

# elämää suurempi harrastukseni

**Heini Harve-Rytsälä**  
LT, erikoistuva lääkäri  
Hyks, ATEK  
heini.harve-rytsala[at]hus.fi

## ELÄN, SIIS JUOKSEN (METSÄSSÄ)

Polkujuoksussa yhdistyy raskaan liikunnan tuoma endorfiinikumala, luonnossa liikkumisen virkistävä vaikutus sekä yhteislenkkien ja kilpailuiden myötä myös sosiaalinen elämä.



Paras harjoitteluseura löytyy omasta perheestä.

► Elämää suurempi harrastukseni, intohimoni ja voisi jopa sanoa, elämäntapani, on polkujuoksu (engl. trail running). Juoksemista olen harrastanut koko aikuisen elämäni, polkujuoksun aloitin puoliksi vahingossa kolme vuotta sitten.

### Mitä polkujuoksu on?

Polkujuoksu on nimensä mukaisesti juoksemista metsäpoluilla. Kyseessä on kuitenkin eri laji kuin maastajuoksu. Erotuksena maastajuoksijoihin pyrkivät polkujuoksijat löytämään mahdollisimman monipuolisia, ”tekniisiä” pikkupolkuja juoksureiteikseen. Reitillä ei ole tarkoitus selvittää kuivin jaloin. Myöskään nopeus ei ole pääasia vaan maaston haasteellisuus ja monipuolisuus. Siksi juoksun hidastaminen kävelyksi maaston niin vaatiessa ei edes kilpailuissa ole

häpeää vaan viisautta. Maaliin ei ole tarkoitus päästä mahdollisimman nopeasti vaan kunnialla ja hyvällä mielellä.

Polkujuoksu on kestävyysurheilua. Kilpailuissa on toki myös 6–12 km kuntosarjoja, mutta yleensä kilpailumatkat ovat puolimaraton, maraton ja ultramatkoja. Sekä harjoitteluun että kilpailuun liittyy oleellisesti luonnossa liikkuminen, elämysellisyys sekä luonnon kunnioittaminen. Maisemien ihailu ja juomatauat mäkien päällä ovat vähintään yhtä tärkeitä, kuin itse juokseminen. Roskaaminen on häpeäksi ja joissakin kilpailuissa johtaa suorituksen hylkäämiseen. Suunnistus ja polkujuoksu ovatkin lajeina lähellä toisiaan. Monet suunnistajat harrastavat polkujuoksua ja toisin päin.

Vaikka juokseminen on yksilölaji, voi polkujuoksusta halutessaan tehdä hyvinkin sosiaalisen harrastuksen. Polkujuoksijat ovat suurimmissa kaupungeissamme muodostaneet yhteisöjä. Yhteislenkkien järjestäminen kuuluukin oleellisesti lajiin. Polkujuoksu-yhteisöt toimivat yleensä sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi Facebookissa. Joku ryhmän jäsen tiedustelee sopivan reitin ja ilmoittaa yhteislenkkiajankohdan muille ryhmän jäsenille, jotta halukkaat voivat liittyä seuraan.

### Mikä polkujuoksussa kiehtoo?

Polkujuoksu on erittäin voimakkaasti addiktoiva laji. Suomalainen internet-sivusto [www.trailrunning.fi](http://www.trailrunning.fi) sisältää mielestäni oivan varoituksen: ”Polkujuoksuaktiivisteina me trailrunning.fi -sivuston ylläpitäjät haluamme

>>



Maaliin ei ole tarkoitus päästä mahdollisimman nopeasti vaan kunnialla ja hyvällä mielellä.

kantaa vastuumme, ja varoitamme vakavasti polkujuoksun kokeilemisestä kiinnostuneita heti sivuston julkaisun yhteydessä. **Kyseessä on erittäin voimakasta riippuvuutta aiheuttava harrastus.** Siksi emme voi suositella polkujuoksun kokeilemistä kenellekään, joka ei ole valmis hyväksymään kokeilusta aiheutuvia pitkäaikaisia seurauksia.”

Polkujuoksussa yhdistyy raskaan liikunnan tuoma endorfiinihumala, luonnossa liikkumisen virkistävä vaikutus sekä yhteislenkkien ja kilpailuiden myötä myös sosiaalinen elämä. Polkujuoksun harrastaminen on helppoa, sopivia polkuja löytyy jokaisen suomalaisen kodin lähiympäristöstä. Harrastuksen aloittamiseen ei tarvita erityisiä välineitä, lenkkareilla ja normaaleilla lenkkivaatteilla pääsee alkuun. Poluilla juokseminen haastaa

myös korvien väliä, sillä toisin kuin tasamaata juostessa, joutuu poluilla keskittymään intensiivisesti jokaiseen askeleeseen. Ajatus ei yksinkertaisesti pysty karkaamaan mihinkään muuhun, muutoin seurauksena on kaatuminen tai reitiltä eksyminen. Vaihtelevassa maastossa juokseminen ylläpitää myös vireystilaa ja motivaatiota. Hauskoilla poluilla ja kauniissa maisemissa tulee helposti jolkoteltua useita tunteja ja kymmeniä kilometrejä ihan huomaamattaan.

Toisin kuin voisi olettaa, vaikuttaisi polkujuoksijoilla olevan paljon vähemmän rasitusvammoja ja loukkaantumisia kuin asfaltilla juoksijoilla. Poluilla jokainen askel on erilainen eikä rasitusvammoille altistavaa jatkuvaa toistoa pääse tapahtumaan. Juoksualustan vaihtelevuus ja pehmeys varmaan myös

vaikuttaa tähän. Omassa juoksevassa perheessämme minun akillesjännevaivani ja puolison plantaarfaskiitit ovat loppuneet sen jälkeen, kun siirryimme juoksemaan asfaltilta poluille. Samalla olemme kasvataneet juoksumatkoja aiemmasta kymmenestä kilometristä nykyiseen maratonjuoksuun.

Polkujuoksu on myös huomattavasti monipuolisempaa liikuntaa kuin tasamaalla juokseminen. Vaihteleva askel, ajoittain upottava alusta sekä tasapainon säilyttäminen kuormittavat huomattavasti keskivartalon lihaksia. Kilpailun jälkeen kipeänä eivät yleensä ole niinkään jalat vaan vatsalihakset ja hartiat.

Lajia harrastamattomat mieltävät polkujuoksun usein jonkinlaiseksi extreme-lajiksi, jossa otetaan itsestä irti kaikki ja vähän enemmänkin.



Kollega Lauri Kiehelä Nuuksio  
Classic Trail –maratonin reitillä 6.9.2014.

Tosiasias lajissa pärjäävät ja viihtyvät parhaiten harkitsevaiset varautujat. Lenkeillä ja kilpailuissa täytyy kuunnella itseään ja omaa jaksamistaan tarkasti, sillä keskeltä kansallispuiston korpea pitäisi lähtökohtaisesti päästä myös omin voimin pois. Omaa vauhtia ja voimia tulee siis osata säännöstellä sopivasti ja keskeyttää tarvittaessa ajoissa. Laji ei mielestäni ole omien rajojen ylittämistä vaan niiden tarkkaa tuntemista ja hallittua laajentamista.

### Miten aloittaa polkujuoksuharrastus?

Harrastuksen aloittaminen on helppoa. Tarvitaan lenkkarit ja polku. Lenkkiseuraa tai opastusta voi halutessaan kysellä polkujuoksijayhteisöistä. Myös kilpailuiden yhteydessä olevissa kuntosarjoissa

voi matalalla kynnyksellä käydä kokeilemassa lajia. Erilaiset merkityt luontopolut ja vaellusreitit ovat oivia polkujuoksureittejä. Sopivia reittejä voi etsiä esimerkiksi [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi). Polkujuoksuun liittyvää tietoa on koottu sivustolle [www.trailrunning.fi](http://www.trailrunning.fi). Sivustolta löytyy muun muassa kilpailukalenteri sekä ohjeita lenkki-seuran etsimiseen.

Harrastuksen aloittaminen ei vaadi maratonkuntoa. Poluilla voi aloittaa kävellen ja pieniä juoksupyrähdyksiä tehden. Toisaalta kaiken kokenut maratonkuntoinen asfalttijuoksija saa huomattavia lisähaasteita polulle siirtyessään.

### Millaisia välineitä?

Tavallisilla lenkkikengillä pääsee alkuun. Lajin viehätys ja myös turvallisuus kasvavat kuitenkin selvästi, jos hankkii maastoon sopivat jalkineet. Jalkineita on yhtä monenlaisia kuin niihin liittyviä mielipiteitäkin. Itse suosin kevyitä ja ohutpohjaisia maastajuoksukenkiä. Ohuen pohjan ansiosta alustaa on helpompi aistia. Samasta syystä en halua juosta nastoitetuilla kengillä edes talvella. Koen, että ohut ja joustava, joskin toki riittävästi kuvioitu pohja mahdollistaa alustan ominaisuuksien aistimisen ja askeleen sovitamisen alustan mukaan. Toki tämä syö huonolla kelillä nopeutta, mutta kaatumisilta ja rasitusvammoilta olen välttynyt keleistä riippumatta. Toiset taas suosivat paksu- ja kovapohjaisia jalkineita, jolloin on mahdollista juosta tasaista vauhtia myös alustasta riippumatta. Ohuella pohjalla terävät kivet ja kävyt tuntuvat juostessa pohjan läpi, mutta itseäni tämä ei ole haitannut.

Omat jalkineeni eivät ole vedenpitävät vaan vettä imemättömät. Jos (ja kun kura)vettä pääsee kengän sisään, pääsee se myös sieltä pois. Jalat kastuvat, mutta hyvä sukka pitää ihon kuivana. Kesäisin käytän ohuita kompressiosukkia ja talvisin vedenpitäviä neopreenisukkia.

Pitkälahkeiset housut tai pitkät sukat ovat tarpeelliset myös kesäkuumalla, sillä muuten risut raapivat ikävästi. Itse käytän lisäksi aina myös pitkähihaista paitaa ja putkihuivia hiusten suojana risuja ja hyönteisiä vastaan. Suurin polkujuoksu

minua kohdannut läheltä piti –tilanne onkin liittynyt hiuksiini takertuneeseen ampieeseen. Materiaalina suosin vettä imemättömiä keinokuituja sekä merinovillaa. Kuivana ei pysy kuitenkin, joten tyydyn säilyttämään kuivahkon tunteen iholla.

Koska juostut matkat alkavat usein venyä kuin itsestään, on juoman ja eväiden mukaan ottaminen tarpeen. Yritin aluksi juosta juomavyön (sellainen ”saippuapullomalli”) kanssa, mutta maastossa pullot eivät pysyneet kyydissä. Juomareppu onkin ollut juoksukenkien lisäksi ainoa varsinaisesti polkujuoksua varten tekemäni hankinta.

Koska polkujuoksijat ovat yleensä hyvin kiinnostuneita suorituksensa monitoroinnista, sopii laji erityisen hyvin anestesiologeille. Lähes juoksemisen veroisen nautinnon tuo lenkin jälkeinen syke-, korkeus- ja nopeuskäppyröiden vertailu. Tarkoitukseen soveltuvia ranne-tietokoneita on markkinoilla runsaasti. Itse olen toistaiseksi sijoittanut rahani jalkineisiin (ja maastopyöriin) ja käyttänyt älypuhelimene ilmaiseksi la-dattua sovellusta sekä sovellukseen yhteensopivaa sykevyötä.

### Oma harrastukseni

Nuoruuden partio- ja vaellusharrastuksen myötä metsässä liikkuminen on aina ollut minulle mieluista. Peruskoulun liikuntatunneilla opin kuitenkin olevani hidas, kömpelö ja huonokuntoinen. Onneksi lukioiässä huomasin, että moottoriani ei ollutkaan luotu peruskoulun kolmen vartin liikuntapyrähdyksiin vaan liikunnan riemu löytyi lajissa kuin lajissa pidemmistä suorituksista. Ensimmäiset kymmenen kilometriä ovat minulle edelleen jokaisen kilpailun takkuisimmat. Sen jälkeen alkaa kulkea. Nopea en ole edelleenkään, mutta matkat eivät tuota ongelmaa.

Aikuisiässä pitkän matkan juoksemista alkoivat kuitenkin haitata vanha nilkkavamman ja akillesjänneongelmat, joiden vuoksi >>

**Poluilla jokainen askel on erilainen eikä rasitusvammoilta altistavaa jatkuvaa toistoa pääse tapahtumaan.**



KUVA JARKKO LINNA



Kenkä ja rengas valitaan alustan mukaan.

