

JUOKSEMISEN MERKITYKSET SUOMALAISESSA POSTMODERNISSA

JUOKSUKIRJALLISUUDESSA

Sisällönanalyysi valmennusoppaasta, elämäkerrasta ja kaunokirjallisesta teoksesta

Katri Alaoja

Jyväskylän yliopisto
Liikuntakasvatuksen laitos
Liikunnan yhteiskuntatieteiden
Pro Gradu -tutkielma
Kevät 2014

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos/liikuntatieteiden tiedekunta

ALAOJA, KATRI: Juoksemisen merkitykset suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa: Sisällönanalyysi valmennusoppaasta, elämänkerrasta ja kaunokirjallisesta teoksesta Pro Gradu -tutkielma, 80 s.

Liikunnan yhteiskuntatieteet 2014

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä juoksemiselle annetaan suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa ja miten nämä merkitykset ilmenevät suhteessa identiteettiin ja elämäntapaan. Lisäksi tutkin elämyksiä, joita juokseminen harrastajalleen tarjoaa sekä sitä, millaiseen fyysiseen ja sosiaaliseen kontekstiin juokseminen sijoittuu. Tutkimusaineistonani toimii kolme postmodernina aikana julkaistua juoksemiseen liittyvää kirjaa. Teokset poikkeavat toisistaan sekä sisällöltään että orientaatioiltaan, sillä yksi on valmennusopas, toinen on elämänkerta ja kolmas on essee- ja runotyylisiä edustava kaunokirjallinen teos. Tutkimusaineistoon valitut teokset ovat Kirsi Valastin Naisen juoksu-kirja (2009), Heikki Sauren Wilson Kirwa – Juoksijasoturin ihmeellinen elämä (2006) sekä Jari Ehrnroothin (2012) Juoksu. Kaikki teokset edustavat jollakin tavalla juoksukirjallisuuden marginaalia, mikä auttaa haastamaan aikaisempien tutkimusten ja teorian tuottamaa tietoa. Tutkimusmenetelmäni on laadullinen sisällönanalyysi, jonka tuottamia havaintoja tulkitsen hermeneuttisesti.

Juoksemisen merkitykset samoin kuin juoksemiseen liittyvä fyysinen ja sosiaalinen konteksti eroavat valituissa aineistoissa huomattavasti toisistaan. Juoksemisen merkitykset vaihtelevat eri teoksissa hyvinvoinnista ja terveydestä saavutuksiin sekä mielihyvään riippuen juoksijan tavoitteellisuudesta. Juokseminen tarjoaa juoksijalle sekä nautinnollisia ja euforisia että kivuliaita ja kärsimystä tuottavia elämyksiä. Juoksemiseen liittyi kaikissa teoksissa elämäntapaan ja –tyyliin liittyviä valintoja, jotka näkyvät vähimmillään pieninä muutoksina arjessa ja enimmillään täysin arkea sanelevina prioriteetteina. Elämäntapaan vaikuttivat juoksemisen lisäksi sosioekonominen asema sekä elämäntilanne.

Juokseminen edusti kaikissa teoksissa tärkeää tarinaa, jolla identiteettiä rakennetaan. Naisen juoksukirjassa juokseminen auttoi rakentamaan hyvinvoivan, energisen ja jaksavan juoksevan naisen identiteettiä. Juoksijasoturin ihmeellinen elämä –teoksessa kilpajuoksijan identiteettiä puolestaan muodostettiin etnisen alkuperän ja luonteenpiirteiden pohjalta. Juoksu –teoksessa identiteetti oli voimakkaasti kytköksissä juoksijuuteen ja sen ympärillä ilmeni jopa riippuvuuden ja pakonomaisen harjoittelun piirteitä.

Tutkimuksen tulokset olivat pitkälti samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten ja teorioiden kanssa. Juoksukulttuurin eriytyminen näkyy aineistossa etenkin kuntojuoksemisen jakautumisena yhä useampiin ulottuvuuksiin. Juokseminen edustaa refleksiivisessä postmodernissa kiinnittymispintaa, joka tarjoaa rakennusaineita identiteetille sekä helpottaa arjen valintoja.

Asiasanat: juoksu, kuntoliikunta, kestävyysjuoksu, maratonjuoksu

SISÄLLYS

1 JUOKSU KULJETTAA ERI SUUNTIIN.....	4
2 JUOKSEMINEN	6
2.1 Ammattiurheilusta eriytyneeseen juoksukulttuuriin.....	6
2.2 Kilpailua, kuntoilua, vapautta	10
2.3 Elämyksiä ja kokemuksia.....	15
2.4 Elämäntapa ja identiteetti-projekti.....	19
3 SUOMALAINEN JUOKSUKIRJALLISUUS	22
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET, MENETELMÄ JA AINEISTO.....	25
4.1 Tutkimuskysymykset ja -menetelmä.....	25
4.2 Aineisto	27
4.3 Aineistojen tyylistä	30
4.3.1 Faktaa ja käytännön esimerkkejä kuntoilijoille.....	30
4.3.2 Jännittävä ja värikäs elämäkertaa laajalle yleisölle	33
4.3.3 Runollista ilmaisua juoksemisesta kiinnostuneille.....	36
6 SOSIAALINEN JA FYYSINEN KONTEKSTI	39
6.1 Yksin ja ystävien kanssa, perheen ja puolison tuella	39
6.2 Kilpaurheilun maailmassa	40
6.3 Yksinäisyyttä ja ”heimokansaa”.....	41
7 RAUHALLISIA HETKIÄ, AVARTAVIA KÄRSIMYKSIÄ	43
7.1 Nautintoa ja haasteita	43
7.2 Silmämunat kiinni ja rautahampaat esiin	44
7.3 Euforiaa juoksun aallossa, juomaa kärsimysten maljasta.....	45
8 JUOKSEMISEN MERKITYKSET	48
8.1 Kuntoa, terveyttä, hyvinvointia	48
8.2 Saavutusten kautta parempaan elämään	50
8.3 Luonnollista mielihyvää, saavutuksia, elämyksiä	51
9 ELÄMÄNTAPA JUOKSEMISESTA.....	55
9.1 Osaksi arkea ja elämää	55
9.2 Niin urheilullisesti kuin mahdollista	58
9.3 Vaihtoehto ylellisyydelle ja kulutukselle	60
10 KYTKKEYTYMINEN IDENTITEETTIIN	63
10.1 Elinvoimainen ja hyvinvoiva arjen kuningatar	63
10.2 Rohkea ja peloton Maasai-soturi.....	65
10.3 Tyhjentymistä ja mielen kirkkautta janoava mystikko.....	68
12 POHDINTA.....	72

1 JUOKSU KULJETTAA ERI SUUNTIIN

Juokseminen on Suomessa erittäin suosittua, sillä kansallisen liikuntatutkimuksen (2012) mukaan jopa 690 000 suomalaista harrastaa juoksulenkkeilyä. Juokseminen on Suomessa perinteinen ja arvostettu urheilulaji. Laji saapui Suomeen lähinnä kilpa- ja näytösurheiluna, mutta saavutti myöhemmin vankan jalansijan myös tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa. Suomalaisen kestävyysjuoksun yli satavuotiseen historiaan on kuulunut mitalinhoitoisia hetkiä, dopingin sävyttämiä tahroja ja suuria sankaritarinoita. Massiivinen kuntoilijoiden juoksubuumi sen sijaan sai alkunsa 1970-luvulla, jolloin kuntoliikunnan nousu siivitti sinivalkoisen kansan lenkkipoluille. Juoksemisen ensimmäinen aalto muutti juoksun luonteen pelkästä kilpaurheilusta suosituksi kuntoilumuodoksi ja tämä trendi näyttää jatkuvan edelleen.

Tänä päivänä eletään juoksun toista tuleamista, sillä harrastajamäärät ovat nousseet huimasti 2010-luvulle tultaessa. Juoksemisen toisesta aallosta tekee erityisen mielenkiintoisen ilmiön se, että se on houkuttellut mukaansa etenkin naisia ja keski-ikäisiä miehiä, jotka eivät perinteisesti ole kuuluneet urheilun maailmaan, eivät ainakaan samassa määrin kuin nuorehkot miehet (Bottenberg & Scheerder & Hover 2010). Juokseminen voi näyttää ulospäin yksinkertaiselta suorittamiselta, jonka avulla voidaan tavoitella erilaisia pääomia kuten voittoja. Juoksukulttuurin eriytyminen on kuitenkin antanut tilaa myös toisenlaisille motiiveille. Juoksija saattaa-kin saavutusten lisäksi tai niiden ohella tavoitella vapauden tunnetta, vauhdin hurmaa, flowkokemuksia, terveyttä, seikkailuja tai sosiaalista yhdessäoloa.

Juoksemisen suosio näkyy myös julkaistun juoksukirjallisuuden määrän vauhdikkaana kasvuna. 2000-luvulla julkaistun kirjallisuuden joukosta löytyy valmennusoppaita, kaunokirjallisuutta sekä erilaisia elämäkerrallisia teoksia, jotka lähestyvät juoksua eri näkökulmista. Syitä juoksemisen suosiolle on tutkittu runsaasti, mutta juoksukirjallisuuden välittämää kuvaa juoksemisen olemuksesta ei juurikaan ole vielä tutkittu. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tutkia, millaisia merkityksiä juoksemiselle annetaan postmodernissa yhteiskunnassa ja kuinka nämä merkitykset ilmenevät 2000-luvulla julkaistussa juoksukirjallisuudessa. Tutki

mus mahdollistaa aikaisemman teorian sekä tutkimustulosten testaamisen monipuolisessa ja värikkäässä aineistossa, joka edustaa valtavirrasta poikkeavaa suuntausta.

2 JUOKSEMINEN

2.1 Ammattiurheilusta eriytyneeseen juoksukulttuuriin

Suomen kestävyysjuoksulla on kilpaurheilun kautta saavutettu nostalginen ja arvostettu asema. Mystiikkaa ja kansallista ylpeydentuntoa sisältävät kertomukset suomalaisista juoksijoista kuten Paavo Nurmi, Hannes Kolehmainen ja Lasse Viren ovat suhteellisen tunnettuja urheilupiireissä ympäri maailman. Bale & Sangin (1996) mukaan 1920–1930-lukujen Suomi vastasi pitkälti tämän päivän Keniaa, josta huipulle ponnistaa yhä useampia juoksijoita. Molemmissa tapauksissa menestystä on perusteltu ympäristön vaikutuksella, kansallisilla luonteenpiirteillä ja muilla arveluttavilla myyteillä, vaikka taustalta löytyy kulttuurisia ja historiallisia tekijöitä. (Bale & Sang 1996, 188–189; Vettenniemi 2006, 387.) Vettenniemen (2006, 387) mukaan suomalainen kestävyysjuoksu täyttää keksityn tradition kriteerit, sillä urheilumenestystä edeltävä aikakausi suhtautui kaikkea muuta kuin ihannoiden juoksemiseen. Sirosen (1995, 23) mukaan kansallista identiteettiä luodaan tarinoiden avulla, siten kestävyysjuoksun suosiota ja salaisuuksia pohtivat kirjat ovat itse asiassa todiste tarinoiden synnyttämästä urheilukansasta.

Juoksemiseen ei aina ole suhtauduttu niin suopeasti kuin nykyään. Juokseminen on lajina käynyt läpi samanlaisen kehityskaaren kuin moni muukin laji, aina irvailusta ja kammoksumisesta ihailuun ja suosioon asti (E. Sirosen henkilökohtainen tiedonanto 27.11.2012). Vettenniemi (2006) on tutkinut kestävyysjuoksun alkuvaiheita Suomessa. Hänen mukaansa kestävyysjuoksua pidettiin vielä 1800-luvulla sopivampana hevosille kuin ihmisille ja kestävyysjuoksun läpimurtoa saatiin odotella pidempään. Hiihto, pyöräily ja luistelu nauttivat tunnustetusta asemasta kansallisena urheiluna kauan ennen juoksemisen saapumista maahan. (Vettenniemi 2006; Laine 1992 a.)

Urheiluhistoriassa tapahtui juuri 1800-luvun lopulla rytmivaihdos, kun urheilu alkoi syrjäyttää voimistelua hallitsevan ruumiinkulttuurin asemasta. Urheilun suosion kasvu antoi epäilemättä tilaa myös kestävyysjuoksun esiinmarssille (Sironen 1995, 61; Laine 1992,119). Vettenniemi (2006) kutsuu kestävyysjuoksun kehtoajaksi aikaa ennen vuotta 1906, jolloin Suomessa juostiin ensimmäinen maraton. Vuonna 1907 maratoneja järjestettiin jo seitsemän ja maratonia kohtaan tunnettu pelko ja kunnioitus hälvenivät (Hannus 1999,194–195). Kehtoaikana kestävyysjuoksuksi kutsuttiin jopa alle minuutin suorituksia ja kilpailujen säännöt ja

muodot olivat kaukana modernin urheilun homogeenisuudesta. Lisäksi voimistelun juoksu-tekniikat ja taitojuoksut värittivät juoksemisen kenttää. (Vettenniemi 2006, 302–335, 373.) Samaan aikaan suomalaisella järjestökentällä tapahtui rajuja muutoksia, jotka johtivat urheilun nopeaan modernisointiin (ks. esim. Laine 1992a & Hentilä 1992). Juoksu rantautui Suomeen siis ennen kaikkea ammattilais- ja näytöslajina.

Kestävyysjuoksu sai melko hitaasti jalansijaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Perusteluina juoksun suosion hitaalle kasvulle on aikaisemmin esitetty voimistelujohtajien negatiivista asennetta, urheilijoiden sopimatonta (liian lihaksikasta) ruumiinrakennetta, asiallisten juoksuratojen ja ajanoton puutteita sekä kyvyttömyyttä valmistautua kestävyysurheiluun. Vettenniemi kumoaa väitteistä muut paitsi ensimmäisen, sillä vielä 1900-luvun alullakin kestävyysjuoksua pidettiin sopimattomana terveydelle. Voimisteluihanteiden ruumishan oli kaukana kestävyysjuoksijoiden laihoista olemuksista. (Vettenniemi 2006, 209–213, 253–266.) Naisten osallistumista urheiluun pidettiin epäsovivana vielä 1900-luvun alussa (Laine 1992 a).

Voimistelun ja esiin puskevan urheilun erot näkyivät myös juoksijoiden suoritustekniikoissa, joita varioitiin matkasta ja ajattelutavasta riippuen. Kauniin etenemistavan kunnioittaminen alistui lopulta sekuntikellolle, sillä ajan merkitys kasvoi suhteessa estetiikkaan. Valmentautuminen ja harjoittelu olivat vielä 1900-luvun alussa monivivahteista, vaikka joitakin valmennusoppaita oli jo kirjoitettu. Hannuksen (1988, 18) mukaan esimerkiksi Hannes Kolehmaisella oli käytössään vain kaksi tietolähdettä, Tahko Pihkalan urheilijan opas ja Wiljamin viestit. Mallia saatiin myös hevosurheilusta, sillä ravihevosten treenaaminen oli perinteisesti tuttua ajan suomalaisille. (Vettenniemi 2006, 284–299.)

Vettenniemen mukaan aikuisten juoksemista pidettiin paheksuttavana, jopa hulluutena, aina 1920-luvulle saakka. Vaikka voimisteluesitykset ja hiihtokilpailut saivat osakseen huomattavia katsojamääriä, ei omatoimisesti harjoittelevia urheilijoita katsottu suopeasti. Juoksua harrastettiin siksi usein vasta hämärän turvin, piilossa paheksuvilta katseilta. Vuosisadan vaihteessa lyhyen matkan juoksukilpailuja sekä hauskoja mittelöitä esteineen ja murtomaakokeiluineen kyllä esiintyi. Vettenniemen mukaan myös autojen saapuminen suomalaiseen elämänmenoon muutti suhtautumista juoksemiseen ja kävelemiseen, sillä aiemmin ihannoitu käveleminen muuttui rahvaiden liikkumismuodoksi, herrat kulkivat moottoriajoneuvoilla. (Vettenniemi 2006, 13–32, 202, 302–335, 379.)

