

## ALKUSANAT

Pitkän lenkin jälkeinen euforia: pinnistys on ohi ja vartaloon hulmahtaa hyvä olo. Jalat kantavat vielä jäähdyttelyn ajan, askel kulkee kevyesti, syke laskee ja hengitys tasaantuu.

Tässä hetkessä on kaikki: mennyt, nykyisyys ja tuleva. Yhdellä lenkillä voin kokea oman historiani askel askeleelta. Elän sen uudestaan, ja yksityiskohdat tulvivat kirkkaina mieleeni. Raskaan suorituksen jälkeen olen sinut kaiken sen kanssa, kuka olen ja miten olen elänyt. Annan itselleni kaiken anteeksi. Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen.

Olen aina juossut. Ensimmäisen maratonini jälkeen tapahtui kuitenkin jotain, joka muutti harrastuksen elämäntavaksi. Enää en voisi kuvitellakaan lähteväni matkalle ilman juoksuvarusteita. Ajaessani autolla huomaan katselevani maisemia sillä silmällä, millaista juoksumaastoa olisi tarjolla. Miltä tämä ylä- tai alamäki tuntuisi.

Kuluneet vuodet ovat opettaneet, että juokseminen on näennäisestä yksinkertaisuudesta huolimatta vaativaa. Sitä pitää ruokkia mielenlujuuksella, sitoutumisella ja kärsivällisyydellä. Oikea tekniikka on tärkeää samoin kuin jokainen juostu kilometri. Yksipuolisuutta juoksu ei siedä vaan kaipaa tukea keskivartalosta, vahvoja lihaksia, kehon jatkuvaa huoltoa, palautumista ja energiapitoista ravintoa ennen ja jälkeen. Juoksu vaatii paljon mutta myös antaa. Se kasvattaa vähitellen ja vaivihkaa.

Olin vuosikaudet yksinäinen metsäjuoksija, ja toiset lenkkeilijät ärsyttivät minua suunnattomasti. Nykyään nieleskelelen onnenkyyneleitä maratonin lähtöviivalla kymmenien tuhansien muiden seassa. Aiemmin pakenin lenkkipoluilla elämäni, nyt etenen sitä kohti. Täyskäännös on tapahtunut harrastuksen syvenemisen ansiosta. Olen oppinut vähitellen luottamaan toisiin ihmisiin.

Harjoittelen vuoden ympäri Suomen sääolosuhteissa, jotka ovat yleensä ennalta-arvattavan huonot. Kaamospimeys hiiptii niskaan lokakuussa ja helpottaa vasta keväällä. Alusta vaihtelee liukkaasta sohjoiseen tai märkään. Ei ole sattumaa, että kielemme tuntee noin viisikymmentä eri sanaa lumelle. Suurimman osan niistä olen tuntenut kasvojani vasten talvisien lenkkien aikana.

Nautin juoksusta enemmän kuin mistään, myös huonoina päivinä. Olen juossut ensimmäisenä suomalaisena naisena maailman suurimmat ja arvostetuimmat maratonit, World Marathon Majors. Olen tuulettanut maratonin maaliviivalla kolmella mantereella. Olen juossut lappu rinnassa talvipakkasessa, rankkasateessa ja kovassa helteessä.

Jokainen kisa on opettanut kestäämään henkistä ja fyysistä kipua. Jokaisella kerralla olen venyttänyt rajojani hieman pidemmälle. Jokainen juostu lenkki on opettanut tavoitteiden ja ahkeran harjoittelun merkitystä. Olen ollut tietoinen niiden välisestä suhteesta, koska olen ahertanut töissä koko ikäni, mutta vasta juoksun välityksellä tekemisen, harjoittelun ja ahkeruuden merkitys tavoitteiden saavuttamiseksi on iskostunut tajuntaani. Uudella tavalla. Maraton on tavoitteenä äärimmäisen konkreettinen.

Juoksu on opettanut myös ruumiin ja mielen hallintaa, tuonut minulle rohkeutta, uusia ystäviä ja muovannut vartaloani.