## Suhtaudun polkujuoksuun, kuten muuhunkin elämään, tosissani vaan en turhan vakavissani.

asfaltilla kilometrit loppuivat kesken. Lajiksi valikoituikin seikkailu-urheilu, jossa etenemismuotoina ovat maastopyöräily, juoksu ja melonta. Seikkailu-urheiluforumien kautta päädyin puolivahingossa ensimmäiseen polkujuoksupilailuun. Tuossa kilpailussa konttasin maalisuoran. En siksi, ettenkö olisi jaksanut enää juosta, mutta kun maalisuora juostiin mutaista laskettelurinnettä ylös rinteen päälle, eikä tossu pitänyt mudassa vaan kitkaa oli lisättävä sormenkynsien avulla. Addiktio oli syntynyt.

Polkujuoksu sopii minulle, koska pidän paitsi juoksemisesta, myös luonnossa liikkumisesta, itseni haastamisesta (sopivassa) määrin sekä juoksutapahtumiin liittyvästä sosiaalisuudesta. Toinen suuri syy harrastukseen koukuttumiselle on sen sopivuus vallitsevalle elämäntilanteelle. Harrastaminen ja harjoittelu sujuvat mukavasti muun elämän sivussa ilman valtavia järjestelyitä. Kyseessä kun on oikeastaan koko perheen harrastus ja elämäntapa. Nuorin lapsista, vielä vauva, nukkuu mielellään juoksurattaissa. Mitä epätasaisempi on meno, sitä syvempi anestesia ja pienempi hereillä olon riski. Kuusi- ja kolmevuotiaat isosisarukset pyöräilevät mielellään mukana helpommilla poluilla. Kolmevuotiaalla ei ole maastopyörässään edes polkimia, mutta silti äiti saa yleensä kiritä tosissaan, että pysyisi lastensa perässä. Kunhan palaan taas työelämään, taittavat työmatkat Helsingin Keskuspuiston polkuja hyödyntäen. Lisäksi pyrin osallistumaan pidemmille yhteislenkeille noin kerran kuussa. Näinkin yksinkertaisella harjoittelulla juoksumatkat ovat pidentyneet vauhdilla. Kolme vuotta sitten juoksin kuuden kilometrin kuntokisan, vuosi sitten puolimaratonin. Puolimaratonin jälkeen juokseminen vaihtui kahdeksaksi kuukaudeksi keskivartalon pyöristymisen vuoksi pelkkään polkukävelyyn. Kuluneelle kesälle

en siis minkäänlaisia tavoitteita tai suunnitelmia ollut asettanutkaan. Koska huononurminen nuorimmainen vaati kuitenkin nukkuakseen satoja kilometrejä vaunujen työntelyä mahdollisimman epätasaisilta alustoilta, huomasin omaksikin yllätykseksi juoksevani 30 km polulla ongelmitta. Harmittavasti maratonmatka Nuuk-sio Classic Trail jäi viime hetkellä väliin flunssan vuoksi. Onneksi lähtöviivalla oli useampi muu SAY:n edustaja. Tulevaisuuden haaveena, kunhan elämän ruuhkavuodet hieman tasoittuvat, on juosta Karhunkierroksen vaellusreitti hyvässä seurassa.

### Loppusanat

Juokseminen on minulle tapa sekä virkistyä että rentoutua, irrottautua sekä työstä että arjesta, ja viettää sekä omaa aikaa että harrastaa yhdessä perheen kanssa. Polkujuoksu yhteisöissä minua viehättää tapa, jolla intohimo lajiin yhdistyy sopivan rentoon asenteeseen. Ensimmäisen juostaan mäki ylös hampaat irvessä, jonka jälkeen pysähtyyän ihailemaan maisemaa. Harrastaminen on mahdollista perheen kanssa ja perheen ehdoilla. Polkujuoksu harrastukseni tiivistyy eräänlaisen amatööriurheilijalta lainaamaan ja muokkaamaan mottoon: Suhtaudun polkujuoksuun, kuten muuhunkin elämään, tosissani vaan en turhan vakavissani. ■

**Sidonnaisuudet:** Kirjoittaja myöntää olevansa koukussa juoksemiseen, joskin riippuvuus on vielä hallittavalla tasolla ja lenkkeilystä pidättäytyminen esimerkiksi flunssan vuoksi tuottaa vain vähäistä kärsimystä. Juoksija on myös Helsinki Trail Running Club –yhteisön jäsen. Kirjoittaja aikoo lenkkeillä mahdollisuuksien mukaan paikallisilla poluilla myös aina osallistuessaan koulutustilaisuuksiin ja ottaa mielellään lenkkiseuraa mukaan.