Ensimmäisen maratonin jälkeen suomalainen kestävyysjuoksu alkoi kehittyä modernin urheilun suuntaan. Tuloksena kehityksestä nähtiin myöhemmin suuria juoksun sankareita, joiden

on sanottu juosseen Suomi maailman kartalle. (Vettenniemi 2006, 13–32, 202, 302–335, 379.) Kestävyysjuoksun, kuten muidenkin mitaleita tuoneiden lajien, menestys saavutettiin suhteellisen vähäisellä henkilömäärällä ja menestyksen taustalla vaikuttivat toimiva järjestökenttä sekä taloudellisten asioiden järjestäminen esimerkiksi työnantajien avulla (Laine 1992 b; Sänkiaho 1996). Suomalaisen kestävyysjuoksun myyttinen tarina on nojannut pääasiassa miesten suorituksiin, vaikka naisetkin ovat pärjänneet kansainvälisillä areenoilla suhteellisen hyvin (Salakka 1996).

Hentilän (1992) mukaan suomalaiset alkoivat ensimmäisenä kansakuntana hyödyntää urheilumenestystä kansallisen pystyvyyden osoittamiseen. Suomen asema urheilun suurvaltana murtui 1940-luvulla, kun mitalien saamisesta tuli harvempaa lukuun ottamatta kestävyysjuoksun hetkellistä nousua 1970-luvulla (Vasara 1992; ks. myös Sänkiaho 1996).

Liikuntakulttuurin eriytymisen voidaan katsoa alkaneen 1960-luvulla, kun liikunta-sana korvasi urheilun ja sen alakäsitteet jaettiin neljään osaan; kuntoliikuntaan, huippu-urheiluun, muuhun kilpaurheiluun ja liikuntakasvatukseen (Vasara 1992, 443). Kuntoilun vuoksi juoksemista ei hyväksytty senkään jälkeen, kun kilpaurheilullisen kestävyysjuoksun saavutukset raivasivat tilaa kilpajuoksun suosiolle. Julkisilla paikoilla juoksemisen katsottiin edustavan hulluutta ja eksentrisyyttä aina kuntoiluinnostuksen alkuun saakka, tosin vielä silloinkin hölkätapahtumiin osallistujat joutuivat huulen heiton kohteeksi. (Vettenniemi 2006, 381–395). 1960-luvulla seurakentän ulkopuolella perustettiin lukuisia juoksutalleja, joiden puitteissa urheilijat valmentautuivat pienissä porukoissa usein yhden valmentajan ja johtajan ohjaamina (Vettenniemi 1996).

Kuntoliikunnan esiinmarssi alkoi 1950–60-luvuilla kuntoliikuntajärjestöjen aloittaessa ja liikuntaharrastusten yleistyessä, mutta urheiluseurat eivät kokeneet kuntoilun edistämistä tehtäväkseen (Vasara 1992). Urheiluseurojen nihkeä suhtautuminen voi selittää kuntojuoksijoiden jäämistä urheiluseurojen ulkopuolelle (ks. esim. Bottenberg ym. 2010).

Kuntojuoksemisen ensimmäinen aalto sai alkunsa Yhdysvaltojen suurissa kaupungeissa vasta 1970-luvulla ja saapui Suomeen ja Eurooppaan pienellä viiveellä. (Bottenberg ym. 2010; Vettenniemi 2006, 381, Paunonen 2009). 1970-luvun alun Suomessa juokseminen nähtiin ennen kaikkea kilpaurheiluna. Ammattijuoksijoihin suhtauduttiin kielteisesti myös muualla, vaikka amatööriurheilussakin palkittiin rahalla, tosin varkain (Ks. Kanerva & Tikander 2012, 439–443). Kuntoiluinnostuksen levittyä juoksemisesta tuli kuitenkin nopeasti suosittu liikuntamuoto. Suomen ilmapiiri oli otollinen juoksuharrastuksen leviämislle, sillä eri instituutiot ja yh-

distykset olivat valmiita edistämään kuntoliikuntaa kaikin mahdollisin tavoin. Myös 1970-luvulla menestyneet suomalaiset juoksijat, kuten esimerkiksi Lasse Viren ja Juha Väättäinen, nostattivat juoksun kiinnostavuutta suuren yleisön silmissä. (Vettenniemi 2006, 381; Paunonen 2009.)

Kaupalliset tahot ymmärsivät nopeasti markkinaraon auneen liikuntakulttuurin muuttuessa ja mielikuvia urheilullisesta, kauniista ja menestyvästä ihmisestä alettiin luoda runsaan mainonnan avulla. Kyseiset mielikuvat ovat osoittautuneet tehokkaiksi myynnin edistäjiksi mitä erilaisimmissa konteksteissa. Vasaran mukaan tämä johtuu osin myös pehmeiden arvojen korvautumisesta kovilla, kun taloudellinen menestys ja itsekkyyks korostuivat 1980-luvulla. (Vasara 1992.)

Massajuoksupahtumien suosio syntyi 1970-luvun alussa, kun esimerkiksi Lidingöloppet ja Yhdysvaltojen suurten kaupunkien maratonit otettiin innokkaasti vastaan. Vuonna 2008 jo 150 000 suomalaista osallistui johonkin juoksupahtumaan. (Vettenniemi 2006, 381; Paunonen 2009). Maratonin historian uskotaan alkaneen Feidippeen, viestinviejän, juoksusta joka päättyi hänen kuolemaansa noin 490 vuotta eKr. Olipa tämä kertomus totta tai ei, legendan innoittaman maratonin sisällyttäminen olympialaisiin Pierre de Coubertinin johdolla 1800-luvulla johti hiljalleen erittäin suosittujen massapahtumien syntyyn. (Järvimäki 2007, 27–28). Nykymuotoisen maratonin historia on siis noin sadan vuoden mittainen (AIMS 2012).

Liikuntakulttuurin eriytyminen alkoi todella näkyä 1980-luvulla. Sisällöllinen muutos aiheuttaa yhä edelleen uusien liikuntakulttuurien ja järjestäytymisen muotojen syntyminen samalla, kun perinteiset lajit joutuvat muutospaineiden alle. (Itkonen 1996, 226–230.) 1980-luvulla kuntoilijoiden määrä väheni hieman samalla, kun ulkoilijoiden määrä vastaavasti nousi. Vakaavasti, Stebbinsin (2007) tarkoittamassa mielessä, kuntoiluun suhtautuvien määrä kuitenkin kasvoi, sillä massapahtumat tarjosivat kuntoilijoille tavoitteita ja päämääriä, joita kohden harjoitella systemaattisesti. Hölkkäämisinnostuksen alussa suurempi osa harrastajista oli miehiä kuin naisia. Vasaran mukaan elämysten tavoittelemisen ja kehon ulkonäön palvonta nousivat keskeisiksi arvoiksi 1980-luvulla (Vasara 1992.) Sänkiahon (1996) mukaan 1990-luvulle tultaessa urheilu suomalaisen kansallistunteen luojana heikkeni luonnon, sivistystason ja työn laadun merkitysten kasvaessa.

Sen sijaan maratontapahtumista tuli suosittuja. Maratonin pituus määritettiin vuoden 1908 olympialaisissa (42 195m), joskin se eli hieman aina 1924 vuoteen saakka, jolloin matka määriteltiin sitovasti. Naiset pääsivät osallistumaan maratoneille vasta vuoden 1967 jälkeen, jol-

loin ensimmäinen naismaratoonari aiheutti selkkauksen juoksemalla mieheksi pukeutuneena Bostonin maratonin. 1970-luvulta lähtien maratontapahtumat alkoivat aueta myös naisille, mutta olympialaisten maratonille naiset saivat odottaa pääsyä aina vuoteen 1984 asti. (Järvimäki 2007, 27–28; AIMS 2012). New York City Marathon toimi esikuvana ja kimmokkeena massatapahtumien synnylle, kun ensimmäisen juoksubuumin innostamat kuntoilijat pääsivät osallistumaan speктаakkeliin. (Järvimäki 2007, 27–30.)

Maratontapahtumilla on nykyään valtavasti kysyntää. Useat kaupungit ja paikkakunnat järjestävät nykyään nimikkomaratoninsa ja maratonien osallistujamäärät vaihtelevat muutamista kymmenistä kymmeneen tuhansiin. Suurimmat kaupunkimaratonit nauttivat jo miljoonayleisöistä. Maratonmatkailusta voidaankin sanoa tulleen merkittävä matkailumuoto. (Järvimäki 2007, 27–28). Suomessa eniten osanottajia keräävä Helsinki City Marathon (HCM) juostiin ensimmäistä kertaa vuonna 1981, jolloin osanottajia oli 1 574. HCM saavutti suurimman osallistujamääränsä vuonna 2004, kun 6 830 juoksijaa asettui lähtöviivalle. (Kangasharju 2005, 15.)

Juoksemisen kulttuuri on tänä päivänä moninaisempi kuin koskaan. Eriytyminen näkyy uusina innovaatioina esimerkiksi ultramatkojen, mäkijuoksun, vesijuoksun ja maastomaratonien muodossa. Juoksemista linkitetään nykyisin usein myös muihin lajeihin, kuten triathloniin tai duathloniin. Juoksemisen eriytyminen ei pysähtyne vielä, ja tulevaisuus näyttää millaisissa puitteissa juostaan esimerkiksi 2030-luvulla.

2.2 Kilpailua, kuntoilua, vapautta

Balen (2004) mukaan juoksemista esiintyy hyvin erilaisissa konteksteissa, mikä tekee ulkoapäin tapahtuvasta havainnoinnista riittämättömän keinon tutkia juoksemista ja sen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Juoksemista voidaan harrastaa useista eri syistä, joita ovat esimerkiksi hauskuus, kuntoilu tai saavutuksien hankkiminen. Nämä vaihtoehdot eivät sulje toisiaan pois. Kuntoilu ja saavutusten havittelemisen voidaan kuvailla tuottoisiksi toimintatavoiksi, voihan niiden suorittaja saada toiminnastaan kulttuurista, sosiaalista ja taloudellista pääomaa. (Bale 2004, 9-10.) Huomattavaa on myös se, että juoksemisen tarjoamat virikkeet eroavat ihmisen eri elämänvaiheissa riippuen hänen senhetkisistä tavoitteistaan ja tarpeistaan.

Koski antaa juoksusta moniulotteisen kuvan. Hänen mukaansa juokseminen ei välittömästi paljasta kaikkia ominaisuuksiaan, sillä juoksemisen tuottamat elämykset ovat usein henkilökohtaisia ja elämyksellisiä. Ulkopuoliselle vain kunnon kohotuksena näyttäytyvä harrastus kätkee sisälleen moninaisia merkityksiä, jotka paljastuvat juoksijalle aistimuksina ja tuntemuksina. Juoksuun voidaan liittää myös meditatiivisia ulottuvuuksia, joita aerobinen, rytmikäs ja monotoninen etenemismuoto voi mahdollistaa. Meditaatiolla Koski viittaa itsensä tutkimiseen. (Koski 2005, 36,42,48.) Tietoisuutemme normaali tila on kaaos, entropia, joka ei tuota iloa. Entropian välttämiseksi auttavat ulkoiset virikkeet, mutta ilman niitä mielen ja ajatusten hallinta voi olla hyvinkin vaikeaa. (Csikzentmihalyi 2005, 177–179). Juokseminen voi toimia mielenharjoituksena sekä keskittymisen suuntaajana, mikä voi auttaa mieltä välttymään entropian tilalta.

Koski tukee käsitystään juoksemisesta Merleau-Pontyn (1986, 52–53; teoksessa Koski 2005, 54–55) ajatuksella, jonka mukaan ihminen on yhteydessä maailmaan aistien avulla, ja keho toimii aistimusten välittäjänä. Tutut ja merkitykselliset aistimukset voivat johdattaa juoksijan ekstaattiseen tilaan, jossa juoksija kytkeytyy merkityksellisiin tai nautinnollisiin kokemuksiin, joiden alkuperä voi olla jopa kaukana lapsuudessa. Ekstaattisella tilalla Koski viittaa olotilaan, jossa tietoisuus siirtyy omanlaiseensa sfääriin. Koska elämykset eivät ole helposti käsitteellistettävissä, kytkeytyvät ne henkilökohtaisella tavalla yksilön juoksemiseen. (Koski 2005, 36, 54–57, 61.) Tämä näkökulma selittää hyvin, miksi juokseminen näyttää ulospäin hyvin erilaiselta kuin itse koettuna.

Eichbergin (2004) mukaan liikuntakulttuuri on moninainen ja ristiriitainen kokonaisuus, jossa ilmenee ja jossa ilmaistaan hyvin erilaisia identiteettejä. Eichberg jakaa liikuntakulttuurin kolmeen eri osaan ilmennettävän identiteetin ja orientaation perusteella. Tuottamisen identiteetissä keskeisiä ovat kilpaileminen ja tulokset. Integraation identiteetissä puolestaan järjestys ja kunto nousevat keskeisiksi tavoitteiksi, mikä näkyy esimerkiksi voimistelussa, jossa ryhmä pyrkii mahdollisimman yhtenäiseen suorittamiseen. Populaari-identiteetin ytimessä on puolestaan juhliminen ja leikki, jotka mahdollistavat yksilöiden dialogisen kohtaamisen. (Eichberg 2004.)

Bale jakaa juoksemisen kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat erittäin samansuuntaisia Eichbergin (2004) esittelemien identiteettien kanssa. Balen kolmijako auttaa havainnollistamaan juoksua ja sen esiintymistä eri konteksteissa. Ensiksikin juokseminen voi tarjota harrastajalle leikinomaista temmellystä, hauskuutta ja vapauden tunteita. Vapaudella tarkoitetaan

eräänlaista flow-tilaa, tunnetta juoksun soljumisesta lähes tanssin lailla. (Bale 2004, 10–17.) Flow ilmiötä tutkineen Csikzentmihalyin (2005, 113) mukaan toiminta, jonka yhteydessä kyseistä ilmiötä esiintyy, on niin palkitsevaa, että toimintaa jatketaan huolimatta mahdollisista esteistä tai rajoitteista. Tämä ilmiö auttaa selittämään, miksi juoksemisesta niin helposti tulee säännöllinen harrastus. Juoksua harrastaville on Suomessakin tarjolla erilaisia leikkimielisiä, ehkä jopa karnevalistisluontoisia tapahtumia, joissa urheilun ja kansanhuvien ominaisuudet sekoittuvat mielenkiintoisella tavalla (ks. esim. Extreme run Vantaa 2013). Eichbergin (1998a) mukaan karnevalistiset tapahtumat voivat olla merkkejä naurun kulttuurin palaamisesta liikunnan kentille.

Balen (2004) toiseen kategoriaan kuuluvia kuntojuoksijoita on oletettavasti suurin osa tämän päivän harrastajista. Kuntojuoksijoiden motiivina voi olla terveyden ja tietynlaisen ulkonäön saavuttaminen. Tähän tyyppiin kuuluvien harrastukselta puuttuu usein leikinomainen spontaanisuus, mikä saattaa tehdä harrastuksesta työn kaltaista. Kuntoilumielessä juokseminenkin voi olla hauskaa, etenkin jos sitä harrastetaan ryhmissä. Kuntoilumielessä juokseminen myös sportisoituu helposti, mikä muuttaa harrastamisen luonnetta merkittävästi kilpailullisempaan suuntaan. Kuntoilu ei myöskään välttämättä edistä terveyttä, mistä todistavat useat erilaiset rasitusvammat ja muut kuntoiluun liittyvät ongelmat. (Bale 2004, 10–17.) Tässä yhteydessä on hyvä kuitenkin muistaa, että suomalaisen tutkimuksen mukaan juoksu on yksi turvallisimmista lajeista vammojen lukumäärillä mitattaessa (ks. esim. Parkkari 2011).

