



SEURAAVANA MIETTEET
MUUTAMALTA AKTIIVISIMMILTA
HARTOLAN AIKUISURHEILIJALTA

SATU 40, hoitaa työkseen kahvilaravintolaa ja kasvat-
taa kolmea teini-ikäistä urheiluvaa tytärtään. Myöhäiseen
murrosikään saakka hän harrasti monipuolisesti eri lii-
kuntamuotoja. Hiihto, yleisurheilu, suunnistus, voimis-
telu, tanssi, pesä- ja lentopallo kuuluivat lajivalikoimaan
ja kolutuksi tulivat monet paikalliset urheilukilpailut. Kil-
paurheilun hauskuus sai nuorena aikuisena väistyä vä-
hän taemmaksi elämän tärkeysjärjestyksessä, mutta nousi
jälleen viime kesänä vastustamattomasti pintaan. Satu on
toiminut useana kesänä Hartolan Voiman yleisurheilukil-
pailujen toimitsijana ja mittanauha ja sekuntikello vai-
tuivatkin lennossa omiin urheiluasuorituksiin valmistautu-
miseen. Vaikka samoissa kisoissa sekä toimitsijana, että
kilpailijana toimiminen asettikin haasteita kropan läm-
mittelylle ennen kilpailusuoritusta, ei yhtään urheilu-
vammaa Satu viime kesän kilpailuissa kroppansa harmiki-
si saanut. Mahdolliset loukkaantumiset olivatkin ainoaa
asiaa, joita Satu kisoissa etukäteen jännitti. Kilpasisko-
jen keskuudessa vallitseva yhteishenki ja vahva kannustus
lienee sytyttänyt mielen kera myös kehonkin. Samanmie-
lisessä, rennossa porukassa oli hauska yltää päivän par-
haaseen, eikä sijoituksella ollut kovinkaan suurta väliä.
Tosin mukavaltahan se tuntui, kun esim kuulantönnös-
sä onnistuminen oli ykköspaikan arvoinen. Pieni kilpai-
luhenkisyys kuuluu tottakai asiaan ja se puskee joka suo-
rituksessa tekemään parhaansa.

Satun kisoihin heittäytyminen oli hänen tyttäristäänkin
mukava seurata ja ehkä he saivat äidin esimerkistä myös
lisää kipinää omaan kilpailemiseensa.

Koronarajoitukset ovat haitanneet Satun talven harjoit-
telua. Kunkku-Areenalle ei ole päässyt yhteistreeneihin
eikä yksin puurtaminen ole talven pimeydessä houkut-
tanut. Peruskuntoaan Satu on onnistunut kuitenkin pi-
tämään yllä hiihtolenkeillä. Kevään edetessä harjoittelu-
määrät tulevat kasvamaan ja ensi kesänä Satun tulokset
lajissa kuin lajissa takuulla paranevat entisestään.

Onnea ensi kauteen, Satu!



Satu pitää eniten heittolajeista, mutta pituushyppykin on-
nistuu mallikkaasti.

MARI 43, työskentelee parturi-kampaajana. Hänellä on
kaksi kouluikäistä aktiivisesti urheilua harrastavaa lasta.

Marin lapsuudessa suunnistus oli koko perheen har-
rastus. Jo kuusivuotiaana pikku-Mari opetteli kartanlukua
ja juoksi pitkin metsiä rasteja etsien. Vähitellen kuvaan
mukaan tuli myös yleisurheilu. Kaikkia lajeja oli kokeil-
tava, mutta erityisesti heittolajeissa hän tunsi olevansa
vahvimmillaan. Opiskelujen alkaessa urheileminen jäi
hiukan taka-alalle, muttei missään vaiheessa hiipunut
kokonaan. Perheen kasvaessakin Mari hoiti kuntoaan ja
fyysisen suorituskykynsä rajoja hän testaili monenlaisissa
kuntotapahtumissa Extremerunista lyhyen matkan triath-
loniin asti, ottipa hän jo 9 vuotta sitten kuopustaan odot-
taessaan osaa kiekonheittokisaankin.

Viime kesänä paluu yleisurheilun kilpakentille sujui
mutkattomasti jo ennestään tuttujen äitien parissa. No-
lous omasta tekemisestä hälveni porukassa, jonka jäse-
niä yhdisti jokseenkin sama lähtötaso ja varsinkin palava
halu haastaa itseään. Vaikka kisoissa olikin aina rento po-
rukkahenki, niin silti pienet jännityksen perhosetkin kut-
kuttelivat vatsanpohjassa merkinä siitä, että tavoitteena
oli mahdollisimman onnistunut suoritus. Ja tulihan niitä

onnistumisia. Marin kiekkotulos parantui puolella metril-
lä yhdeksän vuoden takaisesta leiskautuksesta ja kuulan-
työnnössäkin suoritukset hämmästyttivät.

”Jos vähän kävisin salilla ja treenaisin muutenkin enem-
män, niin millaisiin tuloksiin vielä yltäisinkään...”, pohtii
Mari viime kesän tuloksista ilahtuneena.

Korona laittoi kuntosalit kiinni, mutta onneksi lenkkei-
lylle ei ole talven aikana ollut esteitä. Juostessa aivot tuu-
lettuvat ja ajatukset kirkastuvat. Työn ja perhe-elämän
haasteet jaksaa kohdata paremmin juoksun antamalla
energialla. Perhe kannustaa harjoitteluun ja usein lenkil-
le lähdetään koko porukalla. Mari pitääkin erittäin tärkeä-
nä esimerkkiä, jonka lapset saavat urheilevilta vanhem-
miltaan: ”Urheilemisen ei tarvitse olla voitonhakuista. Se,
että osallistuu ja tekee parhaansa, riittää”.

Onnistumisen iloa jatkoonkin, Mari!



Mari tyttärensä Olivian kanssa valmiina Pertun pyrähdyk-
sen aloittaneelle uintiosuudelle.

ELINA 33, on lähihoitaja, jonka kesän kilpailusuoritus-
sia oli kentällä ihastelemassa myös hänen 2-vuotias tyt-
tärensä Alma. Ottipa Alma äitinsä kera aktiivisesti osaa
myös moneen kentällä järjestettyyn yleisurheilutreeniin.
Kun suorituspaikat ja itse laji tulevat jo taaperona tutuksi,
niin lapsi kasvaa luontevasti urheilun maailmaan.

Elinaa itseään puri urheilukärpänen, kun hänen äitinsä
vei hänet ala-asteikäisenä Voiman maastojuoksukisoihin.
Paketissa ollut käsikään ei gasellimaisesti askeltavaa tyt-
töä hidastanut, vaan kotiin viemisenä oli heti ensimmäi-
sistä kisoista kultamitali. Hartolan Voimassa huomattiin
Elinan lahjakkuus ja jatkossa mitaleja satoi hyppylajeis-
sa ja keskimatkoilla piirinmestaruuskisoja myöten. Myös
SM-kisoihin Elina pääsi osallistumaan.

Elina, monen muun hartolalaisen (ja kaikkien tässä
haastateltujen) tapaan, on pelannut jo kaksi kautta Harto-
lan NMKY:n tukeman ja Satu Mäyrän (tässä jutussa esitel-
lyn Satun täyskaima) ideoimassa ja vetämässä pesäpal-
lon harrasteryhmässä. Jo aiemmin kesällä yleisurheilusta
innostuneet pesiskaverit saivat myös Elinan houkuteltua
mukaansa urheilukentälle. Kisaaminen, jännitykses-
tä huolimatta, vei heti mukanaan ja tulokset ihmetytti-
vät häntä itseäänkin. Lapsuudessa opitut suoritustekniikat
nousivat vaivatta lihasmuistista eikä lajeissa vaadituissa
ominaisuuksissaakaan ollut tapahtunut spesifisen treenin
puutteesta huolimatta valtavaa huononemista. Pituushyp-
py ja juoksu sujuivat kuin viisitoista vuotta aiemmin ja
heitoissakin tekeminen oli aiemmin pelättyä paljon suju-
vampaa. ”Kun huomasi suoritustensa paranevan joka ki-
sassa, niin palo kilpailemiseen vain kasvoi. Jokaista mit-
telöä odotti innolla”

