

Vuosi kun kevät ja syksy vaihtoivat paikkaa



Tälle viikolle kiteytyi ja konkretisoitui oikeastaan koko kulunut kevät ja kesä. Ja juuri blogiviikolleni. Tämä pysähtyneisyyden tunne on niin vallitseva, etten keksinyt blogiaiheekseni muuta kuin analysoida tätä vallitsevaa olotilaani, jonka pääsyyksi väitän kulunutta koronakevättä. Se, miksi tähän viikkoon tämä olotila kiteytyy selittyy monella seikalla.

Syksy on aina ollut lempivuodenaikani. Lapsena koulun alku oli odotettu hetki, koulureppu selkään ja ehkä jotain uutta kouluvaatetta koulun alkamisen kunniaksi. Ihanat kellastuvat lehdet ja omenoiden ylisynti. Nyt aikuisiällä pääosassa syksyssä on ruskan värien ihailu, maaninen sienestäminen, muu sadonkorjuu ja



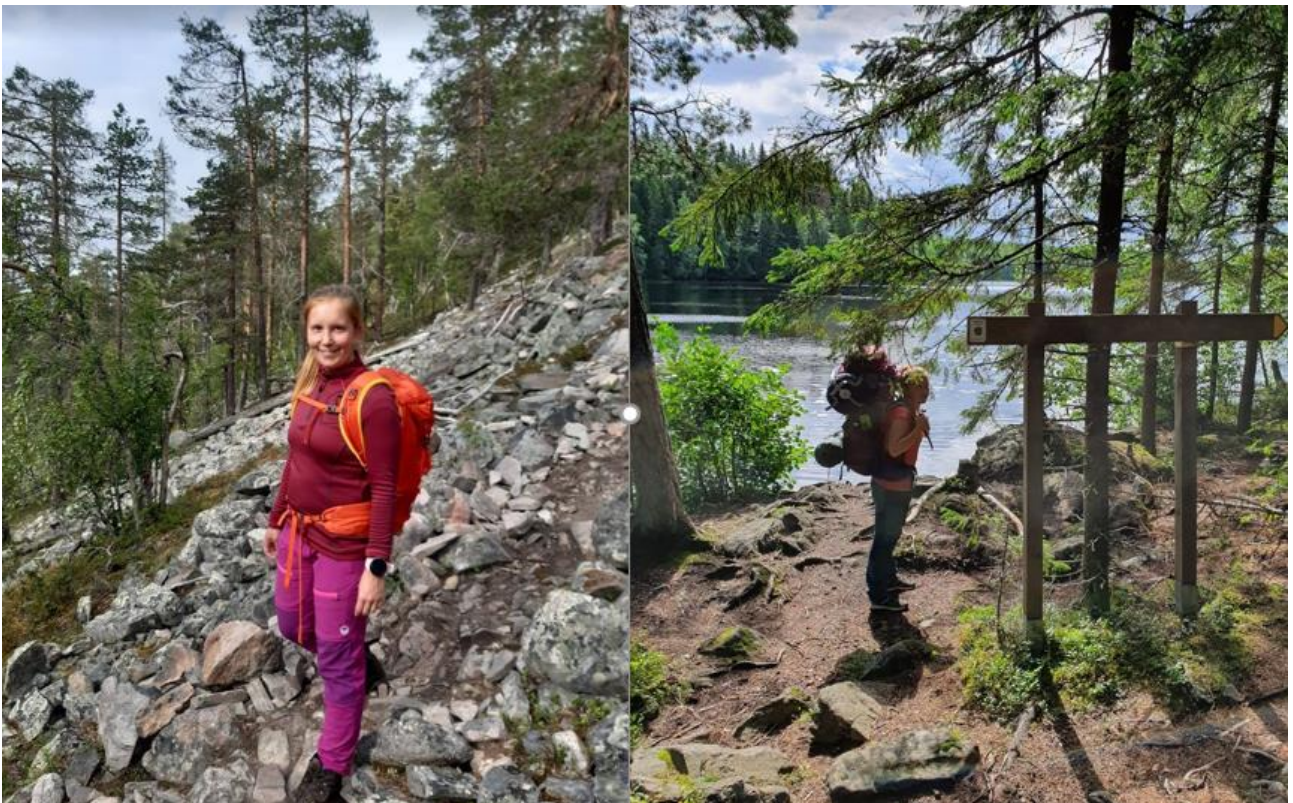
säilöminen. Se hetki, kun saa kaivaa villapuseron ensimmäistä kertaa kesän jälkeen ja ensimmäiset huurteiset aamut. Kaikki se into ja energia mikä itselläni syksyyn latautuu. Kansalaisopiston kurssitarjonnan läpikäynti, muut uudet harrastukset ja arjen rutiinien palautus kesän jälkeen. Syksy on kaikin puolin niin parasta aikaa. Kevät taas on ollut aina itselleni jotenkin pitkä, raskas ja väsyttävä. Vaikka luonto herää kauniisti ja valon määrä lisääntyy, samaa ei voi sanoa omasta fiiliksestäni. Kunnes tuli koronakevät, joka ensimmäistä kertaa ikinä vaihtoikin syksyn ja kevään paikkaa, jos ei maailmassa, niin omassa pienessä sisäisessä maailmassani kyllä.