Bale (2004) näkee kuntojuoksijat melko totisena, vakavana ryhmänä. On mielenkiintoista, että hän varoittaa kuntojuoksemisen mahdollisesta muuttumisesta työn kaltaiseksi, kun yleensä vastaavaa ajattelua liitetään kilpaurheiluun ja sen ylläpidon riskeihin. Liiallinen kuormitus, olipa kyseessä mikä tahansa juoksu- tai harrastuksen mieli, voi toki aiheuttaa ylläpidon riskien liittyviä terveydellisiä ongelmia. Sironen huomauttaa, että myös kuntoilun sektori on jakautunut kovaan ja pehmeään alueeseen, se voi olla joko ankaraa saavutusten tavoittelua tai juhlaa ja leikkiä. Liikuntatapahtumat voivat ilmentää myös kansankulttuuria, joka voi kaupallistumisesta huolimatta kantaa myös kriittisiä ja demokraattisia merkityksiä. (Sironen 1995, 96.) Varoisin tässä liian mustavalkoista tulkintaa, kuntoilun kova ja pehmeä alue eivät sulje toisiaan pois ja saattavat hyvinkin vaihdella kuntoilijan eri elämäntilanteissa.

Kaupallistuminen ja valtion ohjauksen vaikutus luo osaltaan erilaisia lähtökohtia kuntoilulle, mikä saattaa myös muuttaa harrastamisen luonnetta. (Bale 2004, 10–17.) Kulttuuriteollisuus ja tavaraestetiiikka valtaavat alaa nykypäivän liikuntakulttuurissa, jonka toimijat eivät kuluta

vain varusteita, vaan myös merkityksiä sekä brändeja (Sironen 1995,99). Suuri osa juoksunharrastajista on nykyään perinteisten urheiluseurojen ulkopuolella, jopa täysin omillaan harrastuksensa kanssa. Kaupalliset juoksukoulut ja maratonkerhot luovat uudenlaisia ”kevyitä urheiluyhteisöjä”, jotka eivät sido harrastajiaan tiukasti (Bottenberg ym. 2010). Kyseisiin yhteisöihin kuuluvat lienevät enimmäkseen nimenomaan kuntoilijoita.

Balen kolmas kategoria, saavutusjuokseminen, keskittyy yleensä nopeuteen sekä vakavaan kehittymisen tavoitteluun ja on siten tyypillistä kilpajuoksijoille. Osa juoksijoista saa palkkaa juoksemisestaan, jolloin kyse on työstä. Sekunnit, minuutit, vertailut ja taulukot merkitsevät todella paljon saavutusten ideologian alaisuudessa, ajan ja välimatkan supistamisen viehätys on edelleen kasvanut postmodernissa maailmassa. Saavutusjuoksu noudattaa kahta normia, ensimmäisenä ennätyksen tavoittelua ja toisena reilua peliä. Normien hengessä juoksuradoista on tehty standardoituja paikkoja, jotka mahdollistavat tasavertaisemman vertailun eri urheilijoiden välillä ja valjastavat luonnon ihmisen tarkoituksille. (Bale 2004, 18–25, 38–40.) Tässä yhteydessä ilman lisenssiä kilpailevat kuntojuoksijat ovat mielenkiintoinen ryhmä, sillä he täyttävät sekä kunto- että saavutusjuoksijoiden kriteerejä. Suomessa Lyytinen (1996) on jao- tellut juoksijat samansuuntaisiin kategorioihin kuin Bale (2004), mutta hänen jakonsa tarkas- telee kategorioita lähinnä luonnossa juoksemisen näkökulmasta, sillä kilpaurheilijoita ovat esimerkiksi ne, jotka harjoittelevat urheilukentillä.

Saavutukset ja niiden tavoittelu voivat olla myös legitimaation välineitä. Csikzentmihalyi (2005, 159) toteaa osuvasti, että ”vuoren huippu on tärkeä vain siksi, että se oikeuttaa kiipeä- misen, joka on todellinen tavoite”. Ilmoittautuminen maratonille tai muuhun kilpailuun voi olla keino, jolla oikeutetaan systemaattinen harjoittelu sekä saavutetaan lähipiirin hyväksyntä omalle harrastukselle. Toisaalta tavoite auttaa motivoitumaan ja suuntaamaan keskittymistä, mikä voi mahdollistaa flow-kokemuksia (ks. Csikzentmihalyi 2005, 148).

Kaikki saavutusjuokseminen ei keskity radoille ja stadioneille. Kaduilla juokseminen, kuten useat maantiekilpailut ja maratonit, voidaan nähdä myös eräänlaisena kapinana standardisoi- tuja urheilupaikkoja kohtaan. 1970–1980-lukujen katujuoksujen buumi tuskin edusti kyseistä kapinointia, sillä se perustui hyvin pitkälti samaan logiikkaan kuin radoilla harrastettu saavu- tusjuokseminen. Myös suunnistus ja mäkijuoksu poikkeavat luonteeltaan rationaalisemmasta ratajuoksusta. Maratonien on puolestaan sanottu ilmentävän modernia yhteiskuntaa, jossa yksilöt tarvitsevat tunteita elossa olemisesta. Kivulias ja raskas maraton voi epäilemättä tarjo- ta voimakkaita tuntemuksia. (Bale 2004, 70–73.)

Myös Smith (1998) jakaa juoksijat kolmeen eri kategoriaan, hän katsoo juoksua ikään kuin sisäpiiriläisen silmin. Ensiksi urheilijoita ovat huippujuoksijat, joilla on mahdollisuus voittaa kilpailuja. Toiseksi juoksijoita ovat ne, jotka harjoittelevat huomattavasti enemmän kuin pelkkä terveystoiminta vaatisi, mutta joilla ei kuitenkaan ole todennäköistä mahdollisuutta voittaa mitään kilpailuja. Kolmanteen ryhmään sijoittuvat hölkkääjät/hauskuusjuoksijat, jotka harjoittelevat epäsäännöllisesti ja kilpailevat hyvin harvoin jos ollenkaan. Tämä jako on arvotava, sillä se lähestyy juoksijoiden tyypittelyä kilpailemisen ja kilpailuissa menestymisen näkökulmasta. Balen kolmijaon pohjalla ovat ennemminkin juoksemisen motiivit ja luonne, vaikka se oman tulkintani mukaan asettanee myös kilpaurheilijat huipulle ja hauskuusjuoksijat pyramidin pohjalle. Molemmat jaot kuitenkin auttavat hahmottamaan juoksemisen monisyistä kenttää.

Kuten urheilu yleensä, myös juokseminen heijastaa ympäröimäänsä yhteiskuntaa ja siinä ilmeneviä sosiaalisia rakenteita. Juokseminen voi siksi edustaa myös vastarintaa ja sääntöjen rikkomista. Balen mukaan juoksu-urheilijat saattavat hangoitella valtavirtaa vastaan radan ulkopuolella, mutta itse kilpailutilanteissa he sopeutuvat vallitseviin normeihin lähes kyseenalaistamatta. Kuntoilijatkin ovat esittäneet julkista vastarintaa, mitä ilmeni esimerkiksi naisten pyrkiessä mukaan juoksutapahtumiin. (Bale 2004, 111, 128–129.)

Naisten osallistuminen juoksuun ja myös muuhun urheiluun ei ole edistynyt samassa tahdissa miesten kanssa, eikä naisten osallistuminen urheiluun ole ollut mitenkään itsestään selvää. Naisten urheilun voidaan katsoa kehittyneen aaltona, joiden välillä on ollut huomattavia katkoksia (Laine 2004, 117–119). Vaikka naisilla on ainakin länsimaissa nykyään mahdollisuus osallistua kattavasti juoksutapahtumiin, näkyy sukupuolittunut maailma pukeutumisessa, tapahtumien markkinoinnissa ja naisurheilijoiden feminiinisten piirteiden korostuksina. Myös 1970-luvun juoksubuumiin voidaan katsoa edustaneen lievää kapinointia, kun katuja vaadittiin uudelleen liikkumiseen, ei pelkkien moottoriajoneuvojen näyttämöiksi (Bale 2004, 128–129).

Juoksemisen ja muiden ulkoilmalajien suosion kasvua 1970-luvulta eteenpäin on vauhdittanut myös vihreän kritiikin toinen aalto, joka on näkynyt liikunnassa haluna palata 'takaisin ulkoilmaan'. Esimerkiksi juoksijat ja rullalautailijat voivat edustaa halua vallata tiet sekä kadut uudelleen kehonkulttuurin ja pelien areenoiksi. (Eichberg 1998, 58–59, 146.)

Juokseminen voi edustaa myös pakoa todellisuudesta eli eskapismia. Juokseminen voi olla sekä pakenemisen väline että pakenemisen muoto. Kuinka vapaa juoksija todella tuntee olevansa, lienee riippuvainen myös harjoittelun mielestä. Suoritukseen keskittyvä urheilija tai

sykettä vartioiva kuntoilija ei välttämättä saa tilaisuutta paeta todellisuutta unelmien ja vapauden maailmaan. (Bale 2004, 131–132). Bottenberg ym. (2010) mukaan juoksemisen toinen aalto on houkutellut mukaansa etenkin naisia ja keski-ikäisiä miehiä. Kunto- ja terveystoivien lisäksi eskapismi voisi tarjota järkevän selityksen ainakin naisten osalta (ks. esim. Valasti 2009, 118.) Juokseminen voi tarjota kiireisille pienten lasten vanhemmille omaa aikaa, hetkiä, jolloin ei tarvitse täyttää kenenkään muiden tarpeita.

2.3 Elämyksiä ja kokemuksia

Juoksuharjoittelu tarjoaa mielihyvää tuottavia elämyksiä rytmin ja toiston kautta. Ensimmäiset harjoitukset ovat varmasti raskaan tuntuisia ja aiheuttavat siten voimakkaan kosketuksen omaan kehollisuuteen ja olemiseen. Harjoitusten toistaminen auttaa juoksijaa pääsemään tiettyyn mielentilaan, johon alkaa intensiteetin ja toiston määrien kasvaessa sisältymään yhä enemmän perimmäisiä kysymyksiä, kuten olemassaoloa koskevia tuntemuksia sekä kokemuksia. Juokseminen voi aiheuttaa voimakkaita läsnäolon tunteita ja lisätä siten kosketusta omaan itseen. (Koski 2005, 135–159; ks. myös Giddens 1991, 47–63.) Kehon rento hallinta missä tahansa tilanteissa vaatii tottumusta ja harjoittelua. Toiston kautta juoksija saavuttaa tietoa, joka auttaa häntä selviämään erilaisista haasteista ja mahdollisuuksista, joita juoksemiin liittyy. (ks. Giddens 1991, 57.)

Onnellisuutta ja sen lähteitä tutkineen Csikzentmihalyin mukaan ilon ja flow'n voi löytää hyvinkin yksinkertaisista fyysisistä harjoitteista, kunhan muun muassa asettaa sopivat tavoitteet, keskittyy tekemiseensä, seuraa kehittymistään ja hyödyntää eteen tulevia mahdollisuuksia. Tutkimuksissaan Csikzentmihalyi havaitsi, että ihmiset ovat onnellisimpia harrastaessaan tai ollessaan kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa. Mitä vähemmän resursseja harraste vaatii, sen onnellisemmaksi ihmiset kokivat itsensä (Csikzentmihalyi 2005, 148–151). Tämä auttaa osaltaan selittämään juoksemisen viehätystä, kysymys on suhteellisen edullisesta ja yksinkertaisesta harrastuksesta, johon voi liittyä myös sosiaalista kanssakäymistä.

Juoksemalla voi päästä kokemaan esteettisiä ja sensorisia elämyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan hyvän elämän. Mitä luonnollisempi ympäristö on, sitä enemmän estetiikkaa voi olla koettavissa. (Bale 2004, 73–76). Nämä elämykset välittyvät enimmäkseen visuaalisen aistikanavan kautta. Myös Csikzentmihalyi (2005, 161) toteaa luonnon katselemisen mahdollistavan flow-kokemuksia. Juoksijalle muodostuu paljon tietoa hänen harjoitteluympäristöis-

tään, jolloin lenkin valitseminen ja oman mielentilan kuunteleminen vahvistuu jo ennen varsinaisen harjoituksen alkamista (Koski 2005, 152–153).

Juoksemista, suunnistusta lukuun ottamatta, harrastetaan harvemmin täysin luonnollisilla alueilla, useimmiten liikutaan muokatuissa liikuntaympäristöissä. Mutta kokevatko juoksijat liikuvansa ”luonnossa” edetessään pururatoja ja metsäisiä hiekkateitä pitkin? Tässä voisi olla kyseessä eräänlainen helpotettu luontokokemus, eteneminen ei ole tarpomista tai puskissa rymistelyä, mutta avautuva maisema voi olla hyvinkin luonnollinen. Luonto ja metsät ovat suomalaisille tärkeitä kansallistuntemuksia (Lyytinen 1996). Simulan (2004, 209) mukaan suomalaiset kohtaavat luonnon nykyään enimmäkseen vapaa-ajalla, mikä korostaa luonnon kokemisen tärkeyttä ja sille annettuja merkityksiä. Luonnon ja luonnossa liikkumisen tärkeys tulee edelleen esille nykypäivän arjessa. Useilla suomalaisilla on tarve kokea luontoa sekä itseään luonnollisissa ympäristöissä (Simula 2004, 209–211), minkä voisi ajatella liittyvän myös juoksun ja muiden kestävyyslajien suosioon.

Vaihteleva maasto tarjoaa juoksijalle erilaisia elämyksiä ja nautintoja. Vauhtileikittely tarjoaa mahdollisuuksia spontaanisuuteen ja leikilliseen vapauteen, mikä voi lisätä juoksunautintoa. Osa juoksijoista nauttii myös pimeällä juoksemisesta, koska se voi tarjota vauhdin tuntemuksia. Pimeänpelko voi toki toimia myös juoksemisen esteenä. Luonto ei myöskään aina tarjoa miellyttäviä puitteita juoksemiselle, esimerkiksi sade tai tuuli voi tehdä matkanteosta epämiellyttävää. Luonnon tarjoamia edellytyksiä on aikaisemmin pidetty olennaisen tärkeinä hyvien juoksijoiden kehittymiselle, kyseinen myytti on liitetty aikanaan Suomeen. (Bale 2004, 61–67; Vettenniemi 2006, 23–32.) Luonnossa liikkumalla pyritään usein löytämään vapautta ja yksityisyyttä. Yksityisyys voi tarkoittaa sitä, että saa olla riippumaton muiden manipulaatiosta ja päättää itse omista asioistaan. Vapauden kokemus voi syntyä myös reittien monipuolisesta valikoimasta, josta juoksija voi valita mieluisensa. (Lyytinen 1996.)

Vakava juokseminen saattaa vaatia keskittymistä kehon toimintoihin ja nopeuden säilyttämiseen, mikä estää esteettisten kokemusten saavuttamista. Balen mukaan hitaampi liikkuminen sallii enemmän esteettisiä elämyksiä. Tunne liikkumisesta luonnollisessa ympäristössä voi kuitenkin tuottaa valtavan suuria nautintoja, sillä tällöin sensorisia ärsykeitä on mahdollisimman paljon. (Bale 2004, 73–76). Kävelyn vertaaminen juoksuun voisi myös avata uusia näkökulmia myös juoksemisen tutkimiseen, sillä vaikka kävely on vielä suositumpi kuntoilu- muoto kuin juoksu, sitä ei juuri koskaan moitita suorittamishengen tai kilpailueetoksen liet-

somisesta. Tämä johtunee siitä, että kävelyllä ei ole maratonien kaltaisia amatöörien kilpailutapahtumia.

