun hillevin kanssa ja nyt tarvittais jotain suojaa lähempää

kanssakäymistä ajatellen. Totta kai me tilanteen ainutkertaisuus ja sen ohimenevyyden uhka ymmärrettiin, joten jäbä sai kortsunsa ohi jonon ja pinkaisi takasin syyshämärään. Oltiin kaikki jonossa tyytyväisiä, oltiinhan melkein osallisia. No, ei mene kuin muutama minuutti, kun tää sama julli syöksyy hätäntyneen näköisenä takaisin kioskille ja kysyy ”näkiks kukaan mistä talosta mä tulin?”.

- (Luokka repee) Huu, wau-wau, hyvä Hande.
- Joopa joo, kiitos Hannu, esimerkiksi taisi aika osuvasti avata tätä näkökulmaa ainakin vastaanotosta päätellen. Mutta eiköhän mennä eteenpäin, ... vai oliko sulla Eetu tähän vielä jotain?
- Niin, mä olisin vielä kysynyt Handelta, että löysitsä koskaan sitä oikeaa taloa?



14. Elämysten portailla

Kimeät ”Good morning, good morning”-tervehdykset toistuvat kylästä toiseen. Ei siinä mitään, mutta kun kello on jo kolme iltapäivällä. Ja päälle innostuneet taputukset – tai ainakin taputukset, tiedä muusta. Jos kyseessä olisi Tour de France, niin ei hätää, mutta täällä Thaimaassa hymyhuulet ja käten läpsytykset voivat kätkeä taakseen mitä vain. Vain se on varmaa, että kaltaiseni falangi – länsimaalainen – ei näitä teitä joka päivä fillarilla pöllytä.

Vaikka hymy paikallisten kasvoilla ei välttämättä ole aidosti positiivinen merkki, se tuntuu aina hyvältä. Jo kuvitelma siitä, että olet tervetullut, lämmittää enemmän kuin jurotus kotikulmilla. Useimmat thaimalaiset ovat myös sosiaalisia, haluavat osoittaa kiinnostuksensa vaikka vain kahden sanan englannilla – good morning.



Jos olisin uskonut tilastonikkareita, olisin jäänyt kotoisille takapihoille sotkemaan, sillä liikenneonnettomuuksissa Thaimaa on yleensä maailmanlistalla kolmantena. Luotan, tai ainakin toivon, ettei kolarittoman maantieuran tilastotappio tapahdu täällä.

Ja pakkohan tänne oli tulla, kun ei kauemmaksi uskalla. Ja onhan Thaimaakin toista maata, kun kiertää kaukaa saaret ja turistirannat. Siellä muukalaisilla on viitoitetut polkuns. Muualla, matkaoppaiden ulottumattomissa, voin polkea oman retkireinoreittini. Paikallisten pihtiputaiden ja tohmajärvien kylämaisemissa en tunne olevani yksi Thaimaan 20 miljoonasta vuotuisesta turistista. Suomalaisia heistä on yksi prosentti. En koe kuuluvani edes tähän prosenttiliikkeeseen, vaan johonkin itse kudottuun kuvioon, jota vain kartta pitää kasassa.

Viimeistään tässä kohtaa oppineemmat haluaisivat valistaa, että olen elämysmatkalla – että metsästän yksilöllisyyttä (siis hajurakoa), kontrastia (irtiottoa arjesta), aitoutta (paikallisten yllättämistä), moniaistisuutta (uu-

”Kuningas on vähintään sata Kekkosta.”

den näkemistä, kuulemista, haistamista ja maistamista), aitoa vuorovaikutusta (käsillä elehtelyä natiivin kanssa) ja totta kai tarinaa (jotain baarissa kerrottavaa). Ehkä niin, ... tai olkoon niin.

Ja jottei elvistely tuohon loppuisi, niin lisätään elämyssoppaan vähän suolaa. Thaimaan takamailla, virvoittavien vetten ulottumattomissa on aina hiki. Hikoillaan kun hymyillään ja hymyillään kun hikoillaan. Hiki valuu polkiessa maantielle, syödessä ruokakuppiin ja nukkuessa lakanoihin. Suolaveden valumaa lisäävät vuoret, mausteet ja huoneet ilman ilmastointia. Mutta otetaan kaikki seikkailuna; hiki lisää elämyksiä. Ainutlaatuisia kokemuksia kaihtava matkailija ostaisi bussilipun, mussuttaisi paistettua riisiä minimausteilla (tunnustan, osaan termin: khao phat) ja sallisi itselleen sadan tähden hotellin.



Toisin kuin Pattayalla, oikeassa Thaimaassa kannattaa pitää vaatteet yllä. Paljastavat ajoasut – varsinkaan naisilla – eivät herätä ihastusta etenkin muslimikyliissä. Suuteleminen ja intiimi koskettelu toisten nähden ovat halveksittavaa. Ketään ei saa julkisesti kosketella pään seudulle. Naisten on lisäksi muistettava, että munkkeja voi kyllä katsoa, mutta ei koskea – siis ei minnekään. Mutta miten tämän pukisi kotona elämykseksi? Kumpi olisi eksoottisempi kokemustarina – että noudatti tai että ei noudattanut siveellisyyssääntöjä?

Niin kauaksi ei Thaimaassa voi polkea, että saisi puhua maan kuninkaasta mitä vain. Kuningas on vähintään sata Kekkosta. Heitä ei jätetä rankaisematta, jotka kuninkaan nimen ilman äärimmäistä kohteliaisuutta lausuvat. Samoilla periaatteilla pärjää munkkien kanssa. Tämä on selvästi unohtumaton kokemus – siis olla ehdottoman kohtelias.



Tour de Thaimaan raskaimmat vaiheet eivät löydy hikisistä mäkimaastoista. Ne löytyvät, kun on väsynyt ja sen myötä äkäinen länsimaalainen eli oma itsensä. Kuuden tunnin paahdepyöräily ei ole parasta valmentautumista paikallisten kanssa kommunikointiin. Sitä huomaa löytäneensä sisäisen paskiaisensa, kun otsaa rypyssä paljastaa malttamattomuutensa majapaikan tai

katuruokalan pitäjälle. Menettää kasvonsa. Paljon enempiä ei täällä voisi menettääkään. Ja vaikka kuinka räyhäisi, sinulle hymyillään ja kumarretaan. Mutta hei, eikö kontrasti ollutkin elämyksen rakennuspuuta?

