

Jos jossakin ensi kesän massajuoksupahtumassa silmiisi osuu smokkiin sonnustautunut, mutta silti selvästi lähtöviivalle suunnistava tyylikäs herra kumppaninaan joku julkis, olet onnistunut bongaamaan Sydänliiton "Lapsen silmin olet sankari" -hyväntekevyysskampanjaan osallistuvan parin.

Mukana olevat kuusi julkista ovat näyttelijä **Miitta Sorvali**, laulaja **Essi Wuorela**, tuotantopäällikkö ja Idols-tuomari **Asko Kallonen**, säveltäjä-tuottaja **Leri Leskinen**, kapellimestari-tuottaja **Esa Nieminen** ja oopperalaulaja **Sauli Tiilikainen**. Kaikkien tavoitteena on juosta vähintään puolimaraton eli 21,098 kilometriä jossakin tämän

Valmennettavat julkiset on testattu tarkasti ja heille kaikille on laadittu turvallinen henkilökohtainen harjoitteluohjelma, jonka toteuttaminen on aloitettu riittävien ajoissa.

Vaikka sankarit tällä kertaa juoksevat, Sydänliiton sanoma kuuluu, ettei sankaruuteen tarvita maratonia - ei edes puolimaratonia - eikä ylipäänsä mitään merkittäviä asioita.

Aikuisen esimerkillä on oikeasti väliä



Lapsen silmin olet sankari -kampanja on vaikuttanut myös kampanjantekijöihin itseensä. Essi Wuorela ja Miitta Sorvali sanovat katsojansa tekemisiään ja tekemättä jättämisään nyt entistäkin tarkemmin. - Lapsi ottaa esimerkin siitä, mitä teemme, ei siitä, mitä sanomme. Eikä sankaruutta voi näytellä.

"Nautintoaineena liikunta, erikoisherkkuna juoksu."

Lapsen silmin jokainen on sankari. Ja sankaruus velvoittaa.

Essi Wuorela kertoo kokevansa 6-vuotiaan pojan äitinä joka päivä todeksi sen, että kaikella mitä äiti, isä, naapurit, me kaikki sanomme ja teemme on "hirveästi väliä". - 6-vuotias pitää normaalina sitä, että aamulla syödään puurot ja maidot, että äiti lähtee lenkille kolme kertaa viikossa jne. Saattaapa poika lähteä pyörällä mukaankin. Kaikella on väliä.

Asko Kallonen ei ole omien sanojensa mukaan koskaan aikaisemmin innostunut mistään liikunnasta, joka kestää 1,5 minuuttia kauemmin. Nyt hän otti haasteen vastaan. - Ensireaktion oli, että uskooko joku todella, että tällainen ruho voisi liikkua viittä kilometriä pitempää matkaa. Ja että jos voi, niin se onnistuu sitten kyllä kaikilta muiltakin. Oleellisinta tässä, niin kuin itse asiassa laulamissakin, on sitoutuminen tavoitteeseen, harjoittelu ja työ tavoitteen saavuttamiseksi. En ole koskaan aikaisemmin osannut harjoitella oikein, mutta meillä on luotu hyvä ohjelma ja saamme neuvoja viisaammilta.

vuoden massajuoksupahtumassa.

Lähtökohtana oli saada mukaan nimenomaan sellaisia henkilöitä, joiden fyysinen kunto ei aloitettaessa ollut aivan parhaimmillaan. Julkkisjuoksijoiden valmentajina toimivat Smokin "identtiset viitosveljekset" eli anonyymiyteen ja liikkumisen iloon sitoutuneet herrasmiesjuoksijat, jotka vuonna 2005 keksivät pukeutua Levin Ruska maratonin valmiiksi smokkiin, jotta siirtyminen ystävän synttärjuhlaan sujuisi mahdollisimman mutkattomasti. Tänä päivänä ollaan tilanteessa, jossa smokkijuoksijoiden jälkikasvu tietää isänsä smokissa nähdessään, että "Ai, sä lähdet juoksemaan". Tyyliin kuuluvat mustiksi "tuunatut" jalkineet. Veljeskuntaa yhdistävä nautintoaine on liikunta ja erityisherkkuna juoksu. Auttamisen halu, kiireettömyys ja tyylikkyys ovat olennainen osa smokkijuoksua.