Kosken mukaan juokseminen tarjoaa harrastajalleen mahdollisuuden kokea luontosuhde uudella tavalla. Ulkona liikkuminen voi aiheuttaa enemmän varsinaisia tuntemuksia kuin sisäliikunta, esimerkiksi tuuli kasvoilla, jotka lähentävät juoksijaa maailmaan ja nostaa esille kehon ja mielen ykseyden. (Koski 2005, 132–133). Fyysinen aktiivisuus aiheuttaa aina myös dialogia ruumiin kanssa. Dialogin sisältö vaihtelee lajista toiseen siirryttäessä ja sitä voidaan tulkita myös teknisten apuvälineiden avulla. (Sironen 1995, 115.)

Kipu ja kärsiminen liitetään usein ainakin vakavaan juoksuharrastukseen. Kipua voidaan kuitenkin tarkastella kärsimyksenä, tai nautittavana tietona siitä, että kunto kehittyy. Kehon tuottamat endorfiinit saattavat selittää rasituksen sietämistä ja siitä nauttimista jopa riippuvuuteen asti. Kyseinen riippuvuus voi olla pakenemista juoksemisen pariin. Kivusta nauttiminen voi liittyä myös tavoitteiden saavuttamiseen tai puhdistumiseen, joka muistuttaa uskonnollista kokemusta. Kivusta nauttimiseen voidaan liittää myös masokistisia piirteitä, joita juoksun parissa luultavasti ilmenee, mutta joista tiedetään suhteellisen vähän. Syömishäiriöt, amenorea ja FAT (female athlete triad) ovat lisäesimerkkejä, jotka paljastavat juoksemisen omaavan tiettyjä riskejä häiriökäyttäytymisen suhteen. (Bale 2004, 96–102; ks. myös Vettenniemi 1994.)

Vettenniemi (1994) tarkasteli kestävyyslajien kilpaurheiluun vääjäämättä liittyviä kärsimyksiä esimerkiksi Minna Lainion ja Valentin Konosen tapausten kautta. Urheilussa ilmenevä kärsimys vaatii kivun ja rasituksen hyväksymistä, siirtymistä eräänlaisen rajan taakse, jotta ennätyksiä ja äärimmäisen tehokkaita suorituksia voitaisiin saavuttaa. Juoksemisen yhteydessä ilmenevässä kärsimyksessä voidaan nähdä kristillismystisiä piirteitä, sillä kehon puhdistaminen kärsimyksen kautta kytetään hyvin linkittämään kristilliseen ideologiaan. Myös yksinäisyyteen vetäytyminen kilpailuihin valmistauduttaessa sekä askeettinen elämäntyyli voidaan linkittää kristilliseen perinteeseen. Kärsivä juoksija voidaankin paradoksisesti nähdä sekä sankarina ja kuoleman uhmaajana sekä itsetuohovietillä varustautuneena eksentrikkona. (Vettenniemi 1994.)

Kosken (2005, 107) mukaan kehon vahingoittuessa myös mieli vahingoittuu, sillä loukkaantuminen liian rasittavan harjoittelun seurauksena on merkki esineellisestä suhtautumisesta omaan kehoon. Giddensin mukaan ristiriita oman elämänkerronnallisuuden ja hyväksytyjen rutiinien välillä voi johtaa minuuden vääristymiseen. Vääristymä mahdollistaa eksistentiaali-

sen ahdistuksen tunkeutumisen suoraan itsen identiteettiin ja voi johtaa tilanteeseen, jossa omaa kehoa tarkastellaan neutraalilta etäisyydeltä. Kehon aistimukset voidaan tällöin kokea irrallisina itsestä, jolloin esimerkiksi loukkaantumista voi tarkastella ironisella tavalla. Irtaantuminen omasta kehosta voi olla myös keino selviytyä eri tavoin haastavista tilanteista. (Giddens 1991, 59.)

Joidenkin urheilupsykologien mielestä perfektionistiset persoonallisuuden piirteet altistavat yliharjoittelulle ja siten rasitusvammoilta sekä loukkaantumisille. Juoksijoilla esiintyvää liikuntariippuvuutta ovat tutkineet esimerkiksi Hamer ja Karageorghis (2007), jotka vertailivat juoksemiseen myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvien eroja. Tutkimuksen mukaan kielteisesti suhtautuvat juoksijat juoksivat lähinnä estääkseen harjoittelemattomuudesta aiheutuvaa ahdistusta, kun taas myönteisesti suhtautuvat harrastivat juoksua terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisten ilojen vuoksi. Metodinen itsereflektio, jolla Koski (2005) tarkoittaa eletyn todellisuuden haltuunottoa käsitteellistämisen kautta on tärkeää, sillä se auttaa juoksijaa kuuntelemaan omaa kehoaan, jolloin todennäköisyys vammaan johtaviin tai liian rasittaviin harjoituksiin pienenee. Liiallinen kilpailuorientaatio ja pakonomainen harjoittelu voi johtaa ylikuormittumiseen, mikä ei enää palvelekaan alkuperäisiä tavoitteita (Koski 2005, 69–71; ks. myös Vettenniemi 1994).

Juokseminen vaatii ennakkovalmisteluita, mieli täytyy virittää tietylle taajuudelle. Tämä viritäminen auttaa kohtaamaan raskaita harjoituksia, huonoa ilmaa ja muita häiriötekijöitä, joita ei ilman sopivaa mielentilaa voisi toteuttaa (Koski 2005, 118–120.) Juokseminen voi tuottaa myös huippuelämyksiä, jotka useimmiten liittyvät flown kokemiseen ja runner's high-ilmioon, jolla viitataan euforisiin tuntemuksiin, joita juoksemisen aikana voi esiintyä. Juoksemiseen liittyy usein myös yksinäisyyden tai eristäytyneisyyden tunteita. (Bale 2004, 103–108.) Kosken (2005, 163) mukaan huippukokemuksia sattuu harvoin ja niiden saavuttamiseen vaaditaan sekä harrastuneisuutta että kohtuullista kilometrimäärää viikossa.

Järvimäen mukaan maratonille osallistuminen voi perustua useille eri syille. Onnistumisen elämysten hakeminen, fyysisten ja psyykkisten rajojen etsiminen sekä ylittäminen, tavoitteiden saavuttaminen, huippukokemukset sekä itseisarvoinen liikunnan ilo voivat houkutella mukaan maratontapahtumaan. Myös heikkouksien parantaminen, näyttämisen halu, kilpailuiden tuoma jännitys, uusien taitojen oppiminen, ryhmään kuuluminen sekä itsetunnon kehittäminen voivat toimia osallistumisen kimmokkeina. (Järvimäki 2007, 17–19.)

2.4 Elämäntapa ja identiteetti-projekti

Juokseminen voi muodostaa tärkeän pohjan identiteetin rakentamiselle. Giddensin (1991) mukaan identiteetti on nykyään jatkuvan muutostyön kohde, jota täytyy säännöllisesti uudistaa tai vahvistaa, sekä tarkastella. Identiteetillä ei tarkoiteta käyttäytymistä, vaan sitä, millaisia kertomuksia yksilö itsestään ylläpitää. Identiteetti-projekti on usein hauras, sillä se perustuu nimenomaan tarinoille ja uskomuksille. (Giddens 1991, 32–34, 54–55.) Juokseminen voi edustaa identiteetissä merkittävää tarinaa, johon voidaan liittää voimantunnon, onnistumisen ja elämänilon kokemuksia. Giddensin (1991, 202) mukaan jonkin asian mestarillinen hallinta voi luoda turvaa epävarmuuden maailmaan ja siten siitä voi muodostua jopa moraalinen korvike. Tämä näkemys auttaa ymmärtämään, kuinka juoksemiseen liitetty identiteetti voi toimia suojana ja merkittävänä osa-alueena yksilön identiteetille.

Identiteetti on usein modernissa tiedostettu tehtävä, josta voi muotoutua itserefleksiivinen tavoite. Identiteetti antaa mahdollisuuden legitimoida omia tavoitteitaan ja tehdä valintoja tietyn sapluunan antamissa puitteissa. Identiteetin valitseminen ja rakentaminen voi olla suhteellisen nopeaa sekä helppoa, mutta sen ylläpitäminen on äärimmäisen hankalaa postmodernissa yhteiskunnassa. (Bauman 1991, 163, 269.)

Moderni ja postmoderni aika pakottavat yksilöt refleksiivisyyteen, oma psyyke täytyy ajoittain järjestää uudelleen, sillä yhteisöllisyys ei enää kannaa yksilöitä kuten aiemmin. Aikaisemmin ”itsen” uudelleenluomisprojekti oli tiukemmin sidoksissa riitteihin ja rituaaleihin, jotka helpottivat elämänvaiheesta toiseen siirtymistä. (Giddens 1991, 32–34, 54–55.) Maratonin juokseminen tai juoksu-harrastuksen aloittaminen voisi tietyllä tavalla edustaa modernia riittä, esimerkiksi siirtymistä terveellisempiin elämäntapoihin tai vahvemman itsetunnon rakentamista. Bauman (1995, 43) kutsuu nykyistä tilannetta, jossa ihminen on pakotettu tekemään omat valintansa vailla määrääviä ohjeita niiden tekemiseen, postmodernin ajan eettiseksi paradoksiksi.

Elämäntapa ja elämäntyyli ovat osa refleksiivistä todellisuutta, sillä ne viittaavat valintojen tekemiseen. Moderni aika ei kuitenkaan auta valintojen tekemisessä (ainakaan länsimaissa) mainittavasti, vaan yksilön on tehtävä päätöksensä suhteellisen omillaan. (Giddens 1991, 80–81.) Juoksemisesta voi muodostua elämäntapa, jolla Koski tarkoittaa alun perin hyödyntävoit-

telun ohjaaman harrastuksen muuttumista psykofyysisen kehittymisen poluksi. Juoksemisen luonne saa muotonsa tietosten valintojen kautta, eli juoksijan asenne ratkaisee harjoittelun mielen. Juokseminen voi olla myös osa elämäntapaa, ei kokonaan sen määrittelemä. Juoksemisen voidaan katsoa muuttuneen elämäntavaksi, jos harjoitus ei ole enää pelkkää harjoitusta, vaan osa jokapäiväistä elämää. (Koski 2005, 36,42,48,86–92.)

Elämäntyyli on erottuva ja kouriintuntuva toimintatapojen kokonaisuus, joka järjestäytyy tiettyjen intressien tai sosiaalisten tilanteiden mukaan ja jota perustellaan tiettyjen arvojen, pyrkimysten sekä asenteiden avulla, ja josta voi sopivissa oloissa kehittyä osallistujille yhdistävä sosiaalinen identiteetti. (Giddens 1991, 81–82; Stebbins 2007, 68–70.) Elämäntyyli ohjaa valintoja jossain määrin, mutta on huomioitava, että myös sosiaaliset paineet ja sosioekonomisen asema vaikuttavat valintojen tekemiseen (Giddens 1991, 81–82). Yksilöt valitsevat usein elämäntyyliinsä sopivia harkinnanvaraisia velvoitteita, jotka voivat muokata arjen käyttäytymistä vakavan vapaa-ajan harrastuksia suosivaan suuntaan. Useimmat saavuttavat optimaalisen vapaa-ajan elämäntavan yhdistelemällä erilaisia vapaa-ajan muotoja. (Stebbins 2007, 68–70.)

Suurin osa juoksijoista mieltänee itsensä harrastelijoiden ja amatöörien kategorioihin. Amatöörit erottuvat harrastelijoista ja puuhastelijoista intohimoisen omistautumisen kautta. Heidän puheestaan, vakavasta orientoitumisestaan ja täydellisyyden tavoittelustaan kuultaa usein läpi vahva vakaumus, jota lajiin vihkiytymättömien on vaikea ymmärtää. Erilaiset välinehankinnat ja toiminnan muuttuminen pakkomielleiseksi leimaa usein amatööriyttä. Amatöörit kuuluvatkin usein vähemmistöön, tai ainakin vähemmistöön vapaa-ajan viettönsä puolesta, ja heitä saatetaan pitää omalatuina. (Stebbins 1979, 40–43, 262–263). Amatöörijuoksijan identiteetti lienee vahvasti linkittynyt ydintoimintoon.

Amatöörin identiteetti voi tuottaa sekä ongelmia että ilon lähteitä sekä juoksijalle itselleen että hänen lähipiirilleen (ks. esim. Major 2001; Stebbins 1979, 262–263). Se, kuuluvatko juoksevat amatöörit nykyään Suomessa marginaaliin, on riippuvainen siitä, miten omistautuneita juoksua harrastavat lajilleen ovat. Tätä tulisi tutkia empiirisen tutkimuksen avulla. Stebbinsin mukaan amatöörin harrasteita ei ole helppoa legitimoida, sillä ne saattavat palvella vain amatöörin omia intressejä. Tosin amatöörit usein tuottavat yhteisöllistä hyvää suurella tehokkuudella. (Stebbins 1979, 270–271.) Juokseminen ei luultavasti tuota suurta muutosta yhteisöön, ellei siihen liity vapaaehtoistoimintaa tai muuta yhteistoimintaa. Baumanin (1995, 79) mu-

kaan modernille ajalle on tyypillistä olemassaolon suunnittelu. Syvä sitoutuminen harrastukseen voi antaa suunnittelulle turvaa ja pohjaa, jolle rakentaa.

Sirosen (1995, 94) mukaan harrastuksen valinta ei välttämättä pidä sisällään pelkkää lajin valintaa, vaan valinnan mukana voi tulla elämäntavallisia, kulttuurisia tai poliittisia valintoja. Juokseminen tosiaankin kulkee usein käsi kädessä muiden arjen valintojen kanssa. Juoksemiin liittyy usein tietynlainen ruokavalio ja elämänrytmi, joten siitä voi muodostua todellinen elämäntapa (Koski 2005, 36,42,48,86–92). Elämäntyylejä voi olla useampia, sillä ne rinnastuvat erilaisiin ympäristöihin (Giddens 1991, 83). Juokseminen elämäntyylinä lienee kuitenkin helposti toteutettavissa erilaisissa ympäristöissä, ainakaan Suomessa juoksemista ei useinkaan rajaa paikka tai ajankohta, mikä voi auttaa sen säilymistä osana identiteettiä.

Nykyään suurimmalla osalla ainakin länsimaisista ihmisistä on useita eri tilaisuuksia sitoutua toimimaansa toimintaan. Apua toiminnan tueksi haetaan asiantuntijoilta, jotka valitaan itsenäisesti, joten asiantuntijapalveluista riippuvaiseksi tuleminen ei tunnu riistävältä riippuvuudelta. Se saattaa päinvastoin voimaannuttaa, vaikka toimintaohjeet tulevatkin yksilön itsensä ulkopuolelta. Bauman (1995) puhuu tässä yhteydessä samettiriippuvuudesta, jota esiintyy koko yhteiskunnan alueella. (Bauman 1995, 292–294.)

Liikunnallisiin harrastuksiin vakavasti suhtautuvilla on usein tärkeä ja positiivinen suhde omaan kehoonsa, mutta se tuottaa toisaalta suuren riskin, sillä loukkaantuminen voi viedä pohjan huolella rakennetulta identiteetiltä. Giddensin (1991, 202–203) mukaan torjuttu epävarmuus ja muut tukahdutetut tunteet voivat nousta pintaan niin sanottuina kohtalon hetkinä, esimerkiksi läheisen kuollessa. Juoksijan kohtalonhetken voitaisiin ajatella tarkoittavan myös loukkaantumisia ja vammoja, jotka keskeyttävät identiteetin uudistamisen jollakin tavalla.