Juoksun parissa olen kokenut epätoivon hetkiä, voimakasta kateutta ja ahdistusta, hillitöntä onnea, iloa ja ylpeyttä. Olen itkenyt ja nauranut. Olen tutustunut monenlaisiin lajin harrastajiin ja matkustanut uusiin kaupunkeihin ja maihin.

Juoksun hienous syntyy sen yksinkertaisuudesta. Minä juoksen, ja siinä on kaikki. Etenen vain juuri niin nopeasti tai hitaasti kuin on tarpeen. Näen ympäristön sellaisena kuin se juuri sillä hetkellä on. Aistin äänet ja tuoksut. Tunnen säätilan ihollani ja rasituksen lihaksissani. Kohtaan ajatukset ja tunteet puhtaina ja joko hyväksyn sisimpäni tai pyristelen sieltä kumpuavia asioita vastaan.



## BUDAPEST: ENSIMMÄINEN ON IKIMUISTOINEN

Päätös osallistua ensimmäistä kertaa maratonille muutti elämäni enemmän kuin olisin osannut arvata. Minulla oli yhtäkkiä selvä kiintopiste, ja se oli minulle uutta. Olin elänyt lähes nelikymppiseksi ilman varsinaisia tavoitteita. Työelämä oli kuljettanut minua toimialalta toiselle. Olin tarttunut tilaisuuksiin sitä mukaa kuin niitä oli tarjoutunut, enkä oikeastaan ollut pysähtynyt missään vaiheessa miettimään, mikä minusta tulisi isona. Omien halujen ja toiveiden sanoittaminen tuntui tarpeettomalta, koska asiat lutviutuivat muutenkin enkä halunnut olla itsekäs.

Tiedän monia, joilla on jo nuorena vahva näkemys, missä iässä he menevät naimisiin ja montako lasta perheessä kuuluu olla, millainen auto, koti ja elinympäristö. He tietävät tarkkaan, missä he opiskelevat ja mitä työtä he tulevat tekemään. Eräs kaverini luetteli jopa kahden seuraavan vuoden lomamatkansa. Se herätti väkisinkin ajatuksen, että hän oli tavallaan jo suorittanut kaikki ne reissut.

Minulla ei ole ollut koskaan tarve suunnitella elämäni valmiiksi. Olen kasvanut siihen, että kaikkea voi tapahtua. Maaseudulla päivän työt selvisivät yleensä sään mukaan – sitä seurattiin silmä kovana mutta siihen ei voinut vaikuttaa, ainoastaan varautua. Isä kuoli yllättäen. Äiti sairastui

dementiaan. Minulle voi tapahtua mitä hyvänsä, milloin tahansa. Tykkään tehdä suunnitelmia, mutta asioiden liian tiukka naulitseminen etukäteen tuottaa yleensä vain pettymyksiä ja ylimääräistä harmia.

Minulla ei esimerkiksi ole ollut tarvetta perustaa omaa perhettä. Keskustelimme asiasta joskus mieheni Mikon kanssa. Hänellä oli jo kaksi lasta entuudestaan eikä suuremmin intoa lähteä kulkemaan vauvapolkuja uudestaan edes minun kanssani. Pidin Mikon näkemystä aluksi loukkaavana. Tuntui kuin minulta olisi viety valinnan mahdollisuus. Tosin kun hän kysyi, haluatko sinä siis oikeasti lapsia, vastasin ykskantaan että en. Mutta tahdoin kuitenkin itse päättää.

Moni tuttavani on kokenut ympäristön paineet tai biologisen kellon vahvana. Minulla ei ole koskaan tikittänyt muu kuin tarve päästä liikkeelle. Tulen lasten kanssa hyvin juttuun mutta nautin yksinolosta, rauhasta ja vapaudesta niin paljon, että jälkikasvun synnyttäminen ei ole tuntunut tarpeelliselta. Tällä hetkellä uskon ja tiedän, että jos olisin sydämestäni halunnut lapsia, olisin niitä hankkinut.

Lähestyin neljänkymppin rajapyykkiä. Olin jo hylännyt ajatuksen omista lapsista. Minua kiinnosti tarkastella, mitä olin tähän mennessä elämässäni tehnyt ja mitä vielä halusin saada aikaiseksi. Peräpeilistä näkyi parinkymmenen vuoden työura ja horisontissa siinsi vähintäänkin toinen mokoma samalla radalla. Havahduin siihen, että mietin elämäni merkitystä, tarkoitustakin jopa. Voisinko saada työn lisäksi arkeen jotain muutakin tyytettä.