Valmentajina smokkiveljet eivät kiritä julkisjuoksijoita vaan päinvastoin jarruttavat - vauhtia tahtoo olla äkkiä kuntoilemaan ryhtyvillä aina aluksi liikaa.

Kallonen muistelee edellistä kertaa, jolloin päätti ryhtyä ykskaks kuntoilemaan. -

Olin vuonna 2002 Lontoossa miksaamassa Lordin levyä ja päätin aloittaa kuntokuurin. Seuraus oli, että löysin itseni konttaamasta hotellihuoneen lattialta, sillä en päässyt millään muulla konstilla avaamaan ovea kiropraktikolle.

- Tälläkin kertaa lonkka alkoi osoittaa jäykistymisen merkkejä, mutta hyvillä venytysohjeilla olen saanut sen pysymään kunnossa ja pystynyt jatkamaan valmistautumista. Olen nyt 48-vuotias ja tarkoitukseni on juosta ainakin puolimaraton.

Muutkin osallistujat haluavat kannustaa muita sohvaperunoita liikkumaan. - Kynnyksen voi asettaa niin alas kuin on tarpeen. Jokainen voi lähteä vähä vähältä liikkumaan, Esa Nieminen rohkaisee. ●

Maraton on tullut muotiin. Nykyisenä "ultraextreme"-aikana niin kuntoilevat kuin kunnottomatkin haikailevat maratonille, sillä mikään vähemmän hohdokas ei oikein innosta nykyinehmoa. Pieni varoituksen sana on kuitenkin paikallaan.

Professori **Sakari Orava** kannustaa lämpimästi ihmisiä liikkumaan, mutta muistuttaa, ettei maraton ole jokaisen ja -miehen laji. - Terveelle, hyvin valmistautuneelle ihmiselle maraton ei ole mikään ylityspääsemätön asia, mutta välillä matkaan lähdetään aivan liian kevyin perustein.

- Leikkasin juuri tänään potilaan, joka naureskeli, että hänen pitäisi päästä maratonille, sillä asiasta oli lyöty vetoa kavereiden kanssa. Häneltä oli siis juuri leikattu kaksi vaivaa

terveydellä ja välitetään väärää viestiä siitä, että turvallinen valmistautuminen olisi mahdollista tuollaisessa ajassa.

Orava tietää, mistä puhuu, sillä hänellä itselläänkin on useampi maraton-kokemus, niistä ensimmäinen se oikea klassinen. - Olin vuonna 1972 lääkärinä seuraamassa suomalaisten organisoimaa, klassisella reitillä Kreikassa juostua maratonia. Seuraavana vuonna osallistuin samaan tapahtumaan juoksijana. Hieno kokemus se oli, mutta keho oli kuunneltava. Viimeiset kilometrit sujuivat heikosti,

Älä lyö vetoa maratonin juoksemisesta!

ja ylipainoakin oli, mutta mieli oli maratonille. Voi tietysti olla, että hän toipuikin ja laittaa itsensä juoksukuntoon, mutta maraton on sen luokan suoritus, ettei siitä pidä kos-



kaan lyödä vetoa. Kyseessä on äärimmäisen kova, pitkään jatkuva ponnistus. Entä jos taustalla onkin piilevä sepelvaltimotautia, verenpainetauti, rytmihäiriöitä?

Sakari Orava muistuttaa, että esimerkiksi eteläeurooppalaiset vaativat kuntomaratonien osallistuvilta oman maansa kansalaisilta lääkärintodistuksen. - Tosiasia on, että joka vuosi maratoneilla menehtyy juoksijoita. Kyse on silloin yleensä siitä omaan kuntoonsa nähden liikaa pinnistelevästä, joka yrittää eteenpäin pelkällä tahdonvoimalla, vaikka keho on antanut varoitusmerkit jo ajat sitten - on tullut ehkä lyödyksi vetoa. Ja jos ei elimistö tee muuten tennä, huonosti valmistautunut saattaa kipeytyä niin, että liikkuminen on pakko jättää kokonaan viikoiksi ja kuukausiksi.