Collinson ja Hockey (2007) tutkivat autoetnografisen metodin avulla juoksijan identiteettiä ja sen muutoksia pitkää harjoittelutaukoa vaativan loukkaantumisen yhteydessä. Kaksi loukkaantunutta juoksijaa pitivät päiväkirjaa kaksi vuotta kestäneen kuntoutusprosessin ajan. Tutkimuksesta kävi ilmi, että juoksijat onnistuivat pitämään kiinni identiteetistään materialistisen, assosiativisten ja narratiivisten keinojen avulla. Toisaalta tutkimus paljasti, kuinka syvälinen merkitys juoksijan identiteetillä voi juoksua harrastavalle olla ja kuinka suurta ahdistusta rutiineista poikkeamiseen pakottavilla tapahtumilla voi olla.

3 SUOMALAINEN JUOKSUKIRJALLISUUS

Juoksemisen yhteiskunnallinen suosio joko kilpaurheilun kentillä tai kansan harrastusmuotona näkyy juoksukirjallisuuden määrässä. Juoksukirjallisuuden määrä on lisääntynyt erityisen paljon 2000-luvulla, jolloin niin kutsuttu juoksemisen toinen aalto saavutti Suomen. Karosen (1994) mukaan ensimmäisenä juoksuun liittyvänä kaunokirjallisena teoksena voidaan pitää vuonna 1912 julkaistua Maiju Lassilan Rakkautta -teosta 1912, jossa päähenkilö harrasti juoksua muiden lajien rinnalla.

Juoksuun liittyvää tutkimuskirjallisuutta on kirjoitettu Suomessa runsaasti. Enimmäkseen tutkimuskirjallisuudessa käsitellään kuitenkin juoksun fysiologiaa ja tutkimus liittyy liikuntabiologiaan. Tutkimuskirjallisuutta on kuitenkin julkaistu myös liikuntahistorian ja sosiologian näkökulmasta. Ossi Viita on kirjoittanut teoksen Sudenhetkiä (1997), joka on vahvasti tutkimukseen perustuva elämäkerta juoksija Ville Ritolasta. Ossi Viidan väitöskirja Hymyilevä Hannes (2003) käsittelee puolestaan työläisurheilija Hannes Kolehmaisesta sankaruutta porvarillisessa Suomessa. Tapio Kosken Juoksemisen filosofia (2005) tarkastelee kestävyysjuoksun moninaisuutta filosofisen analyysin avulla. Erkki Vettenniemen Joutavan juoksun jäljillä (2006) esittelee puolestaan kestävyysjuoksun varhaisvaiheita historiallisesta näkökulmasta. Vettenniemen kokoama toinen juoksuun liittyvä teos Juoksun hurma ja tuska (1994) lähestyy juoksemisen olemusta useiden eri artikkelien kautta.

Suomen hyvä menestys kestävyysjuoksun areenoilla on tuottanut runsaasti elämäkertakirjallisuutta juoksun ympärille. Useampiakin elämäkertoja on kirjoitettu esimerkiksi Hannes Kolehmaisesta, Paavo Nurmesta ja Ville Ritolasta. Modernin ajan juoksijoiden elämäkertoja on kirjoitettu myös paljon. Juha Väätäisen Kierros vielä (1972) sekä Mauno Saaren Lasse Viren ja juoksemisen salaisuudet (1990) lienevät aikansa tunnetuimpia elämäkertoja, joita useat kestävyysjuoksun ystävät lukevat edelleen. Modernin ajan elämäkerrat ovat kilpaurheilusta, menestyksestä ja kovasta työstä kertovia teoksia, jotka korostavat urheilun ulottuvuuksia. Kansalliskirjallisuuden juoksijoita artikkelissaan kuvannut Karonen (1994) kuvaakin kyseistä aikakautta sankarijuoksijoiden kaudeksi.

Postmodernin ajan elämäkertakirjallisuutta on niin ikään kirjoitettu runsaasti. Janne Holmenin Kilpajuoksu (2009), Heikki Sauren Wilson Kirwa: Juoksijasoturin ihmeellinen elämä (2009) ja Juha Hietasen teos Seikkailujuoksija: Jukka Viljasen pitkä taival Saharan halkijuoksijaksi (2012) edustavat postmodernin ajan juoksemiseen liittyviä elämäkertoja. J-P Roosin

Maratonmiehen elämä (1995) ja Jari Ehrnroothin Juoksu (2012) ovat juoksemista elämäntapana kuvaavia teoksia, joiden voidaan ajatella sijoittuvan elämänkerran ja kaunokirjallisuuden välimaastoon. Juoksuun liittyvä suomalainen elämänkertakirjallisuus painottuu pitkälti urheilussa menestyneisiin miehiin. Poikkeuksen tekee Manuela Boscon Ylitys (2012), jossa juokseminen tosin on pienemmässä roolissa kuin perinteisissä juoksemiseen liittyvissä elämäneroissa.

Postmodernien juoksuun liittyvien elämänkertojen sisältö on vaihtelevampaa kuin modernin ajan, sillä juoksemisen eriytyminen ja sen erilaiset yksilöön liittyvät merkitykset kertovat juoksun moniulotteisesta luonteesta. Juoksuun liittyvää kaunokirjallisuutta on haastavaa eritellä, sillä se kytkeytyy usein todellisten henkilöahmojen yhteyteen. Puhtaasti kaunokirjallisuuden alalajiin kuuluvia kirjoja juoksemisesta on kirjoitettu hyvin vähän. Miika Nousiaisen Maaninkavaara (2010) edustaa tätä harvinaisempaa lajityyliä.

Juoksemiseen liittyviä valmennusoppaita on kirjoitettu erittäin paljon. Vanhimmat juoksuun liittyvät oppaat on kirjoitettu jo 1900-luvun alkupuolella. Volmari Iso-Hollon Mailista maratonii: miten suurjuoksijaksi kehitytään (1937), Jalle Vallikarin Juokse nopeammin (1945) ja Kalevi Römpötin Näin juostaan voittoihin ja ennätyksiin: juoksujen taktiikka ja vauhdinjako (1973) edustavat modernin ajan valmennusoppaita. Näissä oppaissa näkyy voimakkaasti juoksemisen kilpailullinen ulottuvuus, juokseminen nähdään selkeästi kilpaurheiluna.

Juoksemisen muuntuminen lähes pelkästään kilpaurheilusta koko kansan harrastuslajiksi ja sen suosion nopea kasvu 2000-luvulla näkyy myös valmennus- ja harjoitteluoppaiden sisällössä siten, että mitä tuoreempia ne ovat, sitä useammin ne on suunnattu kuntoilijoille. 1990-luvulta alkaen on myös julkaistu harjoittelu- ja valmennusoppaita, jotka on suunnattu erikseen naisille. Myös maratonin ja pitkien matkojen suosio näkyy voimakkaasti kirjallisuudessa. 2000-luvulla juoksemiseen liittyviä harjoittelu- ja valmennusoppaita on julkaistu erittäin tiheään tahtiin ja niiden menekki on ollut erittäin hyvä. Myös suomeksi käännettyjä oppaita on ilmestynyt erittäin paljon. 2000-luvulla ilmestyneitä juoksemisen oppaita ovat esimerkiksi Kirsi Valastin Naisen juoksukirja (2010), Ari Paunosen ym. Juoksijan opas: askeleet Coope-rista maratoniiin (2013) ja Samuli Vasalan Juoksu (2006). Valmennus- ja harjoitteluoppaita on myös käännetty runsaasti suomeksi.

Juoksukulttuurin eriytyminen näkyy suomalaisessa ja suomeksi käännetyissä juoksukirjallisuudessa myös siten, että julkaistujen kirjojen joukossa on muutamia ultrajuoksusta kertovia teoksia, kuten Juha Hietasen teos Seikkailujuoksija: Jukka Viljasen pitkä taival Saharan halki-

juoksijaksi (2012), Dean Karnazesin Ultramaratoonari (2011) ja Haruki Murakamin Mistä puhun kun puhun juoksemisesta, joka sisältää kuvauksia myös ultrajuoksusta (2011).

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET, MENETELMÄ JA AINEISTO

4.1 Tutkimuskysymykset ja -menetelmä

Juokseminen on tällä hetkellä yksi maailman suosituimmista liikuntalajeista. Sen harrastajamäärien kasvu ja voimakkaasti lisääntyneet juoksutapahtumat kertovat lajin houkuttelevan pariinsa yhä useampia liikkujia. Tämän tutkielman tavoitteena on löytää juoksemiselle annettuja merkityksiä postmodernin juoksukirjallisuuden tarjoamasta aineistosta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- 1) *Millaisia merkityksiä juoksemiselle annetaan suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa?*
- 2) *Miten merkitykset ilmenevät suhteessa identiteettiin ja elämäntapaan?*
- 3) *Millaiseen fyysiseen ja sosiaaliseen kontekstiin juokseminen sijoittuu ja millaisia elämyksiä juoksu harrastajalleen tarjoaa?*

Tutkimusmenetelmäni on laadullinen. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan ihmistutkimusta voidaan pitää aina ilmiöiden tutkimisena, sillä kiinnostuksen kohteet eivät ole samalla tavalla fyysisesti olemassa kuin esimerkiksi esineiden. Tutkimus suuntautuu mielen tuottamiin maailmoihin, sillä ihminen luo toiminnalleen merkityksiä ja sisältöjä, joita ei olisi olemassa ilman subjektia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 31). Laadullisen tutkimuksen tärkein pyrkimys on juuri niiden merkitysten selvittäminen (Varto 1992, 4). Tulen työssäni etsimään erilaisia suhtautumistapoja sekä merkityksiä, joita juoksemiselle annetaan ja jotka auttavat ymmärtämään juoksemisen ilmiötä laaja-alaisemmin (ks. esim. Hirsjärvi & Huttunen 1995, 174). Tutkimukseni hyödynnän useita eri teorioita ja lähtökohtia, joten tutkimusotteeni on postmodernistinen ja teoriatriangulaatiota hyödyntävä.

Varsinaisena metodina tulen käyttämään sisällönanalyysiä, jonka tuloksia tulkiten hermeneuttisesti. Sisällönanalyysimenetelmä soveltuu tutkielmaani erinomaisesti, sillä sen avulla voin kuvata juoksemisen merkityksiä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa menettämättä sen tarjoamaa informaatiota, sekä tuottaa johtopäätösten tekemiseen tarvittavia tuloksia (Tuomi ym.2009, 103–104, 108). Se on myös pro gradu- tutkielman laajuuteen soveltuva metodi. Tutkimusmetodia ja tutkimuksen rakennetta suunnitellessani hyödynsin esimerkkinä Marianne Roivaksen (2009) väitöskirjaa: Jalkapalloa kirjoittamassa: jalkapallon merkityksiä uudessa englantilaisessa jalkapallokirjoituksessa.

Noudatan työssäni tietynasteista aineistolähtöisyyttä, mutta hyödynnän ensisijaisesti abduktiivista päättelyä (Tuomi ym. 2009, 97), sillä tuon aineiston keskustelukumppaniksi erilaisia näkökulmia. Teoriat, joita tulen hyödyntämään löytyvät toisaalta juoksua koskevasta tutkimuskirjallisuudesta ja toisaalta yleisesti postmodernia aikakautta lähestyvistä tieteenaloista. Lähdän tutkimaan aineistoa hermeneuttiseen esiymmärrykseeni perustuen, sillä annan aikaisemman tiedon johdattaa minut juoksijoiden jäljille. Tämä tulee kuitenkin olemaan vain analyysin ensimmäinen vaihe, sillä pyrin aineistolähtöisesti tuomaan esille myös teemoja, joita viitekehyleneen teoriat eivät käsittele.

Tutkijan asema vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja luotettavuuteen, sillä tulkinta on aina laadullisessa tutkimuksessa sidoksissa tutkijan esiymmärrykseen. Esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että ymmärtäminen ja tulkinta perustuvat aikaisemmille oletuksille ja käsityksille, tutkimus ei siis lähde liikkeelle tyhjästä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 35.) Oma suhteeni juoksuun on tunnepitoinen ja aktiivinen, sillä harrastan juoksua tälläkin hetkellä intensiivisesti. Pyrin tuomaan oman näkökulmani esille ja erottamaan sen muiden tutkijoiden tekstistä selkeästi, jotta tutkielmasta ei muodostu harhaanjohtava. Oma harrastuneisuuteni antaa toisaalta tutkielmaleni paremmat lähtökohdat, sillä se, mikä ulkopuoliselle on peittyneenä, voi avautua minulle omien kokemusteni kautta. (ks. esim Koski 2005, 36,42,48.)

Tässä tutkielmassa luen aineistoja oman esiymmärrykseni valossa tulkiten, joten kyseessä on osittain hermeneuttinen tutkimusote. Tutkija ei saa hakea tekstistä vastauksia, jotka vastaavat hänen omaa ennakkokäsitystään, vaan hänen on annettava tekstin puhua ja ilmaista oma kertomuksensa. Ihminen tulkitsee kaikkea omiin ennakko-oletuksiinsa nojautuen. Silloin kun jokin puhuttelee tutkijaa, ymmärtäminen voi alkaa, sillä omia ennakkokäsityksiä tulee houkuttella esiin. Ennakko-oletuksilla on suurta vaikutusta tulkintaan, joten niiden esiin saaminen ja alttiiksi asettaminen on hermeneuttisen tutkimuksen välttämätön lähtökohta. (Gadamer 2004, 23–27, 29, 33–34, 73.) Ennakko-oletukset ohjaavat epäilemättä myös hyödynnettävien teorioiden valintaa, joten on tärkeää, etten analysoi aineistoani täysin teorialähtöisesti. Minun tulee myös etsiä teorioita, jotka ”riitelevät” oman ennakkokäsitykseni kanssa, jotta tutkimuksestani ei muodostu vino. Pikemminkin annan tekstin kertoa minulle, mitä keinoja minun tulee käyttää sitä ymmärtääkseni.

Ymmärtäminen ei tarkoita ylivertaisen katseen omaksumista, vaan sitä, että tutkija tietoisesti asettaa omat uskomuksensa koetettaviksi. Tutkijan tulee hyödyntää myös itsekritiikkiä, sillä oman ajattelun ymmärtäminen ja kyseenalaistaminen onnistuu vain omia ennakkokäsityksiä

tarkastelemalla. Hermeneuttinen metodi ei riitä varmistamaan tutkimuksen laatua. Tutkijalta vaaditaan luovuutta ja mielikuvitusta, jotta hän pystyy kyseenalaistamaan ja etsimään olennaisia kysymyksiä (Gadamer 2004, 74, 120–121.) Koska kysymys on opinnäytetyöstä, on oman ajatteluni kehittäminen ja itsekritiikin käyttäminen erityisen tärkeää.

Analyysini etenee vaiheittain. Ensin lähestyn aineistoa teoreettisen viitekehyksen kautta löytyneiden teemojen avulla. Käytännössä tämä tarkoittaa aineistojen huolellista lukemista ja teemoihin sopivien havaintojen merkitsemisestä analyysitaulukkoon. Analyysitaulukossa koan teemojen alle havaintojen sivunumerot, jotta pystyn analyysin toisessa vaiheessa palaamaan vaivattomasti teemojen käsittelyyn. Tämä vaihe auttaa minua syventymään aineistooni, sekä aloittaa tutkimuksellisten havaintojen tekemisen. Käytyäni aineistot läpi palaan teemojen ympärille kerääntyneiden havaintojen pariin ja tulkitson tuloksia hermeneuttisella otteella. Vertailen myös teemojen avulla löytyneitä sisältöjä eri aineistoissa.

