

Martti

[– –]

Helenius on vanhan liiton kestävyysjuoksumies. Teki ennätyksensä tonnivotosella Hartolassa 1977 ja valittiin liiton valmennusrinkiin. Yksi talvinen lenkki liukkaalla tiellä, ja akillesjänne poikki. Ura ohi ja opiskelemaan.

Juoksu-uria tulee ja menee, se on selvä. Pahinta Heleniuksen tapauksessa on se, että hänet on pakotettu luopumaan ihanteistaan. Hän haluaisi juoksuttaa lapsia. Passittaa maastolenkille ja napsia kierrosaikoja radan varressa. Haluais, mutta voimat eivät riitä vastarintaan. Kaikki haluavat pelata sählyä.

Kyllä Heleniuksia Suomessa riittää. Näitä asiaansa uskovia liikunnanopettajia, joiden voimat eivät riitä oppilaita, kouluhallitusta ja rehtoreita vastaan. Tyhjennysharjoitus ei kuulu opetusohjelmaan. Hyvä kun Cooperin testin juoksevat. Varmaan senkin haluaisivat lyhentää alle 12 minuuttiin.

Nyt Helenius on menossa pitämään tuntia ulkokentälle. Jotain ihme muovikiekkoja kainalossa. Keskeytän korjaushommat juttutuokion ajaksi.

- Terve Helenius! Miten nuoriso jaksaa liikkua?
- Osa jaksaa, jos sinne heittää pallon, osa ei liikahda edes silloin.
- Sitä se on.
- Sitä.
- Eikö sinun kannattaisi lisätä vähän kestävyysjuoksua opetusohjelmaan?

Kyllä nuoriso innostuu. Pelaavat sählyä, kun eivät tiedä paremmasta.

– Eipä se ole minun päätös. Aina se Cooperin testi vaihtuu kävelylenkiksi, jos nenä vähän vuotaa. Hiihto vaihtuu sählyyn, jos pakkasta on kymmenen astetta.

- Sinä olet opettaja. Älä suostu.
- Pakko suostua, ne tietää oikeutensa.
- Onhan se nyt pakko saada muuttumaan, lapset liikkeelle.
- Niin. Samaa minäkin mietin, joka ilta. Mutta mitä sanot Martti, jos se on

mennyttä?

- Mikä?
- Se aika, juoksijoiden aika?
- Kyllä se palaa vielä, niin on maailma luotu. Historia on pakottanut ihmiset

juoksemaan, varsinkin Suomessa.

- Näinköhän. Kyllä minäkin laittaisin pojat lenkille, mutta ei ne halua.
- Haluaa, jokainen haluaa juosta, jos ohjataan oikeaan suuntaan.
- Voi Martti, samaa mieltä minä olen, mutta voi se olla, että me ollaan

väärässä. Se on se sähly nyt, ja internet tai Playstation. Jospa siinä on se nykyinen juoksu? Nykyaika.

Helenius vilauttaa kädessään olevaa muovikiekkoa. Se on kuulemma nykyaikaa, muovikiekko.

- Mitä meinaat?
- Sitä, että pitäisikö sinunkin kokeilla nykyaikaa. Mennä vaan mukaan ja myöntää, että maailma muuttui. Heikki Hietamies ei juonna televisio-ohjelmia, ja nuoriso ei juokse. Mitä jos nykyaika on oikeassa?

– Älä nyt sinäkin luovuta. Siellä on monta uutta Vasalaa ja Viréniä, sinun pitää löytää ne. Vai tulenko minä hakemaan? Talkkaria varmaan uskovat.

– Voithan sinä yrittää. Ei vaan, tunti alkaa, täytyy mennä. Kokeillaan ysiluokkalaisten kanssa vähän ultimatea.

- Mitä?

– Ultimatea, liitokiekkoilua. Tämmöisellä frisbeellä tehdään maaleja. Hyvä kuntolaji. Parempi sekin, jos joku siitä innostuu. Parempi kuin kotona makaaminen.

Vai on ultimate hyvä kuntolaji. Kestävyyssuoksu on hyvä kuntolaji. Hiihtokin menee, mutta ultimate, mikä helvetin ultimate? Eikö sähkö riitä? Piti vielä ultimatekin tuoda tulevaisuutta tuhoamaan.

[– –].

Martti

Tänään on suuri päivä. Heidn juoksu-uran ensimmäinen rataharjoitus. On tämä hallitilanne surkea. Pitää tulla Helsinkiin, että saadaan talvella tehtyä rataharjoitus. Niin kuin minä olen sinne meidänkin kylälle yrittänyt tällaista hallia saada.

