



Itsensä voittamisesta

Terveiset Firenzestä, jossa järjestettiin marraskuun viimeisenä viikonloppuna vuotuinen maratonjuoksukilpailu. Sääolot olivat miellyttävät, +17 astetta auringossa, ja kaupunki itsessään kaikkine taidearteineen hengästyttävä. Firenzen maratonille osallistui yhteensä noin 8000 juoksijaa, joista 12 kollegaa ja leikkaussalihoitajaa Tampereelta. Itse olin jättänyt harjoittelun väliin ja juoksukengät kotiin, mutta pääsin mukaan huoltojoukkoihin.

Taysissa on pitkään harrastettu kestävyysjuoksua. Alkujaan muutaman maratoonarin kisamatkailusta jalostui vähitellen vuotuinen juoksuturistinen tapahtuma, joka kerää sairaalastamme alati kasvavan joukon kestävyysurheilun ystäviä syksyisiin voimien, kestävyuden ja henkisen kantin mittelöihin. Innokkaat puuhanaiset ja -miehet ovat houkutelleet mukaan perusluonteeltaan hyvinkin veteliä keskikehonrakentajia, eikä pysyvältä ulkonäkömuutoksilta ole välttytty. Kuten arvata saattaa, maratonia ei juosta ainoastaan kisapäivänä, vaan harjoituskilometrien ja rasitusvammojen vertailu alkaa jo varhain keväällä. Reitin käännteitä ja juottopaikkoja kierretään pitkälle seuraavaan talveen. Harjoitteluun liittyvät konsultaatiot ovat mutkattomia. Kokeneemmat neuvovat vasta-alkajia tankkauksessa, lihashuollossa ja muissa tärkeissä yksityiskohdissa. Kestävyysjuoksu on sosiaalista toimintaa. Vaikka valtaosa harjoituskilometreistä juostaan yksin, kisamatkoilla työkaverinsa oppii tuntemaan aivan eri tavalla kuin sairaalassa. Kun jokainen kilpailee itseään vastaan, muiden kanssa ei tarvitse kilpailla. Päinvastoin, kaikki tukevat toisiaan, ja jokaisesta uudesta maratoonarista iloitaan.

Maratonin juokseminen on helppoa. Riittää, kun asettaa tavoitteensa riittävän etäälle, laatii harjoitteluohjelmansa ja ryhtyy noudattamaan sitä tunnontarkasti, vaihtelevista ilmoista ja motivaatiosta riippumatta. Sen jälkeen ne viimeiset 42 kilometriä menevät ihan itsekseen.

Analogia tutkimustyölle on ilmeinen. Myös väitöskirjan tekeminen hyvässä tutkimusryhmässä on helppoa, vaikkakin mittava ponnistus. Suurin osa työstä tehdään yksin, mutta tukea ja neuvoja saa pyytäessään. Tutkimusryhmä puhalttaa yhteen hiileen, ja jokaisesta julkaisusta iloitaan.

Sekä maratonjuoksussa että väitöskirjan tekemisessä on kyse itsensä voittamisesta. Tutkimustyössäkin menestyy se, jolla on kyky sietää vastoinkäymisiä. On kovin helppoa jättää väliin ja luovuttaa, kun tulee lunta ja valtion tutkimusrahoitus pienenee, kun akillesjänne kipeytyy eikä tutkimustyölle löydy aikaa päivisin. Silti sekä maraton- että väitöskirjaprojektin vieminen maaliin asti on jollain vaikeasti määriteltävällä tavalla palkitsevaa. Kliseisesti, kyse on ihmisenä kasvamisesta.

Kaikki kestävyysjuoksijat eivät tee väitöskirjaa, eivätkä kaikki tutkijat harrasta kestävyysurheilua. Kumpaakin ryhmää yhdistää silti eräs hieno ominaisuus: sisukkuus nousta ylös yhtä monta kertaa kuin on kaatunut. Tampereella väittelee viikon kuluttua Antti Aho, maratonisti, kolmen tunnin alittaja. Projektin etenemistä on ollut ilo seurata.

Toivotan kaikille Finnanestin lukijoille iloa tuottavia maantielenkkejä, oivaltavia iltarasteja ja hyvää alkavaa vuotta 2013! ■