Ensimmäisen teeman kautta havainnoin, millainen fyysinen ja sosiaalinen konteksti juoksemisen ympärille rakentuu ja toisen teeman avulla tuon esille elämyksiä ja kokemuksia, joita juoksemiseen liittyy. Kolmannen teeman kautta tutustun valitussa aineistossa esiintyviin merkityksiin, joita juoksemiselle annetaan. Neljännen teeman myötä tutkin, millaiseen elämäntapaan juokseminen kytkeytyy. Elämäntapaa lähestyn aluksi arjen valintojen ja kulutuksen kautta, sekä kerron myös negatiivisista puolista, joita juoksuun liittyy. Viidennen teeman avulla keskityn tutkimaan sitä, millaista identiteettiä juoksemisen kautta rakennetaan.

Käytyäni aineiston läpi teemojen avulla haen löydösten keskustelukumppaneiksi soveltuvia teorioita tai aikaisempia tutkimuksia. Aineistolähtöisessä vaiheessa pohdin hermeneuttiseen esiyymmärrykseeni perustuen aineistojen sisältöjä ja juoksemisen merkityksiä. Kolmivaiheinen analyysi auttaneen minua etenemään hermeneuttisella kehällä ja viemään siten tulkintaani aste asteelta pidemmälle. Analyysin vaiheet eivät näy tekstissä erillisinä kappaleina, vaan eteneminen hermeneuttisella kehällä näkyy kappaleiden sisällössä eritasoisina havaintoina ja pohdintoina

4.2 Aineisto

Suomessa on julkaistu runsaasti juoksemiseen liittyvää kirjallisuutta. Tässä työssä keskityn ainoastaan varsinaisiin monografioihin ja jätän lehdet sekä muut julkaisut tarkastelun ulkopuolelle. Rajaan käsittelyäni koskemaan vain juoksusta kirjoitettua tutkimuskirjallisuutta, elämänkerrallisia teoksia, kaunokirjallisia teoksia sekä valmennusoppaita ja jätän tarkastelun

ulkopuolelle biomekaniikkaa ja fysiologiaa koskevat teokset. JYKDOK- tietokannasta hakusanalla juoksu löytyy 148 suomenkielistä viitettä. Erittelen juoksukirjallisuuden neljään eri kategoriaan, vaikka suurin osa teoksista liikkuukin kategorioiden rajapinnoilla. Jaottelen kirjat niiden pääasiallisen painotuksen mukaan ja analysoin yhden teoksen kolmesta kategoriasta.

Valitsin tutkimusaineistooni kolme teosta, jotka edustavat postmodernin ajan juoksukirjallisuutta. Valitsin juoksua eri näkökulmista lähestyviä teoksia, sillä haluan työssäni tutkia juoksemiselle annettuja merkityksiä ja juoksun ulottuvuuksia mahdollisimman erilaisista näkökulmista. Valitsin valtavirrasta poikkeavia teoksia myös siksi, että haluan tutkia selittävätkö juoksun suosion ympärille kootut teorit juoksemista kontekstissa, jossa päähenkilö ei ole länsimainen, vaaleaihoinen mies, jota suurin osa juoksukirjallisuudesta edustaa. Kaksi teoksista on elämäkertakirjallisuuden ja kaunokirjallisuuden rajamaille sijoittuvia teoksia, kolmas teos on puolestaan valmennusopas. Valmennusopas poikkeaa kirjallisuuden lajina muista kahdesta teoksesta, mutta se on lähes ainoa mahdollisuus tuoda tutkimukseen myös naisnäkökulmaa, sillä suomalainen juoksukirjallisuus on erittäin maskuliinisesti painottunutta.

Heikki Sauren teos: Wilson Kirwa: Juoksijasoturin ihmeellinen elämä (2006) kertoo Wilson Kirwan elämäkulusta ja siitä, miten hän päätyi Keniasta Suomeen juoksemaan kilpaa. Suomalaisessa juoksukirjallisuudessa teos on valtavirrasta poikkeava, sillä juokseminen ja saavutukset sinällään eivät ole kirjan tärkein sanoma. Wilson Kirwan tarinassa ei myöskään luetella valmentautumismetodeja ja kronologisesti eteneviä saavutuksia kuten useissa muissa kilpajuoksijoista kertovissa teoksissa, lukuun ottamatta tärkeimpiä saavutuksia. Maahanmuuttajan näkökulma suomalaiseen kulttuuriin sekä kilpajuoksuun poikkeaa vallalla olevasta käsityksestä ja on siksi erityisen mielenkiintoinen tutkimukseni kannalta.

Wilson Kirwasta kertovaa teosta ei välttämättä ole erityisesti suunnattu juoksun harrastajille, vaikka juokseminen sinänsä näyttelee kirjassa kohtuullisen merkittävää osaa. Teoksen elävä, värikäs kerronta ja uskomattomaltakin tuntuvat elämävaiheet kiinnostanevat lukijoita yleisesti. Kirjoittaja Heikki Saure on kirjailija ja toimittaja, joka on kirjoittanut useita monografi-
oita sekä erilaisia artikkeleita. Hän on kirjoittanut teoksen kirjan päähenkilön kertomusten pohjalta. Saurella ei liene erityisiä kytköksiä urheiluun tai juoksemiseen, mikä saattaa osaltaan selittää teoksen poikkeavuutta muista juoksemiseen liittyvistä elämänerkeroista. Juokseminen on kirjassa tärkeä, mutta kuitenkin sivuroolissa ihmisen matkan ja muun elämäkulun näytellessä merkittävin osa kirjassa. Teos tuntuukin ehkä juuri tästä syystä olevan myös hieman syvällisempi ja lähempänä henkilöä, josta kirjoitetaan, kuin juoksemiseen liittyvät elämäner-

rat yleensä, vaikka kirjan tapahtumien totuudenmukaisuudesta jäänee herkästi lukijalle epäilyksiä.

Jari Ehrnroothin teos *Juoksu* (2012) sijoittuu Balen (2004) jaon mukaan lähinnä kuntojuoksemisen maailmaan. Ehrnrooth harrasti kilpajuoksua neljän vuoden ajan, mutta muut kahdeksan vuotta juokseminen on liittynyt ennemminkin elämäntapaan. Ehrnroothin pohdinnat juoksemisesta ja sen tuomista tuntemuksista luovat hyvän näkökulman juoksemisen kulttuuriin. Jari Ehrnrooth on kirjailija ja kulttuurintutkija. Ehrnroothilla on vahva akateeminen tausta, sillä hän on valtiotieteen tohtori ja sen lisäksi hän toimii dosenttina kulttuurihistorian, sosiologian ja kulttuurisosiologian alalla. Ehrnrooth on kirjoittanut sekä tutkimuksellisia että kaunokirjallisia teoksia. Ehrnroothin oma juoksutausta perustuu 40-vuotiaana aloitettuun vakavaan kuntoiluun, joka johti veteraanisarjoissa kilpailemiseen neljänä vuonna.

Kirsi Valastin teos *Naisen juoksukirja* (2010) toimii harjoitus- ja valmennusoppaana juoksemista aloittelevalle sekä jo kokeneemmalle juoksijalle. Opas poikkeaa valtavirrasta, sillä se on suunnattu juoksemista aloitteleville tai jo enemmän harrastaville naisille. Oppaan sisältö soveltuu tosin myös kilpaurheilijoille, sillä Valastin oma juoksutausta vahvistaa kirjan valmennuksellista otetta. Suurin osa teoksesta palvelisi kyllä myös miehiä, sillä kirjaan on koottu harjoittelun perusteita sekä juoksuharjoittelua tukevia ohjeita. Erityisesti naisille suunnatuksi kirjan tekee se, että siinä käsitellään myös esimerkiksi kuukautiskiertoa ja sen vaikutuksia harjoitteluun sekä juoksemista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Muissa valmennusoppaissa nämä asiat yleensä sivuutetaan.

Naisen juoksukirja lähestyy juoksemista kenties hieman pehmeämmästä näkökulmasta kuin muut oppaat. Teoksessa annetaan elämänohjeita ja lohdullisia vinkkejä arjen stressin tasapainottamiseen sekä stressin vähentämiseen, eikä juoksuharjoittelu nouse muita elämänsisältöjä ylittäväksi tekijäksi, vaan ennemminkin sijoittuu elämää tukevaksi elementiksi. Näkisinkin valmennusoppaan lähestyvän juoksemista holistisesta näkökulmasta. Vaikka valmennusopas sinällään poikkeakin muusta tutkimusaineistosta merkittävästi, pidän sen valintaa tärkeänä, sillä teoksen avulla saan avattua feminiinisempää näkökulmaa juoksemiseen. Valastin opas sisältää piirteitä kaikista Balen (2004) kolmijaon mukaisista juoksun lajeista.

Kirsi Valasti on entinen kilpaurheilija, joka on menestynyt juoksussa useilla eri matkoilla. Nykyään hän toimii valmentajana, psykoterapeuttina sekä toimintaterapeuttina. Valastin tausta näkyy teoksessa asiantuntemuksena ja arvokkaina käytännön kokemuksia sisältävinä ohjeina. Valastin nykyinen ammatti näkyy teoksessa tapana, jolla se lähestyy ihmistä kokonaisval-

taisena olentona, jonka kehittymistä juoksuharjoittelu tukee. Valasti ei painota kirjassa armotonta harjoittelua tai puhu pelkästään juoksemisesta. Koen kirjan olevan jopa terapeuttinen eli lämmin, hyväksyvä ja kannustava.

4.3 Aineistojen tyylistä

4.3.1 Faktaa ja käytännön esimerkkejä kuntoilijoille

Valastin (2009) Naisen juoksukirja on opas, joka tukee juoksemisen aloittamisessa. Kirja sisältää myös paljon tietoa, joka hyödyttäne juoksua aktiivisesti harrastavia ja jopa kilpaurheilijoita. Kirjan kertojana toimii kirjoittaja itse, vaikka faktat toki esitellään passiivissa, kuten tyypillisesti oppaissa ja valmennuskirjoissa. Teksti osoitetaan mahdollisimman suoraan lukijalle, eli ”sinulle”. Tämä valinta lisää henkilökohtaisuuden tuntua ja siten houkuttelee lukijaa jatkamaan lukemista.

”Juoksuharjoittelua rytmittämällä varmistat kehityksen ja teet harjoittelusta mielekästä. Voitaksesi suunnitella etukäteen juoksuharjoituksesi, sinun on tiedettävä, minkälainen on kova ja minkälainen on helppo harjoitus.” (Valasti 2009, 56)

Osa tekstistä on kirjoitettu myös siten, että kertoja on kirjoittaja itse.

”Olin tyytyväinen, kun sain juosta edes muutaman kerran viikossa. Juoksin työmatkat aina kun pystyin, sillä iltaisin ei ollut mahdollisuutta lähteä lenkille, jos aioin olla edes vähän aikaa lasten kanssa ennen heidän nukkumaan menoaan.” (Valasti 2009, 120)

Kirjan teksti on asiatyylistä ja sanasto linkittyy pitkälti fysiologiaan, anatomiaan ja biologiaan. Tieteellistä ilmaisua on kuitenkin käytetty maltillisesti ja kerronta etenee yksinkertaisesti sekä selkeästi.

”Vauhtikestävyysalue sijoittuu aerobisen kynnyksen ja anaerobisen kynnyksen väliin. Vauhtikestävyysharjoittelun alarajana on aerobinen kynnys ja ylärajana anaerobinen kynnys. Tehoalue on keskimäärin 20–40 lyöntiä alle maksimisykkeen.” (Valasti 2009, 47)

Puhetyylin ja sen kautta rennompien ilmaisujen lisääminen asiatekstiin helpottaa lukukokemusta ja saa faktat tuntumaan yksinkertaisemmilta. Faktoja ilmaisevan asiatyyllisen lauseen

yhteyteen onkin usein liitetty vahvemmin puhekielinen lause, joka siirtää asiantiedon käyttöön konkreettisten esimerkkien avulla.

”Vauhtikestävyysharjoitukset vahvistavat sinua niin, että jaksat vähitellen juosta pidempään kovaa.” (Valasti 2009, 47)

Tekstin ilmaisu on pääosin täsmällistä ja asiallista, mutta siihen on lisätty erilaisia pieniä kommentteja ja tarinoita, joita Valasti (2009) on kerännyt juoksua harrastavilta. Nämä pienet, lainausmerkkeihin nimimerkin taakse sidotut kertomukset, tuovat väriä tekstin tyyliin ja helpottavat lukukokemusta. Lainausten tarkoituksena lienee tekstin keventämisen lisäksi olla kannustavia ja motivoivia tarinoita muiden juoksun aloittaneiden matkasta.

”Juokseminen oli aiemmin jotakin saavuttamatonta, vain lyhyet matkat olivat mahdollisia. Kun sitten huomasin pystyväni juoksemaan pitkiä matkoja ja vielä ilman ongelmia, tuntui tosi mukavalta. Ikääntyminen ei olekaan alamäkeä, vaan aina voi oppia uusia liikuntamuotoja saada niistä nautintoa! Mieheni mielestä jalkalihakseni ovat kehittyneet. Parikymppinen poikani katseli vanhoja valokuvia ja kysyi, ovatko äidin nilkat laihtuneet. Ehkä juokseminen on muovannut kroppaani.” (Nimimerkki Marja-Liisa 50, teoksessa Valasti 2009, 21)

Kirjaan tuodut lainaukset kertovat usein myös vaietuista ongelmista, joita naisten juoksemiin ja ikääntymiseen voi liittyä. Esimerkiksi seksuaalisesta häirinnästä ja virtsankarkailusta kertovat pienet sivujuonteet antanevat lukijalle tuntumaa siitä, että ei-toivotutkin asiat ovat yleisiä ja niistä voi puhua. Tässä mielessä teoksen sisään kootuilla tarinoilla voitaisiin sanoa olevan myös emansipatorinen merkitys.

”Olin järkyttynyt ja lamaantunut. Synnytyksestä oli kuukausi ja olo tuntui hyvältä. Ei muuta kuin lenkille. Mutta mitä ihmettä: pissat tulee housuun, vaikka kuinka olisin käynyt vessassa ennen lenkille lähtöä... Aloin puhua asiasta muille äideille ja -yllätys, yllätys - vaiva olikin kaikille tuttu...” (Nimimerkki Teija 29, teoksessa Valasti 2009, 97)

Asiatyyllisen ilmaisun ja nimimerkkien taakse sijoitettujen pienten kertomusten lisäksi kirjassa ilmenee runsaasti kehotuksia ja imperatiiveja, joita pitäisin hyvin valmentajamaisina. Valmentajamaiset otteet ja kehotukset tuovat tekstiin napakkuutta. Kappaleidein pääotsikot on useimmiten rakennettu kuvaamaan kappaleen sisältöä, mutta väliotsikot on usein kirjoitettu kehotuksen tai käskyn muotoon.

”Juokse hormonit haltuun.” (Valasti 2009, 104)

”Kevyet ja hengittävät vaatteet lenkille” (Valasti 2009, 29)

Osa otsikoista kuvaa myös hyötyä, jota juoksuharjoittelu voi tarjota ja vetoaa lukijaan näitä etuja painottaen.

