

## KevätSuunnistuksen kisablogisti Päivi Pollari jatkaa paljastuksiaan ...

### Fyysisesti ja henkisesti vinossa

Tämän kirjoituksen aihe on juokseminen tai ainakin työnimen. Tuntuu nimittäin, että alan jo ensimmäisessä kappaleessa liusua pois itse asiasta. Liusuminen johtuu ehkä siitä, että en ole vielä kertaakaan tänä vuonna käynyt suunnistamassa ja olen juossut viimeksi Venloissa Mynämäellä vai oliko se Mynämäessä. Tänään tätä kirjoittaessa en kirmaa rasteille, koska pieni tikku näytti aamulla kahta punaista viivaa, ja kurkku on karhea.

Idean kirjoittaa juoksemisesta keksin jo muutama vuosi sitten Utin leirikentän pitkällä hiekkatiesuoralla, kun kävellessäni katselin ohi juoksevia rastinmetsästäjiä. Oli monenlaista tyyliä. Kieltämättä usein tuli mietittyä, keskustelevatko juoksijan ylä- ja alavartalo ollenkanaan keskenään. Erityisesti miehissä oli vahvana ryhmä, joka edustaa "tikutus" koulukuntaa. Keksin tuon sanan, kun seurailin tikkujalkoja, jotka ottivat suhteellisen lyhyttä askellusta aivan jäykän ylävartalon alla. Oma koulukuntani on nimeltään "punakka kallistus", jota en ole vaivautunut videoimaan tai arvioituttamaan yhdelläkään henkilökohtaisella valmentajalla.

Kun aloitin kuntosuunnituksen, ihastelin, miten toiset juoksivat kevyen näköisesti hankalalta näyttävässä maastossa. Hurmioituneena tuijotin kilpasuunnistajien kauris- tai keijumaista menoa. Sitten kerran eräs aloitteleva suunnistaja sanoi minulle, että näyttääpä helpon näköiseltä tuo juokseminen. Melkein pydähdyin, koska ilahduin niin valtavasti, että hengitys meinasi salpaantua. Puhuiko hän minun juoksemisesta? Katselin ympärilleni, ettei vaan Marja Laukkanen tai joku muu seuramme keski-ikäinen villivarsa vilahtanut juuri samaan aikaan vierestä.

Aikoinaan juoksin suunnistaessa paljonkin, mutta nyt se on enimmäkseen jäänyt. Hassua, mutta ei vain huonon kunnan tai kremppojen vaan myös kaikenlaisen muun luonnolliselta tuntuvan hidastumisen takia. Kremppalistaan kuuluvat limapussitulehdukset, pakaran piriformislihaksen kipeytyminen ja lihaksen läpi puristuksessa kulkevan issiashermon painaminen ja heijastuminen kipuna polveen ja nilkkaan, jalan pronaatio-ongelmat, kireydet ties missä ja lopuksi se, että olen aivan vinossa vaikkeen sitä itse huomaakaan.

En siis ole vinossa vain henkisesti vaan myös fyysisesti. Kunpi on muna ja kumpi on kana? En tiedä. Mutta sen tiedän ja voin paljastaa, missä kohdassa tämä juttu lähti ajatuksissani vinoon. Tämän vuoden teema tuntuu olevan paljastukset, kun edellisessä jutussa saitte tietää kauan varjellun salaisuuteni ihastumisestani kuuluttajan ääneen. Nytkin tavallaan kuulin äänen, joka alkoi pyöriä mielessäni, kun mietin, mitä lopulta kirjoittaisin juoksemisesta.

Hieman noloa tunnustaa, mutta ainoa asia, joka mieleeni juoksemisesta tuli, oli sanonta "juosten kustu". Sen nyt ei pitäisi liittyä itse suunnistamiseen ollenkaan. Yksi suunnistamisen etukäteisvalmistelujen tärkein tarkoitushan on, että itse radalla ei tarvitsisi pysähtyä saati sitten kyykistyä pissalle. Toiseksi tärkein, ajallisesti hyvin pitkäaikainen valmistelu taas keskittyy siihen, että suorituksesta ei tulisi juosten kustu. Tuon sanonnan selitys on muuten kuin luotu suunnistusvalmennukseen.

Urbaani sanakirja selittää asian seuraavasti: "Vinoon mennyt viiva tai piirros. Paikallaan seistessä on helpohko piirtää pissasuihkulla suora viiva hiekkiaan, asfalttiin tai lumeen. Mutta koitappa samaa kun juokset."

Sopii siis metsäsuunnituksen, sprintin tai hiihtosuunnituksen ohjaukseen. Toki hieman maskuliininen näkökulma asiaan, mutta mielikuvana hyvä ja kiinnostava, koulutuksellisesti.

Jotenkin nyt tuntuu siltä, että tämä blogikirjoitus kannattaa lopettaa tähän. En myöskään aio selittää kaikkia tähän tunteeseen johtaneita syitä. Sen verran vain, että erilaisia polkuja, joita pitkin tässä aiheessa olisi voinut edetä, olisi ollut useampia. Olisin kuitenkin valinnut niistä sen, jonka

julkaisemisen jälkeen en olisi kehdannut enää käydä kuntorasteilla, en mennä talkoolaiseksi KevätSuunnistuksen kahvioon enkä kenties enää kirjoittaa seuraavaa blogikirjoitusta. Kieltämättä vähän jännittää, mitä joudun teille seuraavaksi paljastamaan.

Yleensä kirjoitan jutun päätteeksi jonkun mukavan loppulauseen, mutta nyt jätän sen väliin. Nähdään kuitenkin KevätSuunnistuksessa. Siellä on muuten aina ollut runsaasti bajamajoja.



Kisablogisti Päivi Pollari: Kouvolan Suunnistajat, sarja D55

jos kilpailisin tai suunnittelen kilpailemista tai jopa kilpailen. Siis osa-aikasuunnistaja. Nuoruudessa suunnistin partiokisoissa ja retkillä. Suunnistusharrastuksen aloitin toukokuussa 2009, ja se oli menoa heti ensimmäisestä radasta alkaen. Suunnistamista, talkoiluja näitä blogikirjoituksia haittaavat välillä päivätöni perhe- ja pariterapeutina sekä perheasioiden sovittelijana perheneuvolassa. (kuva: Minna Väänänen)