Olin juossut ensimmäisen puolimaratonini vuonna 2009 ja käyttänyt siihen aikaa kaksi tuntia 21 minuuttia. En sen vuoksi, että olisin siellä erityisemmin viihtynyt, vaan siksi,

että olin luuloistani huolimatta vain niin huonossa kunnossa. Kyseessä oli toukokuussa järjestettävä Helsinki City Run, ja juoksin sen yhdessä kouluikäisten ystäväni Mervin, Tanjan ja Tiinan kanssa. Meistä ainoastaan Tiinalla oli kokemusta kestävyysjuoksukisoista, joten hän meni menojaan. Minä, Tanja ja Mervi lähdimme liikkeelle samanaikaisesti, mutta muistan, että laitoin kuulokkeet korvilleni ja vilkutin heipat. Mielikuvissani olin kovakuntoinen, kävinhän edelleen säännöllisesti ryhmäliikuntatunneilla ja välillä myös juoksemasa. Ja aina jaksoin vetää täysillä.

Matka sai minut nöyrytymään, kun saavuimme kaikki kolme maaliin muutaman minuutin sisällä. Päästyäni maali-  
viivan yli maitohapot jysähtivät jalkoihini sellaisella voimalla, etten ollut ennen moista kokenut. Lihaksiin sattui ja olin vähällä pyörtyä. Meidän oli tarkoitus mennä juhlimaan suorituksen jälkeen, sillä alkuperäinen idea oli syntynyt jonkun neronleimauksena yhteisen baari-iltamme tuoksinassa. Pysy-  
tyin ottamaan väkisin pari olutta, mutta syötyäni pizzan olin niin poikki, että jouduin poikkeuksellisesti luovuttamaan leikin kesken kaiken. Minä, innokkaimmista innokkain bilettäjä. Kävely oli hidasta pingviinietenemistä monta päivää puolimaratonin jälkeen, eikä minulla varsinaisesti ollut menohaluja juoksupoluille pitkiin aikoihin. Kisaamisesta puhumattakaan.

Jotain puolimaraton kuitenkin jätti kytemään mieleni supukoihin. Tunne alkoi nostaa päätään, kun elämäni uusi vuosikymmen oli lähestymässä. Aluksi ei ehkä tietoisesti, mutta jossain vaiheessa ajatus maratonista ei jättänyt enää rauhaan ja tein päätöksen, että oli aika hoitaa tämäkin asia pois päiväjärjestyksestä. Siis ennen kuin minusta tulisi virallisesti keski-ikäinen.

Halusin houkutella Mikon mukaan. Olin innostanut hänet aikaisemmin myös vaeltamaan, joten miksipä ei maratonille. Saisimme siitä yhteisen ja elinikäisen kokemuksen. Virisi ajatus ostaa osallistuminen hänelle syntymäpäivalahjaksi. Aina parempi, kun tulisi yllätyksenä, joten Mikko ei keksisi selityksiä, miksi hän ei voisi osallistua. Lisäksi mietin, että olisi paljon mukavampi mennä kiduttamaan itseään seurassa kuin yksin. Mikko tosin on syntynyt syksyllä ja elettiin alkukevättä, joten joutuisin paljastamaan lahjan hänelle etujassa. Olisihan nimittäin reilua, että hänkin ehtisi harjoitella tulevaa varten.

Luonteva ensiajatukseni oli osallistuminen Helsinki City Marathonille, koska se oli Tukholman lisäksi ainoa maraton-tapahtuma, jonka tiesin etukäteen. Jo kevyt surffailu netissä kuitenkin osoitti, että tarjontaa olikin enemmän kuin kerralla pystyin hahmottamaan. Maratoneja löytyi pienimmistäkin kyläpahasista Euroopan laidalla.

