



elämää suurempi harrastukseni

Janne Liisanantti

LT, erikoislääkäri
OYS, Teho-osastot
kliininen opettaja, uimamaisteri
janne.liisanantti[at]joul.fi

REISSUJUOKS(ENTEL)U

Paljon matkustavalle lenkkeily hotelliaamuina tai -iltoina on hyvä tapa kohottaa kuntoa ja välttää ns. hotellikuolema, joka on vuosien saatossa kaatanut monta hyvää liikemiestä ja taiteilijaa puhumattakaan rock-tähdistä sekä tangolaulajista. Reissujuoksentelu on myös helppo tapa tutustua uusiin paikkoihin, juosten.

► Olen jo muutaman vuoden ajan pitänyt tapana ottaa reissuun mukaan juoksukampeet. Voisi sanoa, että juoksemisesta eri paikoissa on tullut minulle harraste, tosin vain ulkoisen paineen vuoksi. Mieluummin toki laskisin mäkiä syvässä norjalaisessa polviasennossa Gratangenissa tai Abiskossa tai vaikka Lehmäkeron itälaidalla, kaataisin puita Vojakkalassa, ulkoiluttaisin Gary Fisheriä pitkin metsäpolkuja tai tutustuisin viikkokaupalla espanjalaisen keittiön antimisiin perheen kera. Edelleen, jos rajatta voisi, kiidättäisin Domanea kuuman auringon alla sileällä asfaltilla, puhumattakaan, että purjehtisin yöttömässä yössä Perämerellä tai nauttisikin makkaranpaistosta tunturin autiotuvalla perheen kanssa, kun huhtikuun aurinko paistaa tai

joulukuun revontulet valaisevat puuttoman maan. Mutta modernin elämän paineet, mitä kummallisimmat työtehtävät ja osallistuminen EU- ja ESICM-aktiviteetteihin ovat saattaneet minut reissujuoksentelun pariin.

Ensin lienee paikallaan määritellä, mitä tarkoitan reissujuoksentelulla. Yksinkertaisuudessaan se tarkoittaa lenkkeilyä hotelliaamuina tai -iltoina. Paljon matkustavalle reissujuoksentelu on hyvä tapa välttää ns. hotellikuolema, ja kun tarpeeksi reissaa, kunto pysyy hyvänä ilman, että lenkkeillessä tarvitsee katsella pohjoispohjalaisia pajukoita tai kaupunkimme ylpeyttä, joka paikkaan väsähtyvä, pusikoituneita meluvalleja. Reissujuoksentelussa tutustuu myös helposti uusiin paikkoihin.

Juoksentelun idea

Kaupunkijuoksentelun ideana on tutustua paikkaan, jonne työ on minut kulloinkin lennättänyt. Olen juossut Brysselissä, Bergenissä, Tromssassa, Zürichissä, Sigtunassa, Trondheimissa, Prahassa, Milanossa, Barcelonassa, Kööpenhaminassa, Göteborgissa, Cambridgessa, Berliinissä sekä Tampereella ja Vantaalla. Juosten ehtii nähdä noin puolet enemmän kuin kävellen, ja toisin kuin pyöräillessä, kypärää ei tarvitse. Lyhyillä, 30–60 minuutin tarkoin etukäteen reititetyillä ”pyrähdyksillä” pyrin hahmottamaan kaupungin, sen keskeiset nähtävyydet ja tunnelman. Lisäksi aamulla suoritettu pyrähdyks antaa kummasti virkeyttä jaksaa kokouksessa tai luennolla, ja toisaalta ilta- tai iltapäivälennin jälkeen lihapatojen

Alle 5 km Bergenin keskustasta pienen nousun jälkeen löytyvät Blåmanen ja Rundemanen. Maisemat ovat ”kohtuulliset”, ja kun juoksee suu auki, juomapulloa ei tarvitse.



ääressä istuminenkin on huomattavasti helpompaa.

Miten minusta tuli reissujuoksentelija?