Parin viikon rundilla kokemuslaari täyttyy hyvällä tahdilla. Elämystohtorille voisin raportoida, että olen onnistunut kipuamaan neljä porrasta kokemuksen tasoilla. Kiinnostukseni on kohdistunut jokseenkin kaikkeen kokemaani, eli motivaatio on pysynyt yllä (1). Päiväni – ja vähän yötkin – ovat olleet täynnä aistimista ja oppimista, eli olen tullut kylläiseksi sekä fyysisellä (2) että älyllistä (3) tasolla. Ja mikä hienointa, olen kaiketi yltänyt myös emotionaaliselle tasolle (4), jolla koetaan varsinainen elämys. Silloin haltioituneen ihmisen on vaikea hallita reaktioitaan. Mieli täyttyy vuoronperään voitonriemusta, oppimisen ilosta ja muista huikean positiivista tunneilmiöistä.

Elämykseni ja taivaan välissä on oppikirjojen mukaan enää yksi porras. Se johtaa henkiselle tasolle. Siellä odottaa MUUTOS mielentilassa ja ehkä myös elämäntavassa. Siihen muuntumisleikkiin en kuitenkaan ole vielä valmis. Poljen lentokentälle.



15. Airojen arvoilla

Ajankohdasta ei tingitä, sillä elokuun toinen viikonloppu on sovittu vuosikymmen sitten. Kun perheen lomat on kesältä pidetty, on miesten vuoro. Kertaakaan kukaan neljästä ei ole vuoroaan hukannut. Saavutetusta edusta on pidettävä kiinni. Kertaluovutus voi muuttua keittön hovissa ikuiseksi.

Ja taas Pena on hoitanut rannalle isommanpuoleisen retkisoutuveneeseen, ja muut itsensä. Asemat otetaan, kaksi soutaa, yksi pitää perää ja neljäs nauttii.

– No niin pojat, taas alkoi via dolorosa vai onko tämä matka itseen, avaa Make, kun sata metriä on takana. Make pitää autotallifilosofoinnista ja uskoo sen toimivan vesilläkin. Ja kun ilmakin muistuttaa morsianta, muut sen kestävät.

– Niin, tulimmeko hakemaan kuntoilun tuskaa, mietiskelemään syntejämme vai jauhamaan paskaa laineille, peesaa Janne, joka ei halua aloittaa avioerostaan. Turvallisempaa on antautua soutamisen syvemmän olemuksen aprikointiin.

– Jos nyt kuitenkin keskityttäisiin ainakin aluksi soutamiseen, yrittää Henkka. – Meillä on edessä viiskyt kilsaa ennen kuin ollaan autoilla.

Mutta kysymys kulkee veneen matkassa, sillä mihin se siitä karkaisi. Miehet airoissa vaihtuvat, paitoja riisutaan ja puetaan, kuka mitenkin säteitä sietää. Soutamisen tahti ei näännytä, sillä välillä annetaan hiljaisen tuulen viedä ja olkapäiden olla. Leppoisa tunnelma innostaa Maken jatkamaan:



– Tää onkin mielenkiintoista, onko soutamisemme tarkoitus itse soutamisessa, perille pääsemisessä, itsensä kurittamisessa, toistemme tapaamisessa tai jossain muussa. Kotona en tajunnut muuta sanoa kuin, että lähdän kavereiden kanssa taas soutamaan. En huomannut korostaa perille pääsemistä ja sen myötä kotiin palaamista. Entä olisinko saanut vaimolta lähtöluvan, jos olisin ilmoittanut matkustavani sata kilometriä voidakseni kuluttaa kaloreita tai todennut tavoittelevani istumista veneessä tuttujen jätkien kanssa? Tuskin. Sanos Pena, kun olet maisteristaan kasvatti, miksi me ollaan täällä?

– No, jos nyt kun veneessä ollaan, niin lyhyesti yritän ankkuroida keskusteluumme. Puhumme yhtäaikaisesti soutamisesta itseisarvona ja välinearvona. Asia ei ole ihan yksiselitteinen, mutta arkikäyttöön sopiva analyysi menee jotenkin niin, että

”Miksi me ollaan täällä?”

soutamisella on itseisarvoa, jos sitä ei tarvitse perustella

muilla arvoilla. Haluamme soutaa soutamisen takia. Ymmärrätekö? Jos taas ajattelemme, että olennaisinta on päästä lähtöpisteestämme vesitse paikkaan, jossa meitä odottavat autot ja kotimatka, niin silloin tällä soutamisella on välinearvo ja perille pääsemisestä tulee itseisarvo. Kiehtovaa, eikö? Jos olette kotona mainostaneet, että tämän reissun merkitys on siinä, että haette hikeä tai että näemme toisemme, niin ymmärrän lähimmäistenne pään pyörytykset. Mihin me silloin venettä tarvitsemme?

– Make hei, sovitaanko, ettet kysy Penalta enää. Teoriassa me voidaan mun puolesta soutaa vaikka minkälaisilla arvoilla, mutta käytännössä tää vene kulkee välineillä, siis airoilla. Airojen arvosta en enempää tiedä kuin että ei ne ilmaisia ole, keventää Henkka. Muutkin nauravat.

Arvot jäävät hautumaan. Uudet pohdinnat hakevat vauhtia rantamaisemista. Vaikka kokka ei kohise, matka joutuu. Vähitellen päivän kierto ohjaa käytännöllisiin kysymyksiin. Milloin rantaudutaan, syödään, viritetään yöpyminen? Aika ja paikka löytyvät. Pakollisten huoltohommien jälkeen lämpöä haetaan rantakalliolta, makoillaan ja muistellaan. Kirkas ilta on vastaanottavainen soutajien elämänvaiheiden katsauksille. Kuksakonjakit toimivat kyytipoikina. Myöhemmin, kun aurinko painuu mailleen ja miehet teltaan, maailma on hetken valmiimpi.