Tilastojen mukaan maailmassa juostaan keskimäärin yksitoista maratonia joka päivä. Vuoden jokaisena päivänä, yksitoista maratonia. Ja tähän lukuun on laskettu vain ne maratonit, jotka oikeasti löytyvät tilastoista. Pelkästään pääkaupungistamme löytyy lähes viikoittain sellaisia maraton-tapahtumia, jotka perustuvat järjestäjiensä ja muutaman osallistujan innokkuuteen eikä matkoja ole virallisesti mitattu tai listattu mihinkään kansainväliseen statistiikkaan.

”Puhutaan juoksubuumin toisesta aallosta, joka syntyi joskus vuosituhannen vaihteessa”, valottaa minulle sosiologi ja Jyväskylän yliopiston lehtori Hanna Vehmas. ”Tutkijoilla ei ole siihen yksiselitteistä vastausta, mutta yhteiskunnassamme on tapahtunut asioita, joista voidaan hakea selitystä. Vapaa-ajan määrä on merkittävästi lisääntynyt. Vaikka



sanomme, että olemme työhulluja, niin itse asiassa työhön käytettävä aika on vähentynyt. Teemme virallisesti lyhyempää työpäivää kuin ennen. Teknologia on hämärtänyt työn ja vapaa-ajan rajoja, mutta lähtökohtaisesti meillä on nyt enemmän aikaa. Tämä yhdistettynä suomalaisten protestanttiseen eetokseen tarkoittaa sitä, ettemme oikein osaa olla tekemättä mitään. Vapaa-ajalle otetaan projekteja, ja maratonjuoksu on tästä hyvä esimerkki. Osoitat yhteiskuntakelpoisuutesi sillä, että hankit prenikoita ja olet hyvässä fyysisessä kunnossa. Juoksu-harrastajat ovat pitkälti luovan työn tekijöitä, sillä duunareilla ei ole rankan työpäivän jälkeen tarvetta lähteä lenkille.”

Lisäksi maailman meno on muuttunut epävarmaksi. Kenen tahansa työpaikka voi lähteä alta ilman, että kyse on ihmisen pätevyydestä. Emme elä enää lintukodossa vaan perusasiat järkkyvät jatkuvasti.

”Liikunnan, juoksun kautta meillä on edes jokin asia jota kontrolloida, oma kehomme”, Hanna sanoo. ”Tästä kertoo myös erilaisten meditaatioiden, retriittien ja hyvinvointiin liittyvien palveluiden voimakas kasvu.”

Havainnot tuntuivat osuvilta. Olin käynyt opiskelemassa meditointia edellisenä syksynä ja nyt minua kiinnosti maratonjuoksu. Se asettaisi jonkun kiintopisteen ja piirtäisi konkreettisen saavutuksen elämänjanalleni.

Opiskelin samaan aikaan työn ohessa Business Coachingia. Sille ei ole oikein olemassa kunnollista suomenkielistä vastinetta. Kyse on kuitenkin (työ)elämään liittyvästä ratkaisukeskeisestä valmennuksesta, jonka avulla asiakas kirkastaa omia päämääriään ja löytää tapoja päästä niihin. Tavoitteet ja niiden määrittely tulivat tutuiksi koulutuksessa, ja siellä oikeastaan ymmärsin, että maraton oli minulle ensimmäinen oikea tavoite oman elämäni suhteen. Tavoite, joka oli

mitattavissa ja riittävän haastava mutta silti mahdollinen saavuttaa. Pystyin vaikuttamaan siihen sataprosenttisesti itse.

Maratonissa harrastelijat ja maailman huiput ovat lähtöviivalla yhtä aikaa. Amatööreinä meillä on mahdollisuus peilata suoritustamme ammattilaisiin: mitä minun maraton-aikani tarkoittaa verrattuna siihen, että maailmanmestari juoksee saman matkan samalla reitillä vähän päälle kahteen tuntiin. Monessa muussa lajissa harrastajat ovat fyysisesti hyvin kaukana pienestä eliittijoukosta. Vaikka harrastaja ei pysyisi edes yhtä ratakieirrosta kenialaisen perässä, hän pääsee silti maratonissa samalle viivalle.