Urani reissujuoksentelijana alkoi perehdyttyäni skandinaaviseen sosiaalisuuteen. Osallistuin vuosina 2010–2011 SSAI:n tehohoitokurssille, ja Bergenissä olleen ensimmäisen tapaamisen jälkeen oli selvää, että jotain on tehtävä. Vaikka olinkin koko ikäni kokenut suurta yhteenkuuluvuuden tunnetta skandinaavien kanssa ja vaikka olenkin isoäitini puolelta niin sanottu varttihurri, oli vastaan tulviva sosiaalisuus ja päämäärätömänä vellovan keskustelun vyöry liikaa. Jotain oli siis tehtävä. Seuraavalle reissulle, Ruotsin Sigtunaan otin mukaan lenkkitossut ja shortsit. Juoksentelin ympäri aluetta, jota paikallisella kielellä voisi kutsua ”ett reservat för lite privilegade människor”, lähinnä siis välttääkseni ylenmääräistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän kanssa. Maisemat olivat kauniita, toukokuu osoitti parhaat puolensa, eikä Vaahteramaen Eemeliä tai Mats Sundinia näkynyt tunnelmaa pilaamassa ikävillä metkuilla, jotka eittämättä ovat suomalaisesta näkökulmasta se ruotsalaisuuden kääntöpuoli. Päätös ryhtymisestä reissujuoksentelijaksi varmistui viimeistään oikeaksi seuraavana päivänä, kun ruotsalaiskollegat pyysivät minua saunaan kanssaan. Ruotsalaisten kylmissä löylyissä raavaskin suomalainen on riskissä saada keuhkotaudin, joten lenkkitossujen jalkaan vetäminen tuntui luontevalta ja helpottavalta ratkaisulta. Tämän jälkeen on lenkivarustus seurannut minua lähes joka paikkaan, ja aamu- tai iltalenkeistä on muodostunut olennainen osa työmatkojani.

Mitä kummallisimmat työtehtävät ovat saattaneet minut reissujuoksentelun pariin.

Välineistö

Juoksentelu-urani alussa käytin huippuluokan ASICS-juoksukenkiä kaikkine vaimennuksineen. Tämä aiheutti kuitenkin ongelmia siinä vaiheessa, kun reissun kesto oli yli 4 päivää ja juoksuvarustus valtasi yli puolet käsimatkatavaroista. Eräs kollega suositteli kokeilemaan kevyitä, vaimentamattomia kenkiä. Tulin hankkineeksi Merrelin lähes pohjattomat sklobot, ja olen ollut niihin erittäin tyytyväinen. Yhdessä pieneen tilaan (noin 5 cm x 5 cm x 5 cm) pakkautuvan tuulitakin, juokshousujen ja paidan kanssa varustus ei valtaa koko matkalaukkua. Itse asiassa yhden yön reissulla pärjää varsin hyvin pelkän tietokonesalkun kanssa.

Itse en käytä GPS:ää suunnitelllessani. Suunnan saa auringosta ja sijainnin maaston muodoista ja katu- ja tien nimistä. En ole koskaan eksynyt, ja jos en tiedä missä olen, lähdän kotiin. Yleensä pidän mukana printattua karttaa, josta sijainnin voi tarvittaessa tarkistaa. Karttoja

saa useimpien hotellien vastaanotosta kätevästi pyytämällä. Ainoastaan Prahassa tämä on ollut ongelma, koska en tiennyt mikä ”kartta” tai ”onko sulla” ovat tšekkoslovakian kielellä. Muutoin olen aina kyennyt pyytämään kartan paikallista murretta käyttäen.

Olen asentanut puhelimeeni Sports Trackerin, jota käytän lähinnä lenkkien muisteluun retrospektiivisesti ja otettujen lenkkikuvien paikantamiseen. Matkalla tulee kuvattua maisemia, nähtävyyksiä ja muita mielenkiintoisia asioita. Käytän vedenpitävää Caterpillar-puhelinta, jonka hyviä puolia on, että se oikeasti on vedenpitävä, se painaa niin paljon, että sen kantamisella on kuntoa kohottavaa merkitystä ja lisäksi se



Lenkkivaatteet levällään ja pakattuna.



>> Arco della Pace Milanon Parco Sempionessa auringon nousun aikoihin.

on sen verran lujatekoinen, että sitä voi huoletta tiputella. Huono puoli on noin 0,5 megapikselin kamera, jonka kennon valmistaja väittää olevan viiden megapikselin kokoinen.

Mikäli matkalla tulee vietettyä iltaisin laadukasta ja hyvää aikaa ns. parempien ihmisten kanssa, aamulenkkejä on hyvä ryydittää sopivilla vitamiineilla ja hivenaineilla. Brysselin apteekista ostin aikanaan MetarelaTM-nimistä magnesiumia, tauriinia, B-vitamiineja ja muita mielenkiintoisia hivenaineita sisältävää valmistetta, ja kramppeja en ole enää kokenut. 500 tabletin pakkaus on ollut riittoisa.

Juoksupaikat

Juoksupaikat jaan karkeasti kolmeen ryhmään: maasto, kaupunki ja vakipaikat. Mielenkiintoisin ja haastavin ympäristö löytyy paikoista, joissa luontoa on lähellä, mielellään höystettynä kunnan korkeuseroilta. Ouluun joutuneelle ihmiselle esimerkiksi Bergenin 15 km iltalenkki lähes 800 m nousulla tai Zürichin aamuvitonon 270 m korkeuserolla on jotain käsittämätöntä. Paikoissa, joissa on korkeuseroja, ihmisillä on vietti käydä kokemassa henkilökohtaisesti korkeimmat kohdat. Tämä

on johtanut siihen, että tunturien ja vuorien ympäröimiä kaupunkeja ympäröi usein myös erinomaisin näköaloin varustetut lenkkipolkujen verkostot. Pienen totuttelun jälkeen polkujuoksu onnistuu myös kevyillä, pohjattomilla lenkkareilla.

Paikoissa, joissa ei ole vuoria, katuverkosto ja puistot muodostavat mielenkiintoisen lenkkiympäristön. Reitin voi suunnitella etukäteen,

Suunnan saa auringosta ja sijainnin maaston muodoista ja katujen nimistä.

ja oman haasteensa touhuun tuo suunnistaminen kaupungin vilinässä erityisesti aamutuimaan, kun aurinkoa ei näy suuntaa antamassa. Näillä reissuilla tulee kierrettyä patsaat, hienot pytingit ja ylitettyä sillat. Varsinkin aamuisin liikennevaloista toisiin pinkominen ja työmatkailijoiden väistely mahdollistavat intervaliharjoittelutyypin etenemisen. Useamman päivän reissulla vaihtelua saa esimerkiksi välttämällä samojen

kujien kipittämistä useampaan kertaan.

Brysselissä olen mieltynyt kuninkaalliseen puistoon, jonka kiertämisestä tulee matkaa noin kaksi kilometriä. Puisto sijaitsee kivasti kiven heiton päässä EU-korttelista ja on oikeastaan ainoa "vakipaikka", jossa käyn, 2–3 rundia ennen aamupalaa. Tässäkin puistossa on oma aamulenkkiporukkinsa, joiden vauhdissa pysyminen on joskus hivenen haastavaa. Yleisesti ottaen eurooppalaiset puistonkiertäjät eroavat suomalaisesta lenkkeilijästä tietynlaisen kevytjalkaisuuden muodossa, tähän tulokseen olen tullut.

Reissujuoksentelun haasteet

Aamureissujuoksentelun suhteen merkittävin haaste lienee aamupala. Harvassa hotellissa on täydelleen valmistauduttu juoksijan kannalta hyvään aamupalaan. Tasaisissa paikoissa, kuten esim. Brysselissä, käyn aamulenkillä ennen aamupalaa. Toisaalta paikoissa, joissa korkeuseroa kertyy, loppuu jaloista potku, jos lähtee lenkille paastoverensokerilla. Toinen haaste virkamieshotelleissa asuvalle juoksijalle on kunnollisten kuivaustilojen puute. Tästä johtuen pidemmillä reissuilla hotellihuoneeseen muodostuu helppo epämiellyttävä ominaisuus.

Papworthissa täytyi väistellä vääräpuoleisen liikenteen lisäksi eläimiä.



Prahan Vltava-joki, joka kyllä ainakin kevätamuna vaikutti vähävetiseltä, jos vertaa esimerkiksi Tornionjokeen tai Muonionjokeen.

Lisäksi erityisesti Norjassa, jossa juoksija kastuu usein myös ulkoisten tekijöiden eikä vain hikoilun vuoksi, käytetyt lenkkeilyvarusteet aiheuttavat ajoittain päänvaivaa. Matkalaukun aukaiseminen turvatarkastuksessa aiheuttaa varauksellista suhtautumista kanssamatkustajissa ja lentokenttähenkilökunnassa. Olen

**Bergenin 15 km iltalenkki
lähes 800 m vertikaalilla
on jotain käsittämätöntä.**



Englantilainen päiväkoti.

alkanut ymmärtää, miksi turvatarkastajat mielellään käyttävät kumihanskoja myös tavaroita tutkiessaan. Juoksenteluja olen ajoittain ryydittänyt pienimuotoisilla lihaskuntoharjoitteilla. Eurooppalaiset lähimmäiset ovat pääsääntöisesti suhtautuneet asiaan positiivisesti. Ainut kommellus minulle on sattunut Brysselissä, jossa teimme etunojapunnerruksia erään lenkkikaverin kanssa ja saimme jotenkin suututettua paikallisen, hivenen epäsosiaalisen oloisen uniformutoman puistovahdin. Poistuimme paikalta hyvässä järjestyksessä, ja kaikesta huolimatta kaverini iPhone ei vaihtanut omistajaa.

Olen nähnyt hienoja aamuja, auringonnousuja, mutta myös pimeneviä iltoja. Olen juossut paisteessa, sateessa, rännässä. Olen juossut yksin ja olen juossut hyvässä seurassa. Olen nähnyt hienoja kujia, upeita vuoria, jokia, siltoja, puistoja, bulevardeja sekä Risto Räppääjän entisen kodin. Juostessa on suunniteltu EDIC II -tenttiä, parannettu maailmaa ja mietitty EU-projektin taustoja ja konsortion muiden jäsenten edesottamuksia. Joskus on ollut myös ikävä kotiin. ■



Parc du Cinquantenaire aamusumussa. Puistossa sijaitsee myös Belgian sotamuseo, jossa on esitelty belgialaisten urotekoja sotavuosina.