”Juokseminen - tehokas terveysliikuntamuoto.” (Valasti 2009, 17)

”Liikunnallisen äidin liikunnalliset lapset.” (Valasti 2009, 119)

Tekstin tyyli ei suosi metaforia, mutta muutamia poikkeuksia ilmenee. Metaforia käytetään lähinnä juoksun tekniikkaa tai tyyliä kuvattaessa:

”Jos juokset aina samaa, rauhallista vauhtia, hyvä juoksutyyli katoaa helposti ja muutut löntystäväksi muuliksi.” (Valasti 2009, 66)

Kirja sisältää runsaasti valokuvia ja tietonurkkia, jotka keventävät lukukokemusta. Tekstin fontti on suurehko ja helppolukuinen. Tekstiä ei myöskään ole sijoitettu runsaasti sivua kohden. Tiheä otsikointi ja lyhyet alaluvut selkeyttävät kirjan rakennetta. Tekstin vasempaan marginaaliin sijoitetut kappaleen sisältöä kuvaavat asiasanat tai viitteet, jollaisia lehdet tyypillisesti käyttävät, helpottavat lukijan orientoitumista ja herättävät mielenkiintoa lukujen sisältöjä kohtaan.

Kirjan rakenne etenee järjestyksessä, jossa juoksua aloittava luultavimmin huomaa tarvitsevänsä tietoja. Kirja alkaa perustelemalla juoksemisen hyötyjä ja kannustamalla aloittamaan. Seuraavaksi esitellään juoksemiseen tarvittavia varusteita. Kun aloittaminen on perusteltu ja varusteet hankittu, siirtyy kirja esittelemään kestävyysharjoittelun perusteita, osa-alueita sekä tekniikkaa ja harjoittelun rytmittämistä. Juoksuharjoittelusta kertomisen jälkeen kirja tarjoaa tietoa oheisharjoittelusta, kuten kuntosalilla käymisestä ja pilateksesta.

Harjoittelusta kertovien kappaleiden jälkeen kirjassa siirrytään käsittelemään naista juoksijana. Kyseinen kappale sisältää tietoa esimerkiksi hormoneista, kumppanin tuen tarpeellisuudesta, raskauden aikana juoksemisesta sekä synnytyksen jälkeen juoksemaan lähtemisestä. Nainen juoksijana -kappaleessa kerrotaan myös äitiyden ja juoksemisen yhteensovittamisesta. Juoksemisen kielteisiä puolia käsitellään esittelemällä naisurheilijan oireyhtymä (female athlete triad) ja kertomalla sukupuolisesta häirinnästä urheilussa.

Naisnäkökulman jälkeen kirja käsittelee ravintoa, vammojen välttämistä, korvaavaa harjoittelua ja rentoutumista sekä mielikuvaharjoittelua. Lopuksi kirja ohjeistaa lukijaa viimeistelee-

mään kuntonsa maratonille tai puolimaratonille sekä tarjoaa kolme esimerkkiä eritasoisille juoksijoille suunnatuista harjoitusohjelmista. Harjoitusohjelmat on nimikoitu harjoittelijan tason ja tavoitteen mukaan ja niiden otsikointi kuvannee hyvin sitä, millaisia lukijoita kirja tavoittelee:

”Sohvaperuna nautiskelemaan juoksemisesta” (Valasti 2009, 186)

”Satunnainen hölkkääjä uskaltaa puolimaratonille” (Valasti 2009, 189)

”Haastetta kerrakseen - kuntoilijanaisten maraton” (Valasti 2009, 193)

”Nälkä kasvaa syödessä - aktiivijuoksijanaisten maratontavoite noin kolme tuntia” (Valasti 2009, 197)

Kirja on selkeästi suunnattu mahdollisimman suurelle lukijakunnalle, eli juoksua aloitteleville ja säännöllisesti tai intensiivisesti harrastaville naisille. Kilpaurheilijoita teos ei erityisesti tavoittele lukijoikseen, mikä näkyy harjoitusohjelmien ja ohjeiden sisällöissä. Moni kilpaurheilija voisi tosin hyötyä teoksesta sen faktapitoisuuden ja konkreettisuuden takia. Teoksen on kustantanut Otava.

4.3.2 Jännittävä ja värikäs elämäkerta laajalle yleisölle

”Tämä on uskomaton tositarina - huikea matka niin maahanmuuttajan kokemuksiin, suomalaisen huippu-urheilun erikoisuuksiin kuin afrikkalaiseen elämäntapaan ja mielenmaiseen.” (Saure 2006, takakannen tekstistä)

Wilson Kirwa - Juoksijasoturin ihmeellinen elämä -teos on mielestäni pitkälti sitä, mitä takakannen tekstissä luvataan. Se on monipuolinen ja värikäs teos, jonka laajasta ja monipuolisesta kerronnasta riittää kiinnostuksenkohteita monenlaisille lukijoille. Ensisijaisesti kirjan lukijoiksi on luultavasti ajateltu Wilson Kirwan uraa seuranneita juoksun ystäviä, mutta kirjan sisältö kiinnostaisi varmasti muunlaistakin lukijakuntaa. Teos kertoo Wilson Kirwan vaiherikkaasta elämästä.

Saure (2009, 8) toteaa afrikkalaisen kerronnan poikkeavan suomalaisille tyypillisestä suoraviivaisesta kerronnasta, sillä afrikkalainen kerronta etenee harvoin kronologisesti ja selkeästi. Juoksijasoturin ihmeellinen elämä -kirjan kerronta etenee kuitenkin pääosin kronologisesti

päähenkilön syntymästä nykyhetkeen saakka. Joitakin poikkeuksia, muisteluita ja pistäytymiä kulttuuriperimään tosin ilmenee. Kirja olisi helppoa jakaa kahteen eri osaan, sillä alun tapahtumat sijoittuvat Afrikkaan, kun taas Suomeen saapumisesta alkaa selkeästi toinen ajanjakso.

Teos rakentuu minäkertojan varaan. Kertoja on siis päähenkilö itse, vaikka kirjan on kirjoittanut toinen henkilö.

”Tajusin muiden poikien tavoin, että minulla oli kaksi vaihtoehtoa: joko minä tapan leijonan tai leijona tappaa minut.” (Saure 2006, 47)

Saure (2006) on kirjoittanut teoksen Kirwan kertomusten perusteella. Kirjan kieli on elävää ja monipuolista. Lauseet ovat usein melko lyhyitä, mikä vahvistaa tekstin puhekielistä vaikutelmaa ja tekee tekstin rytmistä intensiivisen. Puhekieliset ilmaisut vahvistavat tarinoiden tarttuvuutta ja helppolukuisuutta. Päähenkilö tuntuu ”iskevän tarinaa” koko ajan, mitä kirjoittaja alkupuheessaan toteaaakin tavoitelleensa. Lukijalle osoitetussa esipuheessa Saure toteaa roolistaan:

”Olen toiminut kirjaa kirjoittaessani välittäjänä, olen välittänyt afrikkalaisen suullisen perinteen mestarin tarinoita kirjoitetulle suomen kielelle niin hyvin kuin olen kyennyt. Olen pyrkinyt säilyttämään afrikkalaista kerrontatapaa samalla kun olen yrittänyt saada tekstin toimimaan niin, että länsimaisen lukijan on helppo seurata tekstiä.” (Saure 2006, 9) Mielestäni kirjoittaja on menestyksekkäästi onnistunut siirtämään puheen rytmin kirjalliseen ilmaisuun.

Tekstin sanasto on värikäs ja monipuolinen. Pitkälti puhekielisessä tekstissä ilmenee runsaasti suomalaisille tyypillisiä ilmauksia, jotka eivät edusta virallista arkikieltä. Päähenkilö esimerkiksi hekottelee, ährää ja toikkaroi. Sanavalinnat lisäävät tekstiin hauskaa ja rentoa otetta, mikä vahvistaa tilanteiden koomisuutta ja autenttisuuden tuntua.

”Joskus sattui niin, että intouduin lähtemään Mikon kanssa liikenteeseen. Juuri niin kävi Zurichin matkaa edeltävänä päivänä. Minua ei nukkuttanut, joten viihdyin Mikon seurassa kahteen asti. Koska en ollut nukkunut juuri lainkaan, silmäni punoittivat ja olin ihan kuutamolla, kun astuin koneeseen.” (Saure 2006, 269)

”Takanani oleva kaveri antoi ohjeita edellä juokseville ja höpötti jotain ruotsiksi. Minä vain hekottelin menemään. Tunsin oloni niin hyväksi, että oli ihan sama, mitä ruotsalaiset taktikoivat.” (Saure 2006, 226)

Tekstin sanavalinnat korostavat usein tapahtumia ja tuovat vahvuutta kerrontaan. Pienellä liioittelulla ja dramatisoinnilla kertomuksiin luodaan voimakkaampaa tunnelmaa sekä tilannekomiikkaa. Ilmaisuu on kuitenkin melko täsmällistä ja selkeää, enkä pidä tekstiä erityisen kokeellaisena.

”Kun avasin oven, näin valtavan ison valkoisen miehen, joka ärähti jotain. Pinkaisin pakoon niin kovaa kuin jäykällä kintuillani pääsin. Vasta käytävän kulman takaa uskalsin kurkistaa, seurasiko hurjan näköinen tappaja minua. Aloin lähestyä varovasti huoneen ovea. Rohkaisin mieleni ja vilkaisin ovesta sisään. Mies ei ollutkaan tappaja, vaan kuulantyoöntäjä Arsi Harju...” (Saure 2006, 271)

Kirja sisältää suuren määrän erilaisia tietoja ja tapahtumia, joten kerronta on rikasta ja vaihtelevaa. Kertomukset ja tarinat afrikkalaisesta ja kenialaisesta kulttuurista sekä perinteistä luovat syvempää taustakuvaa päähenkilön historiasta, identiteetin rakentumisesta sekä elämästä. Vaikka kerronta etenee pääosin kronologisesti, mahtuu tekstiin lyhyitä viittauksia, kertomuksia sekä tarinoita afrikkalaisesta kulttuurista ja perinteestä.

”Afrikkalainen ihminen ei ole suora, vaan kihara, kuten hiuksemme. Afrikkalainen mies ei voi paljastaa syvimpiä tuntojaan. Jos hän sanoisi kaiken suoraan, paljastaisi hän sisimpänsä, ja aina löytyisi joku, joka käyttäisi tietoa häntä vastaan.” (Saure 2006, 298)

Tekstissä ilmenee jonkin verran metaforia, sillä päähenkilö käyttää mielikuvia valmistautessaan psyykkisesti kilpailuihin. Useimmiten mielikuvat liittyvät vahvoihin tai nopeisiin eläimiin, etenkin leijonaan.

Erillisiä juttuja kerrottaessa tapahtumat etenevät usein nopeasti ja selkeästi. Kertomus yksittäisestä tapahtumasta päättyy usein päähenkilön toteamukseen, joka tiivistää usein tarinan koomisuutta ja lisää niiden vetovoimaa:

”Sitten alkoivat testit. Maitohappotestissä minun piti polkea kuntopyörää. Laboratoriossa oli uusinta tekniikkaa mutta kalusteet näyttivät ikivanhoilta. Kuntopyörä oli todennäköisesti valmistettu jo ennen toista maailmansotaa. Poljin päässäni kuntopyörää venäläisessä huippulaboratoriossa ja mietin, että elämä oli todellakin suuri seikkailu.” (Saure 2006, 309)

Teoksessa ei ilmene varsinaista intertekstuaalisuutta, mutta afrikkalaista suullista perimää ja siihen viittaamista esiintyy. Teos on varsin värikäs, viihdyttävä ja helppolukuinen, miksi se varmaankin helposti kiinnostaa monenlaisia lukijoita. Toisaalta kirjassa esille nousevat yh-

teiskunnalliset teemat, kuten eriarvoisuus, köyhyys ja rasismi synnyttänevät lukijassa myös eettisiä pohdintoja. Kirjan myönteinen sanoma siitä, että elämässä kaikki on mahdollista, lie-nee myös kannustava ja lohduttava. Teoksen lukijakuntaa on haastavaa arvata kovin tarkasti sen yllättävän laaja-alaisen aihepiirin vuoksi. Teoksen on kustantanut Otava.

4.3.3 Runollista ilmaisua juoksemisesta kiinnostuneille

Ehrnroothin (2012) Juoksu-kirja on kaunokirjallinen teos, jonka sisältöä on koottu esseen, kertomuksen ja runon muotoon. Tekstin tyyli on kohosteista ja juhlavaa.

”Päivittäin harjoittelevan juoksijan kehossa kuhisee levossakin. Minä aistin sen jatkuvasti. Se pitää minut elämisen merivirroissa.” (Ehrnrooth 2012, 17)

Hieman salaperäinen, kenties jopa surrealismiinkin taipuvainen ilmaisu sopii tekstiin hyvin, sillä kirjoittaja pyrkii ilmaisemaan myös alitajuntaisia tuntemuksia, joita on haastavaa käsitteellistää. Tämän ongelman kirjailija tunnistaa:

”Muoto, jossa juoksu tulee sanoiksi, on toinen kuin se muoto, johon se haluaa sanoina päätyä” (Ehnroth 2012, 85)

Tekstin kertojana on minäkertoja, eli Ehrnrooth itse. Kokeneena ja taitavana kirjoittajana hän käyttää sujuvasti erilaisia tehostekeitä tuomaan tekstiin elävyyttä ja syvyyttä. Kirja ei muodosta yhtenäistä, alusta loppuun etenevää kertomusta, vaan se ikään kuin kerää erilaisia näkökulmia ja tuntemuksia erillisiin esseisiin. Esseillä ei ole otsikoita, vain numero, ja siksi kirjassa ei ole lainkaan sisällysluetteloa. Esseiden järjestys voisi toisaalta olla kronologinen, mikäli tarkastellaan niiden järjestystä suhteessa Ehrnroothin (2012) juoksu-harrastuksen kehityskaareen.

Teoksen sanasto on värikästä ja tunnerikasta. Juhlavaa tyyliä korostaa myös tekstin rytmittäminen, jota on haettu lauserakenteiden lisäksi rivivälejä ja muita tekstinsijoittelukeinoja käyttämällä. Tehostekeinot luovat tekstiin taukoja ja rytmivaihdoksia, jotka voimistavat lauseiden sisältöä ja jättävät lukijalle aikaa pysähtyä pohtimaan virkkeiden merkitystä.

Kirjan punainen lanka on keskustelussa, jota Ehrnrooth (2012) käy mielessään siirtolapuutarhurin kanssa. Hän pyrkii kertomaan puutarhurille miksi hän juoksee, ja miettii toisaalta kuinka hänen suhteensa juoksemiseen poikkeaa puutarhurin suhteesta puutarhaansa.

”Sulaudutko sinä koskaan puutarhaasi niin, että unohdat olemisesi, ja juuri siksi olet olemassa vahvemmin kuin muistaessasi sen?” (Ehrnrooth 2012, 27)

Ehrnrooth (2012) pyrkii tekstissä dialogiin myös lukijan kanssa, sillä välillä teksti kysyy jotain suoraan lukijalta. Riippunee lukijasta, tulkitseeko tämä kysymyksen osoitetuksi siirtolapuutarhurille, vai lukijalle itselleen. Perimmiltään kysymys voi toki olla samasta asiasta.

”Kestävyysjuoksun harrastus vai mielialalääkkeet - kumman sinä valitset?” (Ehrnrooth 2012, 42)

Tekstin ilmaisu on välillä täsmällistä ja välillä epätäsmällistä. Tämä aiheutunee siitä, että tekstin tyyli vaihtelee proosasta kertomukseen, runoon ja kohosteiseen ilmaisuun. Ainakin osassa tekstiä tarkoitus ja syvin sanoma jäänevät helposti epäselväksi ja salaperäiseksi, mikä on ymmärrettävää aiheen henkilökohtaisuuden sekä alitajuisuuden vuoksi.

Juoksu -teoksessa ilmenee intertekstuaalisuutta. Ehrnrooth (2012) kommentoi Haruki Murakamin Mistä puhun kun puhun juoksemisesta -teosta sekä Mihály Csíkszentmihályin (2005) flow-teoriaa. Murakamia (2011) ja tämän juoksuharjoittelua kommentoidaan kirjassa sekä myönteiseen että kielteiseen sävyyn.