Yleisurheiluhalli on vanhassa teollisuuskiinteistössä Myllypurossa. Tai ei se tietenkään yleisurheiluhalli pelkästään ole, sähköä ja muita pelejä varten on omat alueensa. Helsingin Kisaveikoilla on samaan aikaan harjoitukset. Oransseihin tuulipukuihin pukeutuneet nuoret urheilijat katsovat Heidiä ihmeissään. Vuoden päästä tietävät, kuka Heidi on.

– No niin Heidi. Nyt se sitten alkaa. Meidän valmennussuhteen ensimmäinen rataharjoitus. Kokeillaan lähtötasoa. Ollaanko sitä valmiita?

– Eiköhän.

Heidi juoksee kolmensadan metrin vetoja, yhteensä kahdeksan, välissä 90 sekunnin palautus. Tarkoitus on juosta ehyttä, tyylipuhdasta juoksua, vedon tavoiteaika on 58 sekuntia, ei yli eikä ali. Saan arvokasta tietoa Heidn kestävydestä ja palautumisesta.

Lähetän käsiä läpsäyttämällä Heidn liikkeelle. 200 metrin radan kaarteet ovat jyrkät. Heidi suoriutuu niistä hyvin. Taittaa suoralle ja pitää hyvin asennon. Tyttöhän näyttää juoksijalta!

Katson ihailien jälkikasvuni taivaltamista. Juoksutrikoot tekevät naisen. Heidillä on sirot nilkat ja gasellimaiset jalat. Vähän liikaa painoa, mutta se lähtee harjoittellessa. Pakkokin lähtee, kun pohkeet ei kestä paljon ratavetoja liikakilojen kanssa. Meillä on penikkatautia suvussa.

Palautusaika on kulunut. Heidi lähtee toisen vetoon. Rataharjoitus on kilpailuvauhdin ydin. Harjoituksessa juostaan pienemmissä pätkissä suunniteltua kilpailuvauhtia. Sen vauhdin pitää tuntua kotoisalta.

Ei me ruutia keksitä. Tämä on Tahko Pihkalan Amerikan-matkan oppeja. Oletan, että Heidi juoksee kilpailussa kolme tonnia aikaan 10.30. Siihen vauhtiin Heidn kroppaa totutetaan.

Heidi

Ihan kiva vauhti näissä vedoissa. Alku on juostessa aina hankala, mutta sitten alkaa ihmeellisesti kulkea. Lantio aukea, takareidet vertyy ja henki kulkee. Pitää vain päästä ensimmäisen kynnyksen yli.

Isä seisoo radan laidalla ja huutelee aikoja. Ihana nähdä isä tuollaisena. Se hehkuu onnea. Sillä on maailmanmiehen elkeet. Itsevarmuus karisi jonnekin Jarkon kuoleman jälkeen. Se pettyi kun ei pystynyt suojelemaan lastaan. Samalla isä menetti mahdollisuuden valmentaa, tehdä sitä, mitä osaa.

Ajamme kotiin. Isä on iloinen, vaahtoa vetoista. Kolmas oli teknisesti paras, neljännessä aukaisin käsiä liikaa. Isä meinaa ajaa ojaan esitellessään käsien asentoa ja kyynärpääkulmia. Käsien käyttö pitää saada johonkin Vasalan ja Virénin välimaastoon. Ei niin auki kuin Pekalla mutta enemmän kuin Lassella. Lupaa näyttää illalla videolta.

Kotiin saavuttuamme isä lähtee tekemään paperitöitä. Kirjaa jokaisen juostun metrin ylös, laittaa muistiin jokaisen palautuksen sekunnilleen ja sykkeen vedon jälkeen ja aikana.

Isä on palannut kellariin, jota se rupesi välttelemään Jarkon kuoleman jälkeen. Se oli niiden paikka. Kerran olen käynyt siellä. Siellä on valtava määrä leikekirjoja ja seinät täynnä lööppejä. Siellä on kartta, joka on täynnä neuvoja. Se on isälle tärkeä paikka, ja nyt isä on palannut sinne tekemään harjoitusohjelmia.

Ehdin lukea kokeisiin harjoitusten jälkeen. Jenna soittaa paniikissa. Se on aika surkea matikassa ja pyytää minua kotiinsa preppaamaan. Voimme valmistautua yhdessä kokeeseen. laitan kirjani reppuun ja menen Jennan luokse.

Jenna on paras kaverini. Tavattiin jo esikoulussa ja ollaan siitä asti pidetty yhtä. Kai me kasvetaan naisiksi yhdessä.

Isä on alkanut olla vähän mustasukkainen Jennasta. Sen mielestä me ollaan liikaa yhdessä ja keskityn liian vähän harjoitteluun. Pakkohan minulla on kavereita olla, enhän minä voi vain juosta. Kai isä ymmärtää, että maailmassa on muutakin elämää kuin juokseminen.

Miika Nousiainen, *Maaninkavaara*. 2009.