”Kaikki saavat maalissa mitalin”, Hanna hehkuttaa. Juoksu on hänelle intohimo, mikä välittyy myös Skypen kautta, kun hän kertoo näkemyksiään maratonjuoksun suosiosta. ”Maratonilla mieleton fiilis alkaa jo kun haet edellisenä iltana juoksumeron. Olet osa isoa ryhmää, jossa kaikki höyryävät jännittyneinä, vähän adrenaliinissaan. Jaat saman innostuksen. Kehollisuus liittyy juoksuun niin vahvasti, että vaikket olisi koskaan ollut urheilija, sinulla on aina mahdollisuus kohottaa kuntoasi ja testata sitä maratonilla. Se synnyttää kivan fiiliksen siitä, että voit panna itsesi likoon ja tehdä tavoitteistasi totta.”

Käytin paljon aikaa ja kahvia tutkiessani eri kohteita ja reittejä. Jokaiselle tuntui löytyvän jotakin. Reittiprofiilit vaihtelivat, miten paljon nousua ja laskua matkalla olisi ja missä vaiheessa kisaa ne olisivat odotettavissa.

Opiskelin myös, että se sama 42 195 metriä voidaan juosta joko monena pienempänä kierroksena tai yhtenä isona lenkinä. Olin pyörällä päästäni, sillä kaikki kisaamiseen liittyvä oli uutta tietoa. Olen surkea penkkiurheilija, skipaan lehtien urheiluosiot, liikun mieluummin itse kuin katsen urheilua televisiosta tai paikan päällä. Takanani oli vasta

yksi tuskainen puolimaraton ja siitäkin oli ehtinyt kulua useampi vuosi. Matkasta ymmärsin sentään sen verran, että tiedossa olisi tuplasti pidempi retki kuin kerran kokemani puolikas. Käytännössä edessäni oli siis suuri musta aukko niin henkisesti kuin fyysisesti. Tietoa aiheesta toki löytyi niin paljon kuin jaksoin hakea, mutta se kaikki oli minulle teoriaa. Vasta oma kokemus tekisi siitä todellisen.

Joskus paras tapa tehdä päätös on aloittaa eliminoimalla epäsoveltavat vaihtoehdot pois listoilta. Maratonreitti yhtenä kierroksena tuntui intuitiivisesti paremmalta kuin joutua juoksemaan monta kertaa samoja paikkoja. Halusin myös poistaa itseltäni ja Mikolta sen vaihtoehdon, että meille tarjoutuisi hopealautasella mahdollisuus keskeyttää, mikäli matka kurvaisi läheltä maaliviivaa toiselle kierrokselle. Luovuttaminen olisi tapa epäonnistua ja epäonnistuminen oli minulle suurin mörkö.

Halusin tehdä asiasta myös meille mahdollisimman helpon. Kisakokemukseni oli erittäin ohut, enkä tiennyt yhtään, mitä kaikkea maratonvalmistautuminen muutenkaan pitäisi sisältää. Niinpä Googlen hakutulosten tarjoamat matkatoimistojen pakettivalikoimat houkuttelivat, vaikka yleensä liikuimme mieluiten omatoimisesti. Joku muu saisi miettiä yksityiskohdat, kuten kisanumeron hakuprotokollan tai kuljetuksen aamulla maratonin lähtöpaikalle. Keksinkin miljoona tapaa millä onnistuisimme mokaamaan koko jutun, joten klikkailin mielihyvin tilauksen matkatoimiston kautta. Meidän tarvitsisi vain seurata perässä ja hoitaa oma osuutemme eli juosta reilut 42 kilometriä.

Loipulta Budapest valikoitui ensimmäiseksi maratonkohteeksi, sillä mainittujen seikkojen lisäksi halusin löytää kaupungin, jossa kumpikaan meistä ei ollut aiemmin käynyt.

Nyt minulla oli siis tavoite ja sillä tiukka aikaraja: suoritus saisi kestää maksimissaan viisi ja puoli tuntia ja ajankohta olisi sunnuntaina 7. lokakuuta 2012.

Kerroin Mikolle yllätys syntymäpäivälahjasta heti kun olin varannut matkan. Asia kuumotti niin paljon, etten pystynyt pitämään sitä kieleni alla pidempään. Keskustelu käytiin eräänä perjantai-iltana. Edessämme oli täydet viinilasit, ja totuttuun tapaan Mikko teki ruokaa ja keittiömme saarekkeeseen nojaillessa minä jaarittelin niitä ja näitä.

”Ai niin, arvaa mitä?” esitin kuin asia olisi yhtäkkiä muistunut mieleeni.

”No mitä?”

”Mulla on sulle synttärilahjaluokatkokouksellamikäseon?”

Kysyvä katse.

”Homma on tavallaan vähän pakko paljastaa jo nyt. Tai siis ei mikään pakko, mutta luulen että se on sulle helpompi sulattaa.”

”Nii-i...” Sipulin pilkkominen keskeytyi, ja sain viimein täyden huomion.

”Me lähdetään juoksemaan maraton Budapestiin lokakuussa. Yhdessä.”

”Anteeksi kuinka?”

Mikko suhtautui synttärilahjaansa hämmästyneenä, kiittolisena ja osittain jopa jännittyneenä. Hänen pisin juoksumatkansa siihen mennessä oli ollut satunnainen 35 kilometrin lenkki Tuusulanjärven ympäri joskus 1990-luvulla eli lähes parikymmentä vuotta aiemmin. Muistikuva siitä oli pahanolon tunne. Maraton näyttäytyi Mikolle yhtä mahdottomana matkana kuin minäkin sen mielsin, joten olimme siinä mielessä samalla viivalla.

Tavoite, selkeä päätös ja sitoutuminen johonkin. Se ohjasi toimintaa hämmästyttävällä tavalla. Askartelin meille juuskukalenterin, johon merkitsin viikonpäivät ja liimasin Budapestin maratonin logon yläreunaan. Sarakkeiden eri värit kuvastivat juoksun erilaisia syketehoja, ja kalenteriin saimme itse täydentää juostun kilometrimäärän. Tein meille molemmille omat. Kokonaisuudesta tuli mielestäni niin hieno, että teippasin sen keittiömme kaapinoveen. Nyt tavoite olisi aina näkyvillä – ikään kuin se jotenkin pääsisi unohtumaan.

Täydennämme Mikon kanssa toisiamme aika hyvin. Minun tapani on heittää manuaalit menemään ja lähteä suoraan kokeilemaan. Usein ärsyynnyn siinä vaiheessa, kun asiat eivät lähdekään sujumaan intuitiivisesti. Mikko puolestaan tutkii käsikirjaa, opettelee ymmärtämään ja tulee sitten korjaamaan jälkeni.

Sama logiikka toimi myös Budapestin suhteen. Minä tulin käytännön järjestelyiden parissa, ilmoitin meidät vielä parille puolimaratonille ennen varsinaista tavoitetta, jotta pystyisimme seuraamaan konkreettisesti, miten harjoittelu eteni.

Mikko osti *Matkalla maratonille* -kirjan ja tankkasi tajuntaansa, mitä kaikkea oli syytä tietää ennen kuin ottaisi ensimmäistäkään juoksuaskelta. Selasin teoksen pikaisesti läpi ja löysin vasta kirjan lopusta itse pihvin, juoksuohjelmat. Minua eivät silloin paljon kiinnostaneet venyttely- tai jumppaohjeet puhumattakaan juoksijan yleisestä terveydestä, palautumisesta tai vammoista. Halusin toimintaa, ja selkeät ohjeet tarjosivat sitä. Lisäksi työpaikkani tarjoama juoksu koulu alkoi tähän saumaan kuin tilauksesta.

Ennakoasenteeni juoksu koulua kohtaan oli tosin hie man huvittunut, sillä kyllähän jokainen juosta osaa. Minä

etenkin, kun olin harrastanut sitä niin pitkään. Lähestyvä maraton kuitenkin madalsi kynnystä kokeilla tätäkin keinoa.

Keski-ikäinen mies istuu toimistomme aulatilojen ikkunalaudalla aurinkolasit nostettuina rennosti ohimoille, pyöräilykypärä oikealla puolellaan. Lihaskimppu, jonka verhona on pelkkää trikoota. Työpaikkani pukumiesten sekä slipoveri-insinöörien seasta kurssin ohjaajan erottaa kuin huuto-merkin. Mies on Ilkka Järvimäki. Valmentaja, toimittaja, triathlonisti ja – asia, joka teki minuun suurimman vaikutuksen – yli sata maratonia juossut konkari.