”Mikähän minua vaivaa? Ensin arvostelin häntä suuruudenhulluksi hölkkääjäksi ja nyt jo säälin. Näin minulle usein käy ihmisten kanssa. He tekevät minuun vaikutuksen, ja se särkee minun pienen maailmani. Sitten huomaan käsitteleväni vaikutusta torjunnan ja hyväksynnän aaltoina.” (Ehrnrooth 2012, 68)

Csíkszentmihályin flow-teorian Ehrnrooth sen sijaan haastaa jo aikaisemmassa kirjallisuudessaan esittelemällään tavoittamattoman dialektiikalla.

”Minusta tuntuu, että flow-teoria näkee puun ja kuvaa sen aivan oikein, mutta unohtaa metsän, jonka puita kukaan ei kykene laskemaan.” (Ehrnrooth 2012, 38)

Mystisen realismin lisäksi Ehrnrooth viittaa taolaisuuteen yhden kerran pienessä yksityiskohdassa. Kirjan loppuun on sijoitettu useita runoja, joiden pituus vaihtelee muutamista säkeistä

sivun mittaan. Tulkitsisin runoissa allegorisuutta, koen niiden ilmentävän pitkälti samaa sisältöä, mitä Ehrnrooth (2012) tuo esille varsinaisessa tekstissäänkin.

”Marraskuu iholla nousen kukkuloille, fadistin huuto puhkeaa Lisboan maljaan, yksikään janosta elävä ei pelastu kivun kasteelta...” (Ehrnrooth 2012, 94)

Runojen tekstit ovat osittain hyvinkin surrealistia ja tulkitsisin niiden edustavan vapaata tajunnan virtaa.

*”...kun suudelmien röyhelökaulus purkautuu alligaattorin kidasta,
varma merkki tulee vuorilta
sateenkaari laskee purossa
ikivihreään laaksoon...”* (Ehrnrooth 2012, 81)

Toisaalta osa runoista on konkreettisempia ja selkeästi yhteydessä kokemismaailmaan, joka lienee tuttu ainakin kilpaa juosseille.

*”...Älä pelkää, kärkijuoksija, rinnassasi taon sydäntä, avaan keuhkosi, ohjaan nilkkasi ojen-
nukseen, päkiäsi kierros kierrokselta linkoaa lantiosi lentoon...”* (Ehrnrooth 2012, 91)

Ehrnroothin (2012) *Juoksu* –kirja lähestyy rohkeasti juoksemiseen liittyviä yksilöllisiä tunte-
muksia, jotka ohjaavat juoksijan aina uudelle lenkille. Mielestäni teos avaa hyvin juoksemista
ja vastaa jossakin määrin omia kokemuksiani. Toisaalta olisi mielenkiintoista tietää, miten
juoksua harrastamaton teosta tulkitsisi. Teoksen lukijakunnassa lienee enimmäkseen juoksua
harrastavia, mutta myös yleisesti Ehrnroothin teksteistä kiinnostuneita sekä akateemista ylei-
söä. Teoksen on kustantanut LURRA editions, vuonna 1999 alussa perustettu suomalainen
kustantamo (LURRA editions 2014).

6 SOSIAALINEN JA FYYSINEN KONTEKSTI

6.1 Yksin ja ystävien kanssa, perheen ja puolison tuella

Naisen juoksukirja ohjaa juoksua harrastavaa tai harrastuksen aloittamista pohtivaa naista. Tulkintani mukaan kirjassa esitelty harjoittelu toteutetaan enimmäkseen yksin ja omia tunteuksia kuunnellen, vaikkakin kannustusta myös ystävien ja muun seuran kanssa lenkkeilemiseen ilmenee. Oppaan on tarkoitus toimia eräänlaisena ”valmentajana”, joten lukuun ottamatta kuntotestien ja mahdollisen lääkärintarkastuksen suosittelemia harrastajaa ei ohjata ainakaan säännölliseen valmennussuhteeseen tai ”samettiriippuvuuteen” (Bauman 1995, 292–294) eli asiantuntijoiden ohjauksen jatkuvaan tarpeeseen.

Naisen juoksukirjassa korostetaan myös puolison ja perheen tuen merkitystä juoksua harrastavalle naiselle. Valasti toteaaakin, ”...ettei nainen koskaan sulje oveaan lähtiessään kotoaan.” (Valasti 2009, 103). Näin ollen puolisollla nähdään olevan suuri vaikutus naisen juoksuharrastuksen mahdollistajana. Syyksi sille, että puoliso ei kannusta naista juoksemaan, Valasti esittää esimerkiksi miesten itsetuntoa, sillä heikon itsetunnon omaava mies ei siedä naista, joka on kovemmassa kunnossa kuin tämä itse. Usein myös miesten harrastukset ovat tiukasti aikatauluihin sidottuja ja siksi naisen voi olla vaikeaa pitää kiinni juoksulenkestään, jonka suorittaminen ei ole sidottu tiettyyn ajankohtaan ja päivään. (Valasti 2009, 103.)

”Toisaalta mieheltä vaatii kovaa itsetuntoa, että nainen on kovemmassa kunnossa. Hölkkäkilpailuissa tai kentällä harjoitellessani usein joku mies koetti pysyä mukana ja joutui tyytymään siihen, että jäi jälkeen. Näissä tilanteissa sain usein kuulla, että kyse oli ensimmäisestä kerrasta, kun nainen pinkoi edelle... Joskus oma heikko kunto voi aiheuttaa sen, ettei mies pysty tukemaan vaimon juoksuharjoittelua.” (Valasti 2009, 104)

Valasti ohjaa naista liikkumaan myös yhdessä perheen kanssa. Hänen mukaansa lapset leikkivät mieluummin urheilupaikoilla, kuten -halleissa ja -kentillä, samalla kun vanhemmat voivat harjoitella. Myös liikuntaleirejä ja -lomia suositellaan perheliikunnan lisäämiseksi. (ks. Valasti 2009, 120.) Tärkeimpänä sosiaalisena ympäristönä juoksemisen kannalta pidetään siis oman perheen tukea ja kannustusta. Ohjaamista juoksukouluun tai urheiluseurojen yhteyteen ei kirjassa painoteta. Juokseminen on kirjassa yksilöllinen harrastus, jota voi mielensä mukaan toteuttaa yhdessä muiden kanssa niin halutessaan.

”Juoksu on helppo laji siinä suhteessa, että sitä pystyy harrastamaan yhdessä kumppanin kanssa. Vaikka juokseminen olisi kummallekin sitä paljon kaivattua omaa aikaa, on yhteinen juoksulenkki silloin tällöin palkitsevaa.” (Valasti 2009,103)

Juoksuympäristönä naisen juoksukirjan esimerkeissä toimivat enimmäkseen reitit, joilla kuntojuoksijat yleisesti harjoittelevat, esimerkiksi pyörätiet, maantiet, pururadat ja polut. Kirjan kuvituksessa hyödynnetään edellä mainittujen juoksuympäristöjen lisäksi usein myös urheilukenttien juoksuratoja, minkä voidaan ajatella korostavan juoksemisen urheilullista puolta. Naisen juoksukirja sisältää 65 kuvaa, joista suurimmassa osassa kirjoittaja juoksee tai suorittaa tukevia tekniikka-/lihaskuntoharjoituksia. Muutamissa kuvissa esiintyy useampi juoksija yhdessä ja maratoneilta otettuja kuvia esiintyy niin ikään muutamia. Sisätiloissa on otettu ainoastaan kuntosalilla, jättipallolla, sekä Pilates-harjoitteita esittävät kuvat, muuten kuvat on otettu esteettisissä ulkoympäristöissä.

6.2 Kilpaurheilun maailmassa

Juoksijasoturin ihmeellinen elämä -teoksessa juoksemisen sosiaalinen konteksti on pitkälti kilpaurheilun sanelema, joskin poikkeava päähenkilön erityisestä tilanteesta johtuen. Kieli-muuri ja sopeutuminen uuteen kulttuuriin muokkasivat varmasti osaltaan tilannetta ja toivat lisähaasteita valmennukseen ja harjoitteluun. Välillä Kirwa vastasi pitkälti itse valmennuksestaan.

Kirwan sosiaalinen turvaverkko oli Suomessa olon alkuaikoina heikko ja harva. Hän asui muiden luona ja rahasta oli jatkuvasti pulaa, sillä voittorahat menivät suoraan rahastoon ja veroasioista tietämättömänä hän ei päässyt käsiksi palkkioihin. Uuteen kulttuuriin totuttautuminen ja avun pyytämisen haasteelliseksi kokeminen heikensivät Kirwan tilannetta huomattavasti.

”... kovin monia kavereita minulla ei Suomessa vielä ollut. En tohtinut kertoa kenellekään, että minulla ei ollut lainkaan rahaa enkä pystynyt ostamaan ruokaa. Se oli minun asiani, eikä se kuulunut kenellekään muulle. Häpesin ja vaikenin” (Saure 2006, 148)

Teoksen mukaan Kirwa kärsi todella rahattomuudesta ja oli välillä täysin asunnoton. Kodittomuuden ja rahaongelmien taustalla oli kuitenkin myös sosiaalisiin suhteisiin liittyviä riitoja ja väärinkäsityksiä.

”Mietin tilannettani ja ajattelin, että Suomen Urheiluliitto luuli, että Petri ja manageri Tero Heiska huolehtivat asioistani, kun taas Tero Heiska luuli, että Suomen Urheiluliitto ja Lahden Ahkera pitivät huolta asioistani ja Lahden Ahkera puolestaan luuli, että Tero Heiska ja Suomen Urheiluliitto pitivät huolta asioistani” (Saure 2006, 217)

Kirwa opiskeli jonkin aikaa ammattikorkeakoulussa, mutta ainakaan kirjan perusteella opiskelun kautta ei muodostunut tiivistä sosiaalista ympäristöä ja opinnot jäivätkin kesken melko pian aloittamisen jälkeen.

Kirwan sosiaalinen ympäristö muuttui rikkaammaksi uran edetessä ja sopeutumisen Suomeen tapahtuessa. Kirjassa esitellään esimerkiksi juoksukavereita, leireillä mukana ollut hieroja, sekä muita urheiluun liittyviä henkilöitä. Erityisen läheisen suhteen päähenkilö muodosti hänen valmentajanaan toimineeseen Alastair Rourkeen sekä Suomessa Hannu Nurmiseen. Päähenkilö toteaaakin kirjassa hänellä olevan kolme isää, edellä mainitut henkilöt Kenian isän lisäksi. Muita läheisiä henkilöitä Kirwalle teoksen mukaan olivat tyttöystävä, josta myöhemmin tuli vaimo sekä urheiluseuran ympärillä toimineet henkilöt.

Kirjassa esiintyvä juokseminen sijoittuu enimmäkseen urheilukentille kilpailujen yhteyteen. Lenkkeilyä tai muuta rataharjoittelua kuvataan ainoastaan, mikäli harjoituksen aikana on sattunut jotakin poikkeuksellista.

Juoksijasoturin ihmeellinen elämä teos sisältää 18 kuvaa, joista vain kaksi on otettu juoksun yhteydessä. Toinen kuvista on harjoituksesta, jota Kirwa suorittaa Lapin Särkikylässä, ja toisessa kuvassa Kirwa tuulettaa Euroopan cupin voittoa Lahdessa. Muissa kuvissa esitellään Kirwan lapsuuden maisemia sekä sukulaisia ja ystäviä. Kuvien sisältö, jossa juokseminen on vain pienessä osassa vastaa kirjan sisältöä, sillä kerrontakin keskittyy enemmän koko elämäntarinan kuvaamiseen kuin juoksemiseen.

6.3 Yksinäisyyttä ja ”heimokansaa”

Vaikka suuri osa Ehrnroothin kuvaamasta juoksusta suoritetaankin yksin, on hänellä joskus mukana lenkillä ystävä, vaimo tai tytär. Isompaa joukkoa juoksulenkillä Ehrnrooth (2012, 14) kutsuu juoksuheimolaisiksi, joiden kanssa hän tuntee fyysistä ja henkistä yhteenkuuluvuutta. Raskaiden suoritusten ja kilpailujen aikana Ehrnrooth kokee erityisen suurta yhteenkuuluvuutta, jota hän kuvaa seuraavasti: *”Silloin me juoksijat kisailemme keskenämme ja kamppai-*

lemme yhteistä ystäväämme rasitusta vastaan niin eläimellisen yhteenkuuluvasti, että meidät voisi huoletta polttomerkitä samaan laumaan.” (Ehrnrooth 2012, 19). Kirjassa esitellään muutamia tuttavuuksia sekä lyhyitä kohtaamisia, mutta syvällisempiä ”juoksuystävyyksiä”, mikäli suhdetta juoksija-vaimoon ei lasketa, ei kirjassa esitellä.

Ehrnroothilla ei ollut kirjan mukaan pitkäaikaista ja luotettua valmentajaa, joten ehdottomimpina vuosinakaan juoksun ympärille ei kehittynyt perinteisiä urheilun verkostoja. Valmennusohjeita ja -ohjelmia päähenkilö ammensi Juoksija-lehden tuottamista materiaaleista sekä fysiologian teoksista lukien. Hän kertoo suunnanneensa harjoitteluaan vakavan ylirasitustilan jälkeen *”...vastoin lääkäreiden, fysioterapeuttien, valmentajien, ystävien ja muiden viisaiden...”* (Ehrnrooth 2012, 60) ohjeiden vastaisesti. Tämä sitaatti kertoo Ehrnroothin hyödyntäneen asiantuntijoita harjoittelua suunnitellessaan ja vammoista toipuessaan, mutta olevan silti riippumaton asiantuntijoiden ohjeista.

Juoksuheimolaisten, joista Ehrnrooth (2012) puhuu, käsite tuntuisi olevan laaja. Heimokäsite kuvaa mielestäni hyvin juoksijoiden joukkoa, sillä kyse on yksilöistä, jotka eivät välttämättä ole säännöllisessä kanssakäymisessä keskenään, mutta joita yhdistää juoksemisen ympärille koostuva elämäntapa. Kirjassa juoksun ympärille kehittyneet sosiaaliset verkostot eivät rakennu urheiluseuran tai muun tiiviimmän yhteisön varaan. Kirjassa ei esiinny myöskään nykyajalle tyypillisiä ”kevyitä urheiluyhteisöjä” (Bottenberg ym. 2010), kuten juoksu- tai maratonkouluja, joiden pohjalle sosiaalinen verkosto voisi rakentua.

Toisaalta mielenkiintoinen seikka on se, kehen Ehrnrooth viittaa puhuessaan juoksuheimolaisista. Mikä tahansa sunnuntaihölkkääjä ei heimoon tulkintani mukaan pääse: *”Tätä rakkauden lajia eivät ymmärrä ne, jotka pelästyvät kilpaurheilun julmuutta. Jos haluat kuulua heimoon, sinun on taisteltava”* (Ehrnrooth 2012, 25). Ehrnroothin (2012) juoksuheimoon kuulunevat siis toiset juoksijat, jotka harjoittelevat kovaa ja kilpailevat.

Juoksu –teoksen sisältöä kuvitetaan vain kahdella kuvalla, jotka on Susanna Gottbergin öljyvärein kankaalle maalattuja teoksia. Kopio (1993) toimii kirjan kansikuvana ja kolme kuvaa Paluu (1994) –teoksesta tuovat väriä kirjan sivuille. Teokset esittelevät kasvotonta, kalpeaa juoksijaa, joka mustassa asussa juoksee mustaa taustaa vasten.

7 RAUHALLISIA HETKIÄ, AVARTAVIA KÄRSIMYKSIÄ

7.1 Nautintoa ja haasteita

Naisen juoksukirjassa itse juoksuharjoituksia ja niiden aikