

HANNA IKONEN

Pieni pala minua

MATKA MINUUTEEN

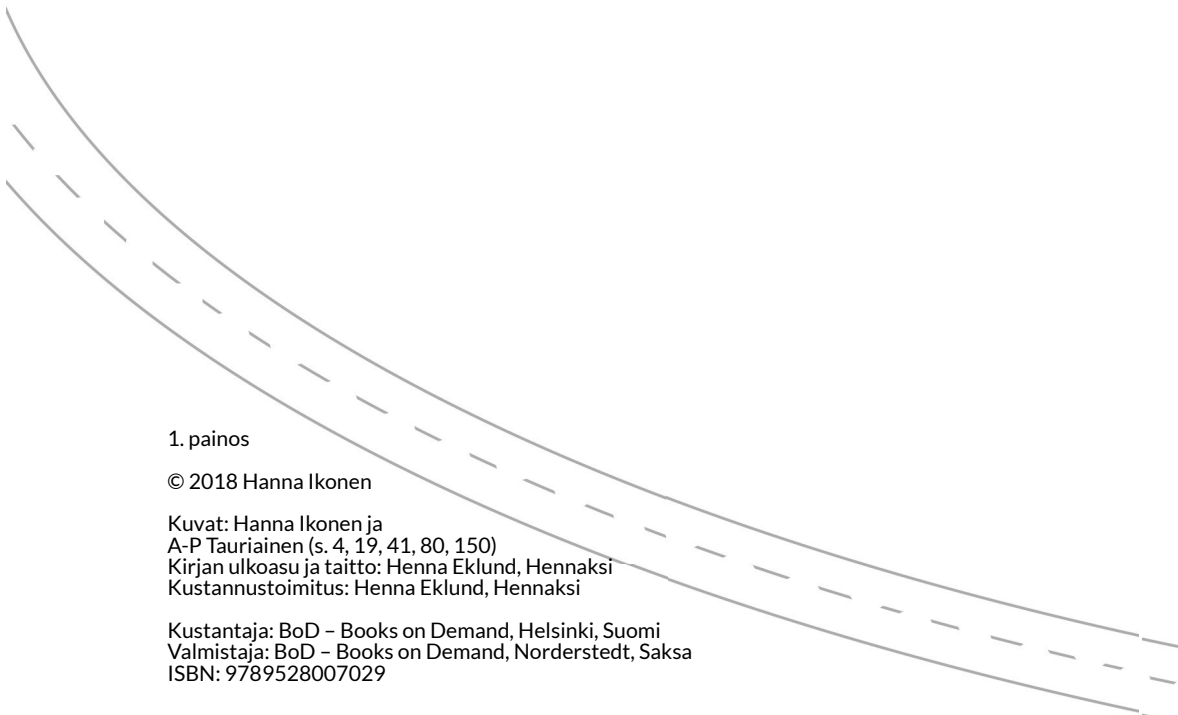


*"Olen juossut henkisen maratonini.
Nyt on fyysisen aika."
- Hanna Maaria -*

ELÄMÄNTAPAMUUTOS 365 PÄIVÄSSÄ

Pieni pala minua

MATKA MINUUTEEN



1. painos

© 2018 Hanna Ikonen

Kuvat: Hanna Ikonen ja
A-P Tauriainen (s. 4, 19, 41, 80, 150)
Kirjan ulkoasu ja taitto: Henna Eklund, Hennaksi
Kustannustoimitus: Henna Eklund, Hennaksi

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 9789528007029

Pieni pala minua

MATKA MINUUTEEN

HANNA IKONEN





ALKUSANAT

Jokaisella meistä on omat syynsä

Tervetuloa lukijana mukaan matkalle, joka on minulle todella suuri ponnistus. Siihen on omat syynsä, miksi luet juuri nyt tätä kirjaa. Olen ottanut vastaan sellaisen haasteen, jota en halua pitää vain omana tietonani. Olen luvannut juosta maratonin vuoden päästä. Kyllä! Tämä tulee olemaan minulle suuri ponnistus, koska olen tällä hetkellä kaikkea muuta kuin maratoonari tai yleensäkkään maratonkunnossa. Pituutta minulla on kokonaiset 167 cm ja painoa 96 kg. Ymmärrätte varmasti, mitä tarkoitan nyt "maratonkunnolla".