Uusi päivä käynnistyy aavistuksen verkkaisesti, rutiinit eivät kaipa sanoja suojakseen. Vasta kun aivot kastuvat, viritellään jatkoerää eiliselle. On aika palata yläilmoihin. Miksi soudamme?

– Aamupesulla mulle valkeni – hammastahnan avulla tai ilman – että kaikki meidän tekemisemme täällä järvellä edustavat välinearvoja. Mikään ei loppujen lopuksi ole yksinään itseisarvoista. Ei soutaminen, ei perille pääsy, ei keskustelut, ei kavereiden

näkeminen. Tää on jonkinlainen paketti johonkin suurempaan, on se sitten hyvää elämää tai onnellisuutta. Tällaisia paketteja on muitakin, perhe-elämä, työn tekeminen ja sen semmoiset. Sainks mä Pena yhtään kiinni siitä, mitä yritit kertoa?

Maken päätelmä hiljentää airojen tahtia ja lauseiden lähtöä. Mitä tuohon voisi sanoa, onko syytäkään? Jotta asiasta ei tehtäisi liian hätäistä johtopäätöstä, laukaisee Janne tilanteen: – Ollaan näköjään perimmäisten airojen äärellä.

– Jos nyt kuitenkin soudettaisiin, sitähan me tultiin tekemään. Se oli Henkka.

Jälkipuhe



Hurmaa, hikeä ja liikunnallista hengailua – ja hyvien tarinoiden syntyä – voidaan edistää usein eri tavoin. Liikunta- ja urheiluvaikuttajia löytyy monesta suunnasta. Joitakin heistä on jo lueteltu, sillä Urheilulehti julkaisee vuosittain Top 100 urheiluvaikuttajaa -listan. Lehti nostaa otsikoihin henkilöt, ei organisaatioita henkilöiden takana. Näin siitä huolimatta, että ilman taustatahoa harva esitellyistä henkilöistä voisi toimia niin vaikuttavasti kuin nyt toimii. Toisaalta kasvogalleria kiinnostaa enemmän kuin firman logot.

Urheilulehden listaus korostaa urheilun sisältä avautuvaa näkökulmaa. Lehti on etsinyt vaikuttajansa lähes kokonaan urheilukabineteista. Ratkaisu tukee – ehkä vahingossa – tulkintaa, jonka mukaan (huippu-)urheilu olisi edelleen omalakinen saarekkeensa.

Koko väestön liikunnan edistämisen näkökulmasta Urheilulehden listaus tuntuu etäiseltä – paitsi niiden mielestä, jotka yhä uskovat, että suomalaisten liikuntatottumukset määräytyvät olympiavoittojen perusteella.

Liikuntavaikuttajia ei Suomessa ole pantu numerojärjestykseen. Siksi se tehdään nyt. Liikunta on käsitteenä paljon laajempi kuin (huippu-)urheilu, joten jo senkin takia liikunnan vaikuttajia on ehdottomasti haravoitava myös urheilukabinettien ulkopuolelta. Ja kun mukaan otetaan vielä kaikki muu fyysinen aktiivisuus, vaikuttajia on haettava lähes kaikista kuviteltavissa olevista suunnista.

Urheilulehden listaa ei pidä ottaa liian vakavasti – tuskin se on sellaiseksi tarkoitettukaan. Samoin kuin Urheilulehden listan, myös seuraavan Top 40 liikuntavaikuttajaa -listan voi jokainen tehdä uusiksi ilman, että kukaan voisi väittää syntynyttä listaa vääräksi. Yhtä ainoaa totuutta ei ole. Tai oikeastaan totuus on mahdoton selvittää, sillä liikkumisen vaikutteet ovat uskomattoman moninaiset ja yksilötasolla ainutlaatuiset.

Seuraavassa puolivakavassa listassa on tarkoituksella yritetty katsoa liikuntakabinettien ulkopuolelle. Tavoite on herätellä uuteen: voisiko liikuntavaikuttajia miettiä totuttua laajemmalla otteella? Liikkumisen maailma ei rakennu vain sisältäpäin. Löytyisikö uusista suunnista lisää tekijöitä liikuntaan ja urheiluun liittyvälle hurmalle, hielle ja hengailulle – ja siinä sivussa terveydelle?



1) Ake, Make ja Pera

Kavereita

Ihmislle läheiset viiteriymät – esimerkiksi kaveriporukat – liikuttavat tehokkaasti, jos liikunta sisältyy ryhmän toimintakulttuuriin. Kaveripiiri elää ja vaikuttaa lähellä, se ymmärtää ryhmänsä jäsenten tarpeita ja valintojen mahdollisuuksia. Kaveripiireillä, joita voi olla useita eri yhteyksiin kytkeytyneinä, on keskeinen merkitys erityisesti nuoruuden ja aikuisiän liikunnalle.

2) Äiti & Isä

Vanhemmat

Vanhempien antama malli vaikuttaa lapsen liikuntaan – kannustavasti tai vähemmän kannustavasti. Vanhempien vaikutus lapsiin korostuu lasten ollessa pieniä ja vaikutus näkyy pitkään. Lasten vaikutus vanhempien liikuntaan korostuu vanhempien ikääntyessä. Oma lapsi on entistä useammin ikääntyneen isän/äidin ulkoiluttaja. Lasten ja vanhempien vuorovaikutuksella on huomattava merkitys liikunnalle.

3) California 1857 (200x40x3cm)

Kokovartalopeili

Kokovartalopeili kertoo monille liikunnan tarpeen siinä kuin sekuntikello urheilijalle menestyksen. Toisin kuin media, joka tarjoaa vuoron perään armollisuutta ja tiukkuutta omaa kehoa kohtaan, peili ei jakele lohdutusta eikä

vetoa henkilökohtaiseen velvollisuuteen, vaan sanattomana antaa jokaiselle mahdollisuuden tehdä omat johtopäätöksensä.

4) Merja Kaava

Kaavoittaja

Alue- ja yhdyskuntasuunnittelu on aliarvostetuin liikuntaa määrittävä tekijä. Kaavoituksella ohjataan maankäyttöä ja rakentamista. Kaavoittaja sovittaa yhteen eri intressejä eri kaavatasoilla. Kaavoituksen kautta ratkaistaan mm. liikuntaympäristöjen sijoitus ja määrä. Kun liikuntaympäristöt sisällytetään maankäytön suunnitteluun, ne pääsevät mukaan myös päätöksentekoon. Liikuntaympäristöjen kehittäminen edellyttää liikuntaväeltä yhteistyötä ja eri osapuolien kuuntelemista, sillä liikunnan olosuhdetarpeet harvoin toteutuvat yksin liikunta-argumenteilla. Alue- ja yhdyskuntasuunnittelun ratkaisut säätelevät tehokkaasti kaikenlaista liikkumista, muun muassa työmatkaliikuntaa.

5) Jaana Tarha

Päiväkodin johtaja

Kaksi kolmasosaa 1–6-vuotiaista lapsista on päivähoidossa (kolmasosa kotihoidossa) ja yli 90 % heistä kunnallisessa päivähoidossa. Päiväkotito voi painottaa toiminnassaan liikunnallisuutta tai olla painottamatta. Varhaiskasvatustoiminnan sisältöä ohjaa varhaiskasvatus-

suunnitelman (VASU) perusteet, joissa ei ole määritelty liikunnan määrää eikä tavoitteita tai sisältöjä. Siinä mainitaan liikunta sanalla ”liikkuminen” ja ohjeistetaan kasvattajia mm. luomaan liikkumiseen virittävä ympäristö, poistamaan liikkumisen esteitä, seuraamaan lapsen motorista kehitystä ja tukemaan vähän liikkuvia lapsia liikkumiseen.

6) Matias Kynttilä

Opettaja

Mikään ikäluokka ei pääse opettajia karkuun. Koulu tavoittaa ainakin periaatteessa kaikki 7–15-vuotiaat lapset ja nuoret. Koulu, rehtori ja opettajat voivat edistää liikunnallista elämäntapaa enemmän tai vähemmän. Paljon riippuu siitä mitä koulua käy, kuka on rehtori ja kuka vetää tunnit ja miten.

7) Bertil Boss

Työnantaja

Työelämä muodostaa ihmisen eliniässä yleensä pisimmän yhtenäisen ajanjakson, tavallisesti 30–40 vuotta. Työpaikkojen kautta tavoitetaan valtaosa aikuisista. Työllisiä on Suomessa 2,3 miljoonaa (2012). Työterveyshuollon piirissä on noin 90 % palkansaajista. Yritysten osuus liikunnan taloudellisesta panostuksesta on noin 10 %. Työliikuntaa – työtä, joka on fyysisesti raskasta tai sisältää paljon kävelyä tai nostelua – sisältyy naisista yli 20 %:n ja miehistä yli 30 %:n työpäivään. Työmatkaliikuntaa harrastaa työikäisistä naisista alle 20 % ja miehistä noin 10 %. Työpaikkaan ja-matkoihin liittyvät liikuntamahdollisuudet ovat tärkeydeltään samaa luokkaa kuin kotien, koulujen tai urheiluseurojen organisoima liikunta.



8

8) Mauri Puisto

Viherympäristöjen suunnittelija

Lähiympäristöjen luontoulottuvuudet ovat tärkeitä päivittäisen liikunnan säätelijöitä. Useimpien ihmisten mielipaikat sijoittuvat mieluummin luontoalueille kuin rakennettuun ympäristöön. Viheralueet – puistot ja piha-alueet – tarjoavat mahdollisuuden rauhoittumiseen, elvyttäviin kokemuksiin ja omaehtoiseen liikkumiseen. Puistoalueet ovat olennaisia kaupunkiympäristön laatutekijöitä. Suomalaisille viheralueet ovat niin itsestäänselvyyksiä, ettei niiden liikuntaa edistävää arvoa aina huomata. Useille vasta käynti ulkomailla lähes puistottomissa kaupungeissa herättää viheroivalluksen.

9) Joonas Moppi

Urheiluseuran vapaaehtoistoimija

Nykyisenkaltainen urheilutoiminta ei pyöri ilman vapaaehtoistoimijoita. He ovat korvaamattomia – tai paremminkin millään seuralla ei ole varaa korvata heitä, jos seura joutuisi ostamaan vastaavat työpanokset markkinoilta. Vapaaehtoistoiminta on palkitsevaa, muuten ihmiset eivät antaisi vapaa-aikaansa urheilun palvelukseen. Vapaaehtoistoimijat (moppipojat, buffetin pitäjät, ajanottajat, pöytäkirjan pitäjät, rahastonhoitajat, huoltajat, joukkueiden johtajat jne.) pitävät huolen, että itse urheilemisen ja valmentamisen puitteet ovat kunnossa.

10) Antinkolo

Kesämökki

Suomessa on noin puoli miljoonaa kesämökkiä, ja niillä noin kaksi miljoonaa käyttäjää. Mökin pihapiiri ja lähiympäristöt – myös vesistö – ovat



9

useille tärkein fyysisen aktiivisuuden paikka. Mökkeilyn motiiveiksi mainitaan yleensä halu rentoutua ja viettää kiireetöntä aikaa, sauna ja uida, liikkua luonnossa ja tarkkailla luontoa, marjastaa, sienestää ja kalastaa sekä nikkaroida ja hoitaa pihaa. Mökkiympäristössä on vaikeampi olla tekemättä mitään fyysistä kuin kaupunkiasunnossa.

11) Kesä, syksy, talvi ja kevät

Vuodenaikoja

Suomalaisten suhtautuminen liikuntaan on useilla muokkautunut luontokokemusten myötä. Samoin suhde luontoon on monella rakentunut liikuntaharrastuksen kautta. Liikunta vie luontoon ja luonto liikuntaan. Metlan mukaan kaksi kolmasosaa suomalaisesta ulkoilee luonnossa viikoittain. Luonto vuodenaikojen vaihteluineen muodostavat perusrytmin liikunnalle. Liikkumisen motivaation kannalta vuodenajoilla on useille ratkaiseva merkitys. Kevät innostaa pyöräilemään, kesä uimaan, syyskesä marjastamaan, syksy sienestämään, talvi hiihtämään jne. Tästä huolimatta liikuntakulttuurissamme pyritään innokkaasti rakentamisen kautta eliminoimaan vuodenaikojen vaihtelua.