Tämän talven Elina on pitänyt kunnostaan huolta käve-
ly- ja hiihtolenkeillä. Vatsassa kasvava, kesällä syntyväk-
si odotettu uusi perheenjäsen estää kilpailemisen, mutta
kannustusjoukoissa suorituspaikkojen laidalla Elina näh-
dään varmasti.

Onnea maailman tärkeimpään tehtävään, Elina!



Elinan pituusleiskautukset kantoivat parhaimmillaan yli
neljän metrin. (kuva Ansu Harjula)

KARI 68, on metsäkoneurakoitsija, kahden aikuisen
lapsen isä ja viiden lapsen pappi. Hänet houkutteli yleis-
urheilukentälle pari sukulaista ja kerran kiekkotreeneissä
mukana oltuaan, kynnys seurakisoihin osallistumiseen
katosi. Innostavat ihmiset ja rento meininki eivät jättä-
neet tilaa epäroinnille, vaan pian Kari yllätti itsensäkin
kiskomalla keihästä ja lennättämällä limppua kuin van-
ha tekijä.

Karin lapsuuden maisemissa, Vuorenkylässä, kilpai-
ttiin urheilussa tosimelellä vain koulun puitteissa. Syr-
jäkylältä ei lähdetty kauemmas kisaamaan, vaikka lah-
joja ja intoa urheiluun olisi monella lapsella ja nuorella
ollutkin. Kilpailuviettä tosin ruokittiin monilla nuoris-
porukan itse pystyynlaittamilla leikkimielisillä kisailuilla.
Välineet ja suorituspaikat tehtiin talkoilla, eikä ikä tai su-
kupuoli ollut luokittelun peruste. Suorituskyvyltään pa-
ras voitti ja muille kasvoi sisu yrittää enemmän. Tasa-ar-
voa täydellisimmillään siis.

Nuoren Karin kunto pysyi talvisin kovana metsätöillä
ja kesäisin rakennushommissa. Ehtipä hän välillä ripeäl-
le juoksulenkeillekin. Siihen aikaan Cooper-testissä varus-
miehet juoksivat keskimäärin 2760 metriä, Kari ylsi rata-
kierrosta pitemmälle.

Viimeiset 40 vuotta metsäkoneiden ohjaamossa ympä-
ripyöreitä päiviä tehneen Karin hapenottokyky ei enää
noihin metrilukemiin yllä, mutta peruskunto on säilynyt
metsässä ja konehallilla saadun hyötyliikunnan ohella
kävely-, hölkkä ja hiihtolenkeillä.

Viime kesän yleisurheilukisojen parasta antia Karin mie-
lestä oli aikuisurheilijoiden kesken vallinnut hyvä henki.



Urheilu yhdis-
tää eritaustai-
set ihmiset ja
toisen kan-
nustaminen ja
kannustuksen
kohteena ole-
minen saa ih-
misyyden par-
haat puolet
esille.

Iloista kisa-
amista jatko-
onkin, Kari!

Kaikki edel-
lä haastatellut
aikuisurheili-
jat toivottavat
jokaisen vä-

Kari hiomassa keihään heittotekniikkaa.

hänkin lajista kiinnostuneen tervetulleeksi mukaan ensi
kesän treeneihin ja kisoihin.

”Aikuisyleisurheilu on matalan kynnyksen urheilua.

Jokainen kisaa omalla tasollaan itseään vastaan. Kehi-
tyssuunta on vain ylöspäin. Lapsuudessa opitut taidot tu-
levat esiin pikkuhiljaa.”

Tämän kauden treenien ja kisojen ajankohdista infoa
HaVon Facebook-sivulla.