Olen 43-vuotias ja olen elänyt ilman liikuntaa viimeiset seitsemän vuotta. Hiki valuu nyt jo pelkästään kirjoittaessani tästä, mitä tulen tekemään. Hymy ei onneksi ole kadonnut kasvoiltani mihinkään. Kirjoitan tämän kirjan omien tuntemusteni ja kokemusteni pohjalta. En ole urheilun ammattilainen, enkä oikein tiedä mitään oikeanlaisesta ravinnostakaan.

Ensimmäisenä tehtävänäni olikin löytää oikeat ammattilaiset avukseni. Sport Test Oy huolehtii matkani aikana kuntoni testaamisesta, juoksutek-

niikan opettamisesta, oikeanlaisten voimaharjoitteluiden rakentamisesta sekä ravintovalmennuksesta. Itse juoksuun ja treenaamiseen sain tuekseni Vauhtisammakon juoksukoulusta Mikko Liukan. Mikko tekee minulle toimivat treeniohjelmat ja huolehtii siitä, että kuntoni on kohdillaan tulevassa maratonissa. ”HUH!” sanon jo tässä vaiheessa, mutta positiivisin mielin.

Kirjoitan kirjan kuukauden sykleissä. Kirjan sivuilla pääse sisälle treenaamiseeni sekä kuntoni kehittymiseen. Matka on mielenkiintoinen, kun otetaan huomioon se, että kirjoitan sen kuitenkin ihan omana itsenäni ja ihan sillä hannamaisella tyylilläni. Tulette kokemaan kanssani niin hyvät kuin huonotkin hetket, ylä- ja alamäet. Kerron rohkeasti tuntemukseni ja kokemukseni. Mikä parasta, pääsette mukaan matkalle, missä kerron, kuinka voitin haasteet ja kuinka voitin sisäiset epäilykseni projektia kohtaan. Siitä kuitenkin tarkemmin kirjan sivuilla tunteita ja ajatuksia peittelemättä.

Tämä kirja sekä projektin julkiseksi tekeminen antavat motivaatiota minulle. Otan näistä kuukausista kaiken irti, ja tunnen, että kirjoitukseni antavat minulle voimaa niihin ”luovuttamisen hetkiin”. Tämä ei ole laihdutuskuuri, tämä on kokonaisvaltainen elämäntapojen muutos – matka minuuteen. Painot ja muut hyödyt tulevat siinä sivussa ja plussana. Edistymistäni on helpompi seurata, kun siitä on konkreettisia asioita esittää. Kiitos jo tässä vaiheessa siis jokaiselle ammattilaiselle, että olette tukena matkallani ja autatte minua saavuttamaan asettamani tavoitteen.

Kirjoitin ja julkaisin kirjan Pieni pala taivasta vuonna 2017. Saman teoksen olen pukeutunut myös runojen muotoon. Pieni pala taivasta – runoina julkaistiin lokakuun 2017 alussa. Esittelen alla kirjani lyhyesti, että tiedätte, mistä kirjoitan ja mitä tarkoitan, kun puhun henkisestä maratonista, jonka olen elämässäni juossut.

Se maraton oli raskas, mutta opettavainen. Kirjani Pieni pala taivasta kertoo poikani ja minun suuresta menetyksestä. Mieheni, poikani isä, kuoli kuusi vuotta sitten 37-vuotiaana yhtäkkisesti sydänkohtaukseen. Minun ja

mieheni 20 vuoden yhteiselo päättyi julmalla tavalla. Kirjani Pieni pala tavasta kertoo vaihe vaiheelta noista tapahtumista ja surustani sekä poikamme kokemasta surusta. Henry oli isän kuollessa 15-vuotias. Kirja päättyy siihen, että löysimme jälleen poikani kanssa toisemme surun seasta. Olemme jälleen yhtä - äiti ja poika. Kaksi rakasta suri noiden tapahtumien jälkeen monta vuotta erillään ja salassa suojellakseen toisiaan lisätuskalta, vaikka se satuttikin meitä vain enemmän. Onneksi nyt kaikki on toisin. Kirjani on tarkoitus olla muille ihmisille esimerkki siitä, että surusta ja vaikeista asioista voi oppia ja selvitä, niin kuin me teimme. Älkää pelätkö tai epäröikö pyytää apua. Minä tein sen virheen, ja opin asiat kantapään kautta.