- On hyvä huomata, että jo pelkän säännöllisen kuntoilun aloittavalle ihmiselle suositellaan terveystarkastusta saati sitten maratonin taittamista suunnittelevalle, Orava muistuttaa.

Säännöllistä kuntoilua tulisi olla mittarissa ainakin vähintään vuosi ennen kuin edes alkaa miettiä maratonille valmistautumista. - Joskus näkee mainostettavan muuttaman kuukauden maraton-kouluja. Sellaisessa leikitään

kun nestehukka yllätti lokakuussa hellesäässä.

- Nykyään on onneksi järjestetty juomapisteitä, mutta 1970-luvun kuntomaratonissa tankkaus oli huonoa ja ihmisiä makaili maassa. Osa joutui jopa tiputukseen. Itse en ole koskaan tullut maratonilta maaliin alle neljän tunnin.

Sakari Oravalla on kuitenkin kokemusta myös siitä, että omia liikuntatottumuksiaan on joskus hyvä tai jopa pakko muuttaa. - En ole voinut juosta enää pariin kymmeneen vuoteen. Selässäni oli vanhan murtuman jäljiltä ahdas paikka ja sain välilevyn pullistuman. Pullistumaa ei tarvinnut leikata - se parani aikanaan - mutta pullistuman seurauksena halvaantunut nilkkahermopa ei toipunutkaan. Seuraus oli se, että juokset oli juostu ja piti suuntautua muuhun liikuntaan. Sellainen on kova paikka, mutta asiaan voi asennoitua.

Orava kertoo, että varsinkin juoksu on laji, johon osa ihmisistä suorastaan hurahtaa niin, että siitä tulee miltei elämä suurempi asia, josta on vaikea luopua, vaikka keho ja lääkäri siihen kehottaisivat. - Lääkärin on tarvittaessa pysyttävä sanomaan, että juoksu ei ole enää sinun terveytesi kannalta hyvä asia. Että tällä sinun polvinivelelläsi voi pyöräillä, uida, käydä kuntosalilla ja tehdä pari lenkkiäkin viikossa, mutta ei enää juosta ilman, että nivelelle koituu lisää vahinkoa. Tällaisen viestin vastaanottaminen voi olla vaikeaa.

Tuhansia niveliä leikannut ja niiden kuntoutumis- ja tervehtymisprosessia seurannut Sakari Orava muistuttaa, että kaikkien ihmisten edellytykset esimerkiksi juuri maraton-juoksuun eivät ole samanlaiset. - Esimerkiksi ihmisten rustojen laatu vaihtelee kovasti: kun toisen nivelet pysyvät rajussakin käytössä terveisinä, toisen nivelessä rusto alkaa oheta, siihen syntyy pehmentymiä ja kulumiskoloja ja nivel kasvattaa reunoilleen rustopiikkejä ja -valleja. Jännevaivat ja nivel- ja selkävaurit eivät ehkä aiheuta oireita normaalissa päivärasituksessa, mutta saattavat tulla esiin jo siinä vaiheessa, kun on aloitettu säännöllinen ja pitkään jatkuva, vaikkapa maratonille valmistava lenkkeily. Orava muistuttaa, että tasainen, rauhallinen liike on silti lääketta sairaalaleikin nivelelle.

- Kun saisimme nämä "kyl määkin" -vedonlyönnit ja ylilyönnit pois, ihmisiä voi lämpimästi kannustaa liikunnan ja juoksun pariin. Nykyihminen tarvitsee kuntoa, kestävyyttä ja mielialaa kohottavaa liikuntaa, mutta laji on hyvä valita omaa kehoa kuunnellen, sillä olemme kaikki erilaisia. ●