Esittäydymme. Kyselen hänen taustoistaan, ja ennakkoluuloni karisevat nopeasti. Itse asiassa en tahdo pysyä nahoissani tentatessani Ilkkaa hänen juoksukokemuksistaan. Kuuntelen suu auki, miten hän on juossut maratoneja ympäri maailman. Mieleeni nousee monta kertaa äänetön huudahdus: *Vau! Ei voi olla totta.*

Paljastan arastellen, että olen lähdössä mieheni kanssa ensimmäiselle maratonille Budapestiin. Ilkka hymyilee veteraanin viisasta hymyä, kun kysyn, miten siitä voi selvitä hengissä. Hyvin te pärjätte, hän kannustaa.

Kyselyni keskeyttää juoksukoulun toinen osallistuja Sami, puhelias, huumorintajuinen ja lämminhenkinen työkaveri. Päivän harjoitus ei ole herättänyt suuremman joukon kiinnostusta, joten lähdemme kolmestaan liikkeelle. Tuleepahan ainakin henkilökohtaista opastusta, virnuilemme Samin kanssa. Jännittävää.

Ohjelmasta on käynyt ilmi, että kyseessä on jonkin sortin yhdistelmätreeni ja pyörääkin tarvitaan. Sanon, että minulla on vain Jopo.

Ilkkaa naurattaa.

Hän ilmeisesti on tulkinut Jopon tarkoittavan yleisnimitystä vanhalle pyörälle, sillä häneltä lokahtaa suu auki, kun talutan valkean Jopo-merkkisen pyöräni autotallista kadulle. Sami pidättelee nauruaan Ilkan selän takana. Heillä molemmilla oli huippuunsa viritetyt treenipyörät.

Tavarakorin olen sentään älynnyt jättää työpöydälleni. Hävettää ja naurattaa samanaikaisesti, mutta minkäs teet. Jopo oli ainoa toimiva pyöräni. Sillä mennään.

Minut valtaa kylmäävä hermostuksen tunne siitä, että olen väärässä paikassa umpiväärillä varusteilla. Tavoitteenamme on ajaa muutaman kilometrin matka Pirkkolaan. Siellä juoksemme 800 metriä radalla, jonka jälkeen pyöräilemme hiekkakolmosena tunnetun pururatakerroksen. Näitä toistetaan 3–5 kertaa.

Jään jälkeen jo menomatalla. Aurinko porottaa ja sotken polkimilla minkä kintuistani pääsen. Herrasmiehinä Ilkka ja Sami hidastelevat takiani ja minua nolottaa. Puren huulta ja jatkan matkaa siitä huolimatta. Harmittelen jo nyt, että unohdin vesipullon. Mikä aloittelija, mutta en aio tunnustaa sitä. Olenhan minä treenannut ennenkin, ei tämä voi olla niin vaikeaa.

Pirkkolan mutkainen ja mäkinen hiekkakolmonen on minulle uusi tuttavuus. Hiekkapohjainen pururata, joka kieturtelee urheilupuiston alueella. Sinne pääsee suoraan Helsingin keskustasta vihreää keskuspuistoa pitkin. Kauniina kevätpäivänä lintujen sirkuttaessa tämä olisi ollut varmaan ihan miellyttävä kokemus, mutta nyt kaikki keskittymiskyyni menee siihen, että saan pidettyä Ilkan pyörän takaheijastimen näköpiirissäni ja etten eksy poluille.

Olemme kolmannella kierroksella. Lihakseni huutavat väsymystä ja maitohappoja, olen hengästynyt. Hiki valuu

silmiini. Jopoa ei todellakaan ole tarkoitettu kilpapyöräksi tai edes maastopyöräksi. Tai mihinkään treenaamista muistuttavaan. Jopolla mennään hallitusti selkä suorana pitkin meren rantoja ja pysähdytään välillä syömään jäätelöä.