12) Bella

Koira

Joka neljännessä kotitaloudessa on koira, jota ulkoilutetaan kolme kertaa päivässä. Samalla koira ulkoiluttaa taluttajaansa.

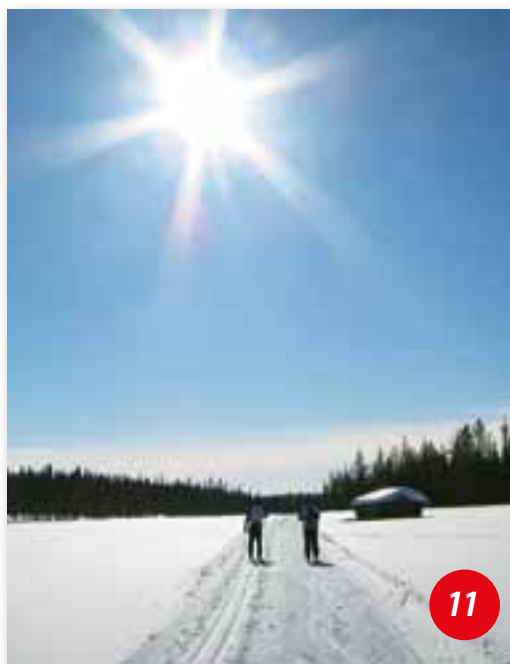
13) Siskot–Veljet ry

Yhdistys

Suomessa on noin 40 000 rekisteröinyttä urheilu- ja liikunta- tai vapaa-ajan yhdistystä (noin 30 % kaikista yhdistyksistä), joissa useimmissa liikutaan enemmän tai vähemmän. Yhdistykset tarjoavat vapaaehtoista toimintaa samanmielisten kanssa, siksi ne vetävät mukaansa. Luokisissa vapaa-ajan yhdistyksissä ulkoillaan ja liikutaan varsinaisen toiminnan sivutuotteena. Yhdistysten arki on liikunnan näkökulmasta tutkimaton, mutta ilmeistä on, että erilaiset yhdistykset liikuttavat monin verroin enemmän kuin liikuntasektorin piirissä on osattu arvata.



10



11



12



14) Annaliisa Lux

Katujen ja katuvalojen kunnossapitäjä

Ikäihmisille kävely on kaikki kaikessa. Turvalliset ja esteettömät kävelyreitit mahdollistavat ikäihmisten lähiliikunnan. Vanhuuseläkkeellä (yli 65 vuotta) on yli miljoona kansalaista eli noin 20 % väestöstä. Heitä on yhtä paljon kuin suomalaisperheissä on lapsia. Vuonna 2030 vanhuuseläkkeellä on joka neljäs kansalainen. Yli 75-vuotiaita on jo nyt lähes 10 % väestöstä. Pimeille teille ja liukkaille jalkakäytävillä ikäihmiset eivät lähde.

15) Asunto-Salpa

Taloyhtiö

Väestöstä noin kaksi miljoonaa asuu asunto-osakeyhtiöissä, jotka päättävät muun muassa piha-alueiden ylläpidosta ja käytöstä. Liikun-



nan ja viihtyvyyden edistämisessä taloyhtiöiden tavoitteet ja käytännöt ovat kirjavat. Yhtiöiden ratkaisulla voidaan tukea erityisesti lasten ja ikäihmisten päivittäistä lähiliikuntaa tekemällä piha-alueista houkuttelevia, sallivia ja turvallisia.

16) Jokamiehen oikeus

Laki

Retkeily ja eräkäynti sekä niihin liittyvät harrastukset (marjastus, sienestys, kalastus, metsästys) sisältävät usein runsaasti liikuntaa. Jokamiehen oikeudet takaavat jokaiselle laajat oikeudet nauttia luonnosta ja hyödyntää sitä riippumatta alueen omistussuhteista.

17) VesiVeto

Uimahalli-kylpylä

Uimahalli on siitä outo liikuntapaikka, että sinne uskaltavat tulla myös ei-urheilijat. Ilman uimahallia nykyistä useampi ei osaisi uida ja nykyistä useampi saattaisi hukkua. Siten uimahallilla on merkitystä, ei ainoastaan virkistykseen ja terveyden, vaan myös kuoleman kannalta. Uimahallien peruskorjausten yhteydessä perinteisiä halleja on muutettu virkistysuimaloiksi, mikä on tuonut altaille uusia väestöryhmiä.

18) Sport-Top

Urheiluliike

Oikeat varusteet tekevät liikunnasta entistä miellyttävämpää. Liikuntamuoti ja -teknologia muokkaavat liikunnan sisältöjä ja liikkujan ulkoista olemusta – harvemmin liikunnan määrää.

19) Viril & Vital Oy

Yksityinen kuntokeskus

Yksityiset kuntokeskukset (kuntosalit, ryhmäliikuntatilat) kiinnostavat kulutuskykyisiä liikkujia, erityisesti koulutettuja ja kaupungissa asuvia nuoria aikuisia. Kuntokeskukset ovat lyhyessä ajassa kasvattaneet suosiotaan huomasti. Kuntokeskusten tarjonta kertoo siitä, mikä on tulossa – ei siitä mikä on menossa. Siksi niiden palvelut ovat ajan tasalla, toisin kuin kuntien ja järjestöjen tarjoamat. Kummallakin linjalla on kannattajansa.



20) Maaret Pitäjä

Kunnanjohtaja

Kunnat ovat erilaisia kooltaan ja tavoiltaan. Yhteistä niille on vastuu kuntalaisistaan. Liikuntavastuu näkyy parhaiten liikuntapaikoissa, joista 75 % on kuntien omistamia ja ylläpitämiä, sekä erityisliikunnan hoitamisessa. Paljon riippuu siitä, minkälainen asema liikunnalla on kunnan strategiassa. Se taas riippuu olennaisesti kunnan johdosta.

21) Perttu Lottonen

Veikkaaja

Veikkaajat ja lottoajat mahdollistavat sen, että opetus- ja kulttuuriministeriö voi tukea liikuntaa laaja-alaisesti. Veikkausvaroilla tuetaan muun muassa kuntia, liikuntapaikkarakentamista, urheiluopistoja, liikunnan kansalaistointia, liikuntatutkimusta ja huippu-urheilua.

22) Tuija Treeni

Valmentaja

Päätoimisia ammattivalmentajia on Suomessa noin 1300. Muita valmentajia ja ohjaajia on urheiluseuroissa moninkertainen määrä. Ilman valmentajia tavoitteellinen urheiluseuratoiminta kuihtuisi. Valmentajat ovat aktiivisille lapsille ja nuorille usein jopa kaikkein olennaisin liikkuttaja – ainakin jonkin aikaa. Urheiluseurojen ovet pyörivät vinosti molempiin suuntiin.

23) Mervi Ulkoiluttaja

Lähimmäispalvelun vapaaehtoistoimija

Vanhuksille on tärkeää ja haluttua oman kodin lähellä tapahtuva liikunta. Moni kokee jo sen ylivoimaiseksi ilman tukihenkilöä. Vielä varautuneemmin lähderään etäämmälle vieraaseen ympäristöön kulttuuri- ja muihin tapahtumiin.

Yksin meneminen ja osallistuminen jännittävät. Vanhuksia avustavat (lähimmäispalvelujen) vapaaehtoistoimijat tulevat olemaan entistä tärkeämmässä roolissa väestön vanhetessa. Vapaaehtoistoimijoiden avusta saattaa tulla monelle vanhukselle ratkaiseva liikkumisen ehto.

24) Tuula Näppäin

Hyvinvointilehden erikoistoimittaja

Mediasta löytyy ähkyyä asti juttuja liikunnasta, terveydestä ja hyvinvoinnista. Alan lehdet lujittavat liikunnan valon löytäneiden uskoa liikuntavalintoihinsa monin verroin houkuttelevammin kuin virallisjulkaisut. Ne palvelevat herkin näppäimin liikkuvaa – ja maksavaa – lukijaansa. Samanaikaisesti niiden ei kannata palvella väärauskoisia, vähän liikkuvia. Itsehoitoa tukevat hyvinvointilehdet eivät innoista liikunnasta syrjäytyneitä. Siksi lehdet saattavat lisätä liikuntaeroja. Se ei tietenkään ole alan lehtien tai lehtiä tilaavien kuluttajien vika. Liikkujakin on tukensa ansainnut – varsinkin kun hän sen itse kustantaa.

25) Pertti Pohkeenpää

Liikuntatutkija

Liikuntatutkijat eivät näy olympialähetyksissä eivätkä he jaa rahaa. Siksi heistä tiedetään vähemmän kuin urheilun järjestöjyristä ja ministeriön virkamiehistä. Tutkimuksella on kuitenkin pohjustettu sekä valmennusta että päätöksentekoa.

26) Korkeakoulu

Ylemmän asteen oppilaitos

Lukeminen kannattaa aina. Mitä enemmän koulutusta, sitä todennäköisemmin omakohmainen liikunta kiinnostaa. Korkeakoulun viiteryhmissä nuori on vastaanottavainen kaikenlaiselle tiedolle ja toiminnalle, myös liikuntatiedolle ja yhteisille liikuntahetkille (illanviettoineen).

27) Päivi Liittonen

Lajiliiton koulutuspäällikkö

Liikunnan ja urheilun järjestötyötä halutaan herkästi arvostella byrokraattiseksi ja kalliiksi. Resurssien pitäisi ohjautua enemmän suoraan



seuroihin urheilijan polkua tasoittamaan. Todellisuudessa useat seurat puuhastelisivat edelleen perinnetiedon varassa ilman lajiliittojen ja aluejärjestöjen asiantuntijoiden kautta saatavaa tukea. Liitot ja aluejärjestöt panevat itsensä likoon myös taisteltaessa yhteiskunnallisesta näkyvyydestä ja resursseista.

28) Geeni

Perintötekijä

Perintötekijät vaikuttavat, vaikka niihin ei voi itse vaikuttaa. Kaikki liikuntaan liittyvä ei ole itsestä kiinni. Perimä määrää terveytemme kannalta rajat optimaaliselle tavalle liikkua.

29) "Asiaton oleskelu sallittu"

Kyltti

Liikuntaan voidaan vaikuttaa myös olemalla liiemmin puuttumatta ihmisten olemiseen, kokoontumiseen ja tekemiseen. Lapset ja useat nuoret liikkuvat, jos heitä ei estetä. Liikunnallista oleskelua voidaan stimuloida osoittamalla liikkumisen mahdollistamia paikkoja vapaaseen käyttöön.

30) Teemu

Huippu-urheilija

Huippu-urheilijat ovat esikuvia lähinnä 8–12-vuotiaille. Urheilijan merkittävä saavutus merkittävässä kisoissa tuottaa piikin ko. lajin

junioritoiminnassa. Urheiluvoitot tuottavat vähemmän uutta liikunnallisuutta kuin julkisen keskustelun perusteella voisi arvata. Huippu-urheilun suurin merkitys on sen viihdearvossa. Harva asia tarjoaa niin voimakkaita tunne-elämyksiä niin laajoille kansanjoukoille kuin huippu-urheilu. Urheilun seuraaminen ei ole liikuntaa, mutta se on liikuntakulttuuria. Liikuntakulttuurin kehikossa huippu-urheilijakin on vaikuttaja.

31) Veli Veitsi

Tekonivelasentaja

Ikääntymisen myötä kysyntä ihmisen varaosiin kasvaa. Tulevaisuudessa entistä useamman polvi nousee ja lonkka taipuu tekonivelen ansiosta aiempaa pitempään.

32) Veikka Göransson

Elämysmatkayrittäjä

Elämykset päihittävät menneen tullen terveys-suositukset liikunnan innoittajana. Vapaa-ajalla haetaan entistä enemmän aineetonta hyvää, unohtumattomia kokemuksia, elämyksiä. Talouden kasvu tapahtuu yhä enemmän elämystalouden ja viihdeteollisuuden virittämänä. Vauraat maat, kuten Suomi, kulkevat elämys-yhteiskuntakehityksen eturivissä. Matkailun kasvaessa ikimuistoisten liikuntakokemusten kysyntä ja tarjonta lisääntyvät.

33) Anneli**Tyttö, joka ei lähtenyt tanssimaan**

Epäonnistuminen parisuhdemarkkinoilla saat-
taa joillakin herättää liikuntahalut. Iskeminen
onnistuu paremmin, jos näyttää paremmalta.
Useimmat uskovat näyttävänsä paremmalta
liikuntaprojektin jälkeen kuin sitä ennen.

34) Rauno Resepti**Lääkäri**

Lääkäri saattaa määrätä liikuntaa, mutta vain
tarpeeksi huonokuntoiset tottelevat. Lääkärin
sanaan uskotaan vasta kun pappikin on jo ovella.

35) Veijo Finni**Nuorisotutkija**

Nuorisotutkijat ovat tulleet ryminällä liikunta-
areenoille kertomaan, miksei liikunta – var-
sinkaan urheilu – kiinnosta kaikkia nuoria.
Nuorisotutkijat ovat laajentaneet liikuntaväen
ymmärrystä liikunnan ulkopuolisesta maail-
masta, siitä, joka tarjoaa nuorille houkutte-
levia vaihtoehtoja organisoituneen liikunnan
rinnalla. Samalla on alettu ymmärtää liikuntaa
osana nuorisokulttuuria. Nuorison kulttuurit
ovat erilaisia kuin ennen. Siksi myös nuorison
liikuntatavat ovat edelliselle sukupolvelle osin
vieraita.

36) Keijo Kojonsalmi**Urheilujohtaja**

Urheilujohtajat ovat kansan parjaamia ja
valtion palkitsemia. Suomalaiset haluavat
urheiluasioiden hoituvan, mutta ilman asioita
hoitavia urheilujohtajia. Vahvojen miesten ja
suurien järjestökoneistojen aika on ohi. Valta
on hajautunut verkostoihin. Silti kritiikille ja
prenikoille lienee käyttöä jatkossakin.

37) Ali Kersantti**Käskijä**

Puolustusvoimat on monelle kohtuukuntoiselle
kuntokoulu. Huonokuntoisinta ikäluokan
osaa ei palvelukseen oteta. Vastuuta kannetaan
isänmaasta, ei heikkokuntoisista.

38) Kira Kalori**Personal trainer**

Liikunnan ja elintapojen hallinnan tueksi
entistä useampi hankkii henkilökohtaisen
kuntovalmentajan, sillä omin neuvoin saat-
tavat liikkuminen, syöminen, nukkuminen,
seurustelu ja rentoutuminen jäädä kauaksi
optimaalisesta tasosta. Trainerin hankinta on
helpompaa, nopeampaa ja kalliimpaa kuin
itseopiskelu. Tosin kaikilla persoonakohtaisilla
treenareillakaan ei ole paljon koulutusta tuke-
naan, mutta se on jo toinen juttu.

39) Mirjami Market**Sosiaalisen markkinoinnin ammattilainen**

Sosiaalisella markkinoinnilla (yhteiskunnal-
lisella markkinoinnilla) vaikutetaan yksilön
käyttäytymiseen siten, että tulos hyödyttää
yksilöä itseään tai yhteiskuntaa yleisesti. Tie-
don levittäminen liikunnan hyödyllisyydestä
ei riitä, huomio on keskitettävä muutoksen
aikaansaamiseen ja sen ehtoihin. Oleellista on
ymmärtää kulloista kohderyhmää, nähdä asiat
hänen/heidän näkökulmastaan. Vaikuttaminen
sosiaalisen markkinoinnin keinoin on liikun-
nassa vasta tuloillaan – ehkä.

40) Minna Paajanen**Valtion liikuntaneuvoston pääsihteeri**

Paajanen on henkilö, joka huomasi huomaus-
taa, että jos listoja on ihan pakko tehdä, teh-
täisiin mieluummin lista liikuntavaikuttajista
kuin urheiluvaikuttajista. Arvokkaan huomau-
tuksensa lisäksi Paajanen on heittäytymisellään
ja energiallaan saanut vipinää sinnekin, missä
sitä ei ole osattu kaivata.

Kiihottavaa liikuntatietoa

Impulsseja sinulle, jolle aikakauslehti on liian suppea ja kirja turhan lavea.

Sarjassa aiemmin ilmestyneet:

Nro 28 • Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen,

Teijo Pyykkönen:

Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen

Vähän liikkuvien aktivointi kaipaa vähemmän liikuntapuhetta ja enemmän arjen ymmärtämistä (2014, 48 s.).

Nro 27 • Sanna Ojajarvi, Sanna Valtonen,

Teijo Pyykkönen:

Liikuntalaiva tietomerellä – navigointia politiikan ja julkisuuden tuulissa

Liikunnan tietomerta ei tarvitse juoda tyhjiin siellä pärjätäkseen (2013, 60 s.).

Nro 26 • Esa Rovio, Teijo Pyykkönen:

Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita

Vähän liikkuvien aktivointi on enemmän kuin liikuntakysymys (2011, 58 s.).

Nro 25 • Teuvo Tuomi:

Murakoso ei jää – Asiaa kurottaa liikunnan eliittiin

Aasialaiset suhtautuvat urheiluun ja liikuntaan eri tavoin kuin länsimaiset sukulaisensa (2011, 48 s.).

Nro 24 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

Suomalainen urheilujohtaja itse asiasta kultuna

Urheilujohtajien haastatteluihin perustuva raportti urheilujohtajuuden muutoksista (2011, 56 s.).

Nro 23 • Sari Kopra:

Mäntyrannan tahrasta Lahden skandaaliin

Urheilu ja suomalainen identiteetti vuosina 1972–2001 doping-tapausten valossa (2004, 76 s.).

Nro 22 • Jouko Kokkonen:

Kansakunnat kultajahdissa – urheilu ja nationalismi

Maailma on täynnä kansakuntia, jotka on urheiltu maailmankartalle (2003, 56 s.).

Nro 21 • Jouko Kokkonen: (toim. Teijo Pyykkönen):

Verta, hikeä ja rasvaprosentteja – suomalainen liikuntatutkimus.

Liikuntatieteiden kokovartalokuva: historiaa ja esimerkkejä (2002, 56 s.).

Nro 20 • Jouko Kokkonen:

Hakkaa päälle! Ruotsi-ottelu–Finnkampen

Riemua, yllätyksiä ja pettymyksiä – kentällä, kabineteissa ja katsomoissa (2000, 60 s.).

Nro 19 • Jouko Kokkonen & Teijo Pyykkönen:

Palvelukseen halutaan sektoritutkija

Liikuntahallinto kaipaa tutkimusta, joka ottaa huomioon tieteen tulokset ja arjen realiteetit, hallinnon tarpeet ja politiikan kuviot (1999, 36 s.).

Nro 18 • Juha Kanerva:

Olympiaunelmia – suomalaiset olympiahankkeet ja -haaveet

Suomalaisille olympiakisojen hakeminen ja niistä haaveileminen on ollut enemmän sääntö kuin poikkeus (1999, 60 s.).

Nro 17 • Hannu Itkonen:

Kilpakehtien kapinalliset

Kapinointi urheilun normeja ja sääntöjä vastaan lisääntyy ja monipuolistuu. Kapinan kukistaminen edellyttää muutakin kuin eettisiä ohjeita (1999, 32 s.).

Nro 16 • Teijo Pyykkönen & Erkki Vasara:

Viinamäen Urheilumiehet – urheilu ja raittius 1900-luvulla

Urheilussa etsitään kerran hylättyä raittiusaatetta. (1999, 44 s.).

Nro 15 • Seppo Pänkäläinen:

Suomalainen urheilujournalismi

Synteesi urheilujournalismista, miten tähän on päädytty ja miten tästä eteenpäin. Mukana alan bibliografia (1998, 40 s.).

Nro 14 • Hannu Itkonen:

Urheilun uhrin

Urheilu tuottaa sankareita ja yhä enemmän myös uhreja (1997, 36 s.).

Nro 13 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

Liikuntamatka kansalaisyhteiskuntaan

Järjestöjen ja julkishallinnon ohjaama liikunta on jännittävällä matkalla yritys- ja yksilövetoisempaan tulevaisuuteen (1996, 36 s.).

Nro 12 • Vesa Ilmaranta, Teijo Pyykkönen,

Arto Nyysönen:

Jaana Pulssi ja lopullinen ratkaisu

Sarjakuva-albumi urheilun ja yhteiskunnan värikkästä suhteesta 2000-luvun alussa (1996, 32 s.).

Nro 11 • Harri Vertio:

Terveysteksti! – arki haastaa liikunnan.

Tie terveyteen ja liikunnan harrastamiseen löytyy ymmärtämällä ihmisten erilaisuutta ja heidän arkipäiväänsä (1996, 32 s.).

Nro 10 • Teijo Pyykkönen, Juha Kanerva:

500 urheilukirjaa

Suomalaiset liikuntakirjat vuosilta 1980–95. Urheilukirjojen hylly on kirjava, jännittävä ja totinen (1996, 52 s.).

Nro 9 • Teijo Pyykkönen & työryhmä:

Liikunta aikakauslehtien vankina

Liikuntalehdissä juhliivat herrat ja hauikset, kauniit ja kulutuskykyiset (1996, 36 s.).

Nro 8 • Jouko Kokkonen (toim. Teijo Pyykkönen):

Liikuntaa mielikuvissa

Suomalaisten liikuntamielikuvat eivät aina vastaa todellisuutta, mutta ne on otettava tosissaan (1995, 44 s.).

Nro 7 • Pekka Rissanen, Hannu Valtonen,

Kimmo Asikainen:

Liikunta lamassa – lama liikunnassa?

Lama mullisti liikuntatalouden, mutta ei liikuntaa (1995, 24 s.).

Nro 6 • Hannu Itkonen:

Mitta hihassa, piikki lihassa

Urheiluvilppi kukoistaa ja venyy tarpeen mukaan – huomennakin (1994, 30 s.).

Nro 5 • Teijo Pyykkönen, Jouko Kokkonen:

Kolhoosista kuntoklubille

Viron liikunta teki täyskäännöksen (1994, 52 s.).

Nro 4 • Jouko Kokkonen:

Ystävyyttä ja yhteistyötä, atleetit!

Suomen ja Venäjän liikuntayhteistyössä kaikki on pantu uusiksi (1994, 44 s.).

Nro 3 • Markku Ojanen (toim. Teijo Pyykkönen):

Lennokas askel, pilvetön mieli

Liikunnalla on ja ei ole yhteyttä psyykkiseen terveyteen (1994, 32 s.).

Nro 2 • Teuvo Tuomi:

Muistatko Mareen?

Rotusorto kuoli Etelä-Afrikassa, mutta vain virallisesti (1994, 40 s.).

Nro 1 • Teuvo Tuomi:

Tietoa–Unelmia–Akrobatiaa

Liikunnan tiedonvälityksen viidakossa pärjää kun tunnista liikunnan erilaiset tietoinstituutiot (1994, 37 s.).

Impulssin hinta on 15 €/kpl + toim. kulut

Lisätietoja ja tilaukset:

linda.raivio@lts.fi, 010 778 6602, www.lts.fi

Liikuntatieteellinen Seura / Stadion, eteläkaarre, 00250 Helsinki

Teijo Pyykkönen

Hurmaa, hikeä ja hengailua

– liikunnan vähän syvempi olemus

Liikunnan ja urheilun synnyttämät tunteet ja elämykset ovat jääneet velvoiteliikunnan ja vilppiurheilun varjoon. Sääli, sillä ilon mentyä ei terveyskään maistu.

Kansakunnan pelastamiseksi määritellyt liikuntatavoitteet saavutetaan parhaiten tunteen kautta. Ihmiset kaipaavat liikunnaltaan mielekästä ja elämäniloa ylläpitävää harrastusta, ainutlaatuisia kokemuksia, yhteisiä hetkiä ja huikeita tarinoita.

”Hurmaa, hikeä ja hengailua” koostuu liikunta- ja urheilutarinoista. Hyvien tarinoiden syntyä voi edistää monesta suunnasta. Julkaisussa esitellään Top 40 liikuntavaikuttajaa.

Julkaistu on Suomen Urheilumuseon ja Liikuntatieteellisen Seuran yhteistuotantoa.

Liikuntatieteellisen Seuran
Impulssi nro 29

ISBN ISBN 978-952-5762-01-3
ISSN 1237-0576