Olen kuvannut tuntemuksiani kirjassa juuri sellaisina kuin ne koin ja kuinka poikani koki ne. Näin kirjaani lukeva surun kokenut ihminen ymmärtää, että on normaalia surussa ja tuskassa ajatella hullustikin asioita. Minäkin luulin välillä, että olen oikeasti sekoamassa. En onneksi seonnut! Olisipa minulla ollut jokin, mistä lukea ja hakea selvityksiä ajatuksilleni ja toiminnalleni. Minähän välillä jopa vihasin kuollutta miestäni. Itkin, huusin ja haukuin häntä, enkä ymmärtänyt näiden tunteiden kuuluvan tähän prosessiin. Erkanimme poikani kanssa suruprosessin aikana. Elin ikään kuin omaa elämääni. Koko ajan samalla syytin itseäni sydämettömäksi ihmiseksi tämänkaltaisen toimintani takia. Niinpä tuska ja suru vain kaksinkertaistuivat. Vaikka syy poikani kanssa erilleen ajautumiseen oli toistemme suojelu, emme pystyneet näyttämään kärsimäämme ikävää ja tuskaa toisillemme. Emme edes halunneet. Olen siis kokenut henkisen maratonin.

Nyt on aika fyysiselle maratonille.





Juha ”Jupe” Salmela Satasammakko

Heti tähän kirjan alkuun halusin laittaa tarinan, missä kerron toisesta juoksuun innoittajastani - Juha Nurmesta. Juha oli Mikko Liukan lisäksi toinen satasammakkoista, jotka juoksivat Suomi 100 -juoksussa heinäkuun 2017 aikana Nuorgamista Helsinkiin. Tämä Jupen hieno tarina juoksijaksi, innoitti minutkin tähän elämäntapamuutokseeni.

On ollut hienoa seurata Hanna Maarian elämäntapamuutosta ja matkaa ensimmäiselle maratonille. Minullakin on ollut elämänsäni innoittajia, joiden esimerkillä on ollut erittäin suuri merkitys. Se, että olen ollut itse tällainen, on ollut minulle ilo. Meidän ensikohtaamisemme tapahtui lin Shellillä kesällä 2017. Olimme menossa Suomeineitoa yöspäin karavaaneinemme Suomi 100 -juoksuporukan kanssa. Meillä oli alkamassa 30 päivän juoksu Nuorgamista Helsinkiin. Hanna Maaria vaikutti ottamastamme haasteesta niin kovasti, että lupautui juoksemaan maratonin, jos me molemmat Mikon kanssa Satasammakot-tiimistä pääsisimme määrääjässä Helsinkiin omin jaloin. Maaliinhan me päästiin ja siitä annetun lupauksen lunastamisesta kertoo tämä kirja.

En ole juurikaan menestynyt missään kilpailussa koskaan. Olen ehkä ottanut aina vain haastavampia tavoitteita ennen kuin olisin kehittynyt riittävästi tai sitten vain minulla ei ole kilpailuviettiä muita vastaan. Olen aina halunnut haastaa itseäni ja nähdä, mihin minä pystyn. Olen myöskin aina halunnut selvittää, missä omat rajani menevät. Lähes joka kerta, uusien haasteiden

edessä, olen ollut sitä mieltä, että tähän kannattaa lähteä ja harjoitella tosissaan, mutta tuskinpa se onnistuu. Yleensä aina lopussa on saanut yllättyä, kun matka on loppunut miestä ennen.

Oma tarinani maratonkeräilijäksi, triathloniksi, kalevankiertäjäksi, ultrajuoksijaksi ja ennen muuta elämyskuntoilijaksi sisältää hyvin tyypillisiä piirteitä niistä tarinoista, joita kuulee vaikkapa ultrajuoksuissa toisten kaltaisten kanssa puhuttaessa. Kuulun siihen porukkaan, jolla on kohtuullisen vahvoja taipumuksia muodostaa itselleen riippuvuus erilaisista asioista. Monella meillä, ylipitkiä suorituksia tekevillä, tuntuu olevan tämä sama holistinen luonne.