Kevät ja kesä on ollut yhtä odotuksen ja monen odotuksen päättymisen aikaa. Reilun kahden vuoden takaisen eläinlääkärikäynnin jälkeinen odotus päättyi huhtikuun ensimmäisenä päivänä, kun rakkaan koiramme sairaus eteni siihen pisteeseen, jota oli surulla odotettu, ja jouduimme Rocon hyvästelemään. Odottavan aika on pitkä, mutta tässä tapauksessa ei tarpeeksi pitkä. Keskellä etätyöntekoa kotona olo tuntui raastavalta ilman nelijalkaista töpöhäntäämme, joten seuraava odotukseni oli, että etätyöt loppuisivat ja pääsisin takaisin toimistotyöskentelyyn.



Kevään ja kesän matkojen ja tapahtumien toteutumisien odottaminen ja tilanteen seuraaminen olivatkin sitten kaikessa läsnä. Jukolan viesti, Venäjän matka ja polkujuoksukisat siirrettiin tulevaisuuteen. Kapuan varainhankintaan suunnitellut tapahtumat peruuntuivat ja suunnitelmat saivat uusia muotoja, kuten facebookissa ollut ”kavutaan yhdessä kohti kesää”-haasteeni, joka tuli itselleni ja uskon, että myös muille otolliseen aikaan, sillä oli tarve tehdä jotain yhteisöllistä, mutta porukalla ei voinut nähdä, joten sain haasteesta paljon iloa ja uskon myös muiden saaneen. Lisäksi pyöräily, lenkkeily ja uudet haasteet, kuten swim run-kokeilu ja triathlon-kisailu toivat vauhtia muuten usein rauhallisempaan

kevääseeni/kesääni, tuleva Nepalin matka hyvänä motivaattorina. Kesäloman odottaminen, ja ainoa mahdollinen reissu luultavasti pitkään aikaan suuntautui vasta viimeisellä lomaviikolla Ylläkselle. Näin jälkikäteen tarkasteltuna olen ollut poikkeuksellisen toimielias ja energinen koko kevään ja kesän, etenkin poikkeusaikaan peilaten, mutta vallitseva epävarmuus ja odotus ovatkin pistäneet toimimaan jopa ylikerroksilla ihan huomaamattani vastoin normaalia vuodenaikakiertoani. Vieläpä pitkä odotukseni ensimmäisen maratonmatkani suorittamiseen päättyi Pyhän tunturimaratonilla ja sen reissun hedelmää taitaa tämä nollausviikkoni ollakin ja siitä kerron muutaman opin mahdollisen Nepalin matkankin evääksi.