Kurvaamme takaisin, panemme pyörät sivuun ja juoksemme kentälle. Tällä hetkellä vihaan urheilukenttiä. En tahdo pysyä edes juosten näiden herrojen perässä, vaikka minunhan piti olla juoksija. Helvetti, vaikka pyöräily ei onnistuisikaan, niin kyllä kai tämä sentään sujuu.

Ei enää tahdo sujua.

Ilkka ja Sami pitävät minut porukassa mukana kiitettävällä tavalla ja juttelevat leppoisasti. Jonninjoutavia jorisevat, tuskailen. Puuskutan perässä enkä jaksa enää osallistua. Kunhan vain tästä jotenkin selviäisin.

Paluumatkalla jo naurattaa. Ilkka sanoo, että tämä on ollut oudoin treeni, jonka hän on koskaan vetänyt. Hänen tekisi mieli kirjoittaa siitä Juoksija-lehteen. Hävetykseni on vaihtunut pienoiseksi ylpeydeksi siitä, että kaikesta huolimatta olen lähtenyt harjoittelemaan, ja jäinpähän ainakin mieleen jopoilullani. Olen ainakin yrittänyt, ja elimistön endorfiinien humahtaessa ylleni kaikki tuntuu mahdolliselta. Kipu tekee hyvää. Sitä janoaa lisää siinä vaiheessa, kun pahin on ohi.

Palasin Pirkkolan hiekkakolmoselle pahaa-aavistamattomana noin puoli vuotta myöhemmin. Olin aloittanut Runner's High -maratonkoulussa, ja treeniohjelmaan kuului osallistuminen heidän järjestämäänsä talvijuoksusarjaan. Kokoonnuimme kerran kuukaudessa loka–helmikuun ajan urheilu-uimakuopan vierelle ja juoksimme saman reitin, jota olin tahkonnut Ilkan ja Samin perässä pyörällä.



Ensilumi peitti maata, pimeä tuli aikaisin, ja meillä oli numerolaput rinnassa. Tarkoitus oli kilpailla, ja siten jokainen oli omillaan. Ymmärsin sen ensimmäisen kilometrin kohdalla, jonka merkkipaaluna oli nousu ylikulkusillalle. Tämä tulisi olemaan yhtä helvettiä alusta loppuun.

Työpaikan juoksukoulua jatkui muutaman kerran läpi kevään. Ennakkoluuloni olivat karisseet jo ensimmäisellä kerralla ja imin jokaisen mahdollisen tiedonmurusen, jonka Ilkalta ja apuohjaaja Sannalta sain. Kirjoitin ylös kaiken, mitä kulloinkin opin. Minulle tuli täysin uutena tietona se, että suurin osa lenkeistä piti juosta hitaalla vauhdilla. Opin vasta myöhemmin, mitä hitaat lenkit ihan oikeasti tarkoittivat ja miksi niitä kannatti tehdä. Olin kuitenkin kuin vastarakastunut.

Miten voi löytääkään vanhasta tutusta lajista yhtäkkiä näin paljon kaikkea uutta. Aivan kuin olisin tavannut nuoruudenihastukseni uudelleen. Treenimme vaihtuivat joka kerta. Joskus juoksimme olympiastadionin portaita ylös ja alas. Harjoitimme voimaa tekemällä loikkia, välillä jopa yhdellä jalalla. Minulle oli täysin uusi kokemus myös juosta ryhmässä. Sain kuulla ihmisten tarinoita juoksusta ja jakaa omia kokemuksia ni lajista, jonka olin pitänyt itselläni kaikki nämä vuodet.

Kerroin treeniemme jokaisen yksityiskohdan ystävilleni. Lähetin kaiken oppimani sähköpostilla ja jatkoin tiedon jakamista vielä kauan aikaa sen jälkeen, kun kukaan ei enää vastannut mitään. Hämmästelin, miten periaatteessa itsestään selvät asiat olivat olleet silmiäni edessä saavutettavissa koko ajan. En silti usko, että olisin saavuttanut samoja oivalluksia, jos olisin tarttunut *Matkalla maratonille* -kirjaan, jota Mikko tankkasi. Tunsin itseni pitkästä ajasta onnelliseksi. Edessäni avautui mahdollisuuksien maailma. Miten paljon voisinkaan saada juoksusta irti.