Juoksu-harrastuksen aloitus vaatii sinnikkyyttä ja sisua. Moni harrastus tarjoaa alkuvaiheessa onnistumisen elämyksiä, mutta juoksu harvemmin tuntuu kovin hyvältä alussa. Pitää vain uskoa, että tästä saattaa vielä pitääkin. Näen Hanna Maariassa ja itsessäni paljon samoja piirteitä asioihin tarttumisessa ja sinnikkyudessa. On nimittäin ihmisiä, jotka innostuvat asioista, mutta joiden innostus lopahtaa myös nopeasti. Tämän seurauksena nurkat ovat

täynnä erilaisia kerran tai pari käytettyjä harrastusvälineitä. On myös olemassa meitä, jotka hurahdamme asiaan täysillä ja jäämme koukkuun. Meidän onkin sitten oltava hieman varuillaan, mihin kaikkeen aina tulemme ryhtyneeksi. Monet meistä, helposti addiktoituvista, ovat ajoissa ymmärtäneet vaaransa ja oppineet elämään niiden kanssa.

Minä olen kohdistanut riippuvuuteni nykyisin liikuntaan. Näin ei ole aina ollut. Vaihdoin työnarkomanian liikuntariippuvuuteen 15 vuotta sitten. Tein samalla Hanna Maarian tavoin elämäntaparemontin ja muutin elämäntavassani aivan kaiken. Olin 25-vuotiaana siinä kunnossa, että ykköstyypin diabeetikkona en olisi todennäköisesti elänyt yli 50 vuoden ikään niillä elämäntavoilla. Yksistään ruokatottumukseni eivät olleet pielessä, vaan myös nukkumiseen ja itsensä kohteluun liittyvissä asioissa oli paljon pielessä. Tiputin alle vuodessa noin 30 kiloa painoa. Tämä onnistui selkeällä ruokatottumusten totaaliromontilla ja kävelyn aloittamisella. On turha kuvitella, että kun jokin aika kuluu täyskäännöksestä, mielihalut rasvaisen ruuan tai makeiden herkkujen osalta pienenisivät. Niiden kanssa oppii elämään, mutta ainakin itselläni tarkkailua painon ja ruokailutottumusten osalta saa harjoittaa jatkuvasti, jotta liian makean ja rasvaisen elämän tieltä vältytäisiin. Mistään askeettisesta elämästä ei tietenkään ole aina kyse, vaan terveellinen ruokavalio ja runsas liikunta antavat hyvän olon ja syvät palauttavat yön. Välillä on tullut kyllä harrastettua myös totaalkieltoja mm. karkkilakkoa ja totaalisempaa herkkulakkoa. Nekin toimivat itselläni ihan hyvin. Niiden toteutukseen on vaan aina tarvittu myös jokin tavoite.

Painonpudotuksesta ehti kulua lähes viisi vuotta, kun juoksin ensimmäisen maratonini. En ollut osallistunut yhteenkään juoksukilpailuun ennen sitä. Voisi sanoa, että jäin sille tielle. Matkalla maratonille olin kuitenkin lopettanut alkoholin käytön totaalisti. Tupakoinnin lopetin vasta kuusi vuotta elämäntaparemontin aloituksesta. Eli juoksin vielä ensimmäisen maratonini tupakoivana. Ironista, että maratonin jäl-

keen teki ensimmäisenä mieli tupakkaa, eikä esimerkiksi juomista tai syömistä. "Röökäminen" ja kestävyysjuoksu sopivat erinomaisen huonosti yhteen, joten se oli lopetettava ja hyvä niin.

Kymmenessä vuodessa olen saanut suorittaa 109 vähintään maratonin mittaista matkaa juosten. Näistä jotkin ovat olleet 24 tunnin, 100 kilometrin, 6 tunnin, 12 tunnin tai 50 kilometrin mittaisia eli niin kutsuttuja ultrajuoksuja. Olen myös vuosien mittaan innostunut triathlonista. Sain olla vuonna 2015 mukana Megaman-nimisessä hyväntekeväisyystapahtumassa, jossa keräsime varoja syöpäsäätiölle ja tunnettuutta Kantasolurekisterille. Megamansissa kolme henkilöä suoritti jokainen kolme täyden matkan triathlonia viikon aikana. Suoritukset tehtiin aina kahden päivän välein. Triathlonin työssä matkassa uidaan 3,8 km, pyöräillään 180 km ja juostaan lopuksi maraton. Suomen täyttäessä 100 vuotta vuonna 2017, päätimme yhdessä alunperin 13 muun juoksijan kanssa kulkea omin jaloin 1 390 kilometriä Nuorgamista Helsinkiin juosten ja osin kävellen.

Mikä sitten saa heittäytymään ja rääkäämään itseään tuolla tavoin? Tämä on kysymys, jonka usein esittää henkilöt, jotka eivät ole vastaavaa koskaan kokeilleet. Tähän ei ehkä ole yhtä suoraa vastausta, vaan vastaus vaihtelee harrastuksen kehittyessä sekä syyt saattavat painottua hieman eri lailla eri aikakausina. Olen kuitenkin päätenyt mietinnöissänii siihen, että loppujen lopuksi kyse kohdallani on ollut hieman brutaalista terveysliikunnasta.

Ylipitkiä suorituksia ei kuitenkaan tehdä jatkuvasti. Niihin harjoittelu tukee omalta osaltani todistetustikin diabeteksen hoitotasapainoa ja eritoten yleisterveyttä. Ilman kovaa tavoitetta en saisi itseäni harjoittelemaan. Koska en ole kilpailuhaluinen, en innostuisi siitä, että yrittäisin loputtomasti parantaa aikaani maratonilla tai voittaa ikäsarjaani. Tämä on siis järkiperuste ja eittämättä myös osa totuutta. Intohimo syntyy kuitenkin aivan muusta. Minua kiehtoo suuresti selvittää, mihin kehoni pystyy.

Pieni pala minua on tunteitani ja ajatuksiani täynnä. Olen kirjoittanut matkastani kohti terveempää huomista minulle tyypillisellä tavalla, erittäin avoimesti ja rehellisesti. **Tämä ei ole maratonvalmennuskirja, vaan elämäntapamuutuskirja.** Se on syntynyt matkalla, josta olen aikaisemmin vain unelmoinut. Toivon Teidän lukijoiden imevän innostusta esimerkistäni voittaa omat ennakkoluulonsa eli haastaa tapansa toimia. Aina on mahdollisuus ottaa se ratkaiseva askel ja muuttaa elämänsä suunta, ja mikä tärkeintä, onnistua siinä, niin kuin minä olen nyt tehnyt.

Kaikki sai alkunsa kahden juoksijan tapaamisesta, jotka juoksivat Suomen halki, Nuorgamista Helsinkiin heinäkuun 2017 aikana. He pitivät maratonin joka päivä, kuukauden ajan! Hämmennyin heidän innostaan sekä ihailin heitä. Pian huomasin lyöneeni vetoa heidän kanssaan siitä, että minä juoksen maratonin vuoden päästä. Aluksi minua hirvitti ihan suunnattomasti se, mihin olinkaan lupautunut. Tunnustan, että välillä kaduinkin lupaustani. "Maratonille juoksemaan? Minä, 43-vuotias, 96-kiloinen sekä nollakuntoinen Hanna, kuka hengästyy jo portaita noustessa? Ei *#%!@!"

Julkaisin vuosi sitten esikoiskirjani **Pieni pala taivasta**. Kirjassa purjehdin läpi elämäni suurimman käännekohdan - silloisen aviomieheni yhtäkkisen menetyksen. Kirja kertoi matkastani, kuinka selvisin tuosta menetyksestä. Juoksin silloin henkisen maratonini. Nyt oli fyysisen aika.

Tervetuloa mielenkiintoiselle matkalle mukaani, elämäntapamuutoksen tuomiin ylä- ja alamäkiin. Kirja seuraa vuoden ajan elämäntapamuutostani. Paluuta vanhaan ei ole, eikä tule! Tämä matka jatkuu läpi elämän, sillä tähän oli elämäntapamuutos. Sehän tässä se paras ja mahtavin puoli onkin.