Maratonmatka on ollut jo pitkään toiveenani suorittaa ja nyt pitkästä ajasta kevät ja kesä on kulunut säännöllisen lenkkeilyn ja useammankin lajin parissa. Siispä Pyhän tunturimaraton oli kuin tarjottimella kun viimeisellä lomaviikollamme olimme jo valmiiksi pohjoisessa, joten paluumatkalla oli hyvä kurvata yhden maratonin koukku. Kisapäivä oli lauantai ja olimme viettäneet kuluneen viikon Äkäslompolon mahtavissa

maisemissa. Teimme kaksi kokopäivän vaellusta fatbike-pyörillä ja oli kyllä hienoa touhua. Läskipyörää kuvailisin pyörien motoksi, menee ketterästi niin isojen kivien, kantojen kuin juurakoidenkin yli tasaisen varmasti. Lisäksi vaelsimme ihan jalkaisin parina päivänä ennen kisaa, mikä tekikin mukavaa töyssyisen pyöräilyn jälkeen. Kisaa edeltävänä iltana hetken mietin, onkohan nesteitä tullut kunnolla nautittua kuluneen viikon kulutukseen nähden, mutta ajattelin, että asia olisi kunnossa. Jälkiviisaana olisi voinut



juoda varastoon edes edellisenä päivänä jotain muuta kuin vettä mutta kokeillaan sitä sitten ensi kerralla.

Heräsimme kisa-aamuna 4.15 Ylläksellä ja aamupalan jälkeen lähdimme ajamaan kohti Pyhää. Matkalla sain aikaan hirveän kisajännityksen, enkä saanut alas veden lisäksi ensin mitään, tyhjennystä kyllä tapahtui. Ennen kisaa sain syötyä banaanin ja palan poromakkaraa, mutta bajamajassa tuli vierailtua sen verran monta kertaa, viimeisen kerran kaksi minuuttia ennen lähtöä, että kisaan lähdin kirjaimellisesti ”takki” tyhjänä.

Jännitykseni meni siis ihan yli ja ajattelin, että nyt en voi muuta kuin juosta jännityksen pois ja ensimmäisellä huoltopisteellä, joka oli jo kuuden kilometrin kohdalla, keskittyä syömään ja juomaan. Näin teinkin ja rauhassa syötyäni kaikkea mitä tarjolla oli lähdin matkaan kohti 22 km:n kohdalla olevaa huoltopistettä. Juomarepussani oli veden joukossa toiseen huoltoon saakka apteekin nesteytystabletteja ja eväinä erilaisia geelejä, energiapatukoita ja pähkinöitä. Kisavarusteina tulee olla myös avaruuslakana, pilli, ensiside ja kännykkä, jos jotain matkalla sattuisi. Juoksin kuin unelma ensimmäisen huollon jälkeen, välillä hymyillen, sillä polku oli hyvin haastavaa, kivistä ja juurakkoista, ja se on oma vahvuuteni näillä polkujuoksuilla. Toinen huoltopiste tuli yllättävän pian ja matka jatkui. Kaikki meni tosi hyvin ja vauhti oli hyvä, ja oikein järkytyin, sillä tällä vauhdilla olisin maalissa alta kuuden tunnin, mikä oli odotuksiini nähden ihan huima aika. Reitti on haastava monella tapaa, pelkästään nousumetrejä kertyy yli 1100. Muistin juoda tasaisesti ja otin geelejä silloin tällöin. Reilun 30 km:n jälkeen otin muutaman kävelyaskeleen ja tunnustelin olotilaani. Rakot olivat kipeät, mutta siedettävät ja muuten olo tuntui ihan hyvältä. Alkoi iso nousu tunturille ja nousussa alkoi hiukan askel painaa. Tunturin päällä ihailin maisemia ja lähdin laskeutumaan, kun tuli yhtäkkiä mieleen, että nyt voisin kaivaa pähkinät repusta. Tämän ajatuksen jälkeen meni ehkä 10

sekuntia kun harmaa verho laskeutui päälleni ja tuli ihan kamala olo. Mietin, että kummastakohan päästä tulisi ja mitä ja mitä nyt pitäisi tehdä. Oksetti ja päässä pyöri. Onneksi mieheni oli valmentanut minua ja iskostanut muutaman tärkeän asian vielä juuri ennen kisaa päähäni. Yksi oli, että jos tulee huono olo, niin sitten on huono vaihe ja on syötävä ja juotava ihan väkisin, vaikka ei mitään tekisi mieli. Siinä hämärän rajamailla oli pähkinäpussi jo onneksi lähellä ja pähkinä kerrallaan paha olo vasten sain niitä alas. Lähdin hoipertelemaan samalla eteenpäin, tosin sivullekin tuli turhan paljon askelia, mutta matka jatkui. Laskeskelin, että matkaa viimeiselle huollolle, joka on 38 km:n kohdalla, on matkaa 3.8 km. Siinä kohtaa mietin tosissani selviäkö sinne asti. Mietin myös mitä ihmettä täällä teen, sekä täällä kisassa että tässä maailmassa, ja voisinko vain jäädä polun viereen kuusen alle lepäämään. Mietin myös, että universumi on kyllä iso ja me ihan muurahaisia täällä siinä mittakaavassa. Sen verran tajusin näistä mietteistäni analysoida, että niitä pähkinöitä pitää syödä lisää. Toinen mieheni antama ohje oli, että älä keskeytä väsymyksen takia, koska se harmittaa maalissa, mutta keskeytä jos tulee esim. jalkavamman. Siispä mietin, että nyt kyllä väsyttää ja nyt joudun harkitsemaan huoltopisteellä pääsenkö maaliin vai jääkö matkantekoni siihen. Huoltoon hoiputtuani tankkasin rauhassa ja sain sen verran oloa tasaannutettua, että tajusin pääseväni maaliin, sillä huollolta oli enää 5 km maaliin. Pienen itkunkin siinä maalia kohti könytessäsni päästin, niin iloinen olin, kun tiesin, että pääsen maaliin vaikka sitten konttaamalla. Kohta tulikin uusi jännityksen aihe, sillä vatsani oli se mikä oli ongelmani, jalat olisivat menneet vielä juosten, mutta maha ei kestänyt hölskytystä yhtään, joten ainoa ajatukseni oli, pääsenkö maaliin ilman että on tavarat housuissa. Maraton huipentui tunturin huipulle kapuamiseen ja viimeinen kilometri oli jyrkkää laskua pitkin laskettelurinnettä. Pääsin maaliin ja tyhjin housuihin! 43 km suoritettu.



Kohta lähdetään, polkujuoksun iloa ja maaliin pääsyn helpotus

Mutta tämä maratonin riemu ei jäänyt tähän. Vatsani oli aika herkillä, mutta muuten olo oli yllättävän hyvä, pystyin kävelemäänkin lähes normaalisti. Aloitimme kotimatkan ja yövyimme teltassa Oulun kohdilla. Nukuin untuvamakuupussissani, jolla pärjään Nepalin kylmilläkin öillä, ja heräsin yöllä hiestä läpi märkänä, kuten myös makuupussini. Tässä vielä kunnon nesteenpoisto kaiken kisassa haihtuneen päälle. Sunnuntaina olimme kotona ja maanantaina sitten töihin ylpeänä saavutuksestani. Olo ei ollut vieläkaan hyvä, maha kramppasi, ruoka ei maistunut ja olo oli epätodellinen. Alkuviikko meni vähän kuin sumussa ja keskiviikkoiltana nousi kuume reiluun 38 asteeseen. Tästä pelästyin aika suuresti, mutta aika pian tajusin mistä kuume johtui. Pitkittynyt nestehukka. Oireina kuume, päänsärky, mahakrampit ja epätodellinen olo. Virtsa ruskeaa. Ja siinä kun kelasin kisan jälkeistä toimintaani, meni arvosana välttävään. En ollut juonut käytännössä mitään kisan jälkeen, mutta en ollut sitä jotenkin rekisteröinyt, kun olo oli niin outo, ennen kuin kuume herätti rajusti todellisuuteen. Siitä sitten alkoikin tehonesteytys ja liemiruokavalio seuraaviksi päiviksi. Fyysinen olotilani normalisoitua nyt vasta tällä viikolla, eli reilut kaksi viikkoa meni nestehukan takia toipumiseen. Nepalia ajatellen tärkeitä oppeja kertyi tästä kokemuksestani muun muassa seuraavia:

Juo nesteitä. Juo myös muuta kuin pelkkää vettä. Älä syö pelkästään energiapatukoita/geelejä, vaan lisäksi ihan puhdasta suolaa/suolattuja pähkinöitä (suolaa en vetänyt maratonilla muutamaa suolakurkkua lukuunottamatta ja uskon suolan puutteen olleen pääsyyinä olon huononemiseen ja vatsan sakkaamiseen). Jos nukut teltassa ja etenkin lisäksi hikoilet runsaasti, tällöin tarvitsee myös tämä nestehukka täydentää.



Nestehukassa ei ole aina janon tunnetta, varsinkaan silloin, kun se pääsee tarpeeksi pitkälle, joten kehon kuuntelun lisäksi myös järjen käyttöä kannattaa siinä ohelle harrastaa.

Tämä menikin maratonkertomukseksi, mutta tämän fyysisen nollauksen lomassa tieto Nepalín matkan peruuntumisesta marraskuulta katkaisi pitkään jatkuneiden odotuksien kierteen. Tämän viikon olen kellunut ja pysähtynyt ja tullut siihen tulokseen, että nyt loppui odottaminen hetkeksi. Ilmoittauduin jo aiemmin triatlon valmennukseen, joka alkaa ensi viikolla ja tähtäimessä olisi ensi vuonna puolimatkan kisa, mutta ei välttämättä minulla. Lähdén tähän uuteen harrastukseeni kuukausi kerrallaan ja ilman odotuksia, seuraan olotilaani ja fiiliksiäni juuri vallitsevalla hetkellä. Oloni on kuin kevään korvalla, väsyttää ja puhti on poissa. Eli kevääni alkaa nyt energisen syksyn jälkeen. Nyt on aika vain olla. Ja

onhan täysin mahdollista, että se syksy tästä vielä käynnistyy ja kohta puhkun syksyistä energiaa. Valitsin kuusi Hyvän mielen korttia tämän viikon tuntemusten perusteella ja pyrin nyt niihin keskittymään. Ja odotan kapua-lakua saapuvaksi ja syksyn varainkeruun suunnitelmien jatkojalostusta.



Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen kortit

Omat odotukseni ja peruuntuneet tapahtumat ovat täysin eri maailmasta kuin odotukset Nepalissa. Nepalissa kevään vaelluskausi jouduttiin keskeyttämään ja vaikka syksyksi vaelluskautta nyt avattiin, on turistien pääsy maailmalta ongelmallista. Pahimmillaan Nepalissa odotetaan päivittäin saadaanko tänään ruoka perheelle pöytään. Odotetaan, että saataisiin päivittäin tarvittavaa puhdasta juomavettä, lapset kouluun ja nyt koronan myötä korostuu huoli pääsystä hoitoavun piiriin, mihin ei muutenkaan ole varaa, saati nyt kun elinkeinoja ei voida harjoittaa kun turisteja ei saada maahan. Odotukset ovat jokapäiväisiä ja kohdistuvat monella huoleen perustarpeiden täyttymisestä. Apua Nepaliin tarvitaan joka päivä ja voimme olla siinä osallisina. Lahjoittamalla olet mukana vastaamassa odotuksiin. <3

<https://kapua.fi/osallistuja/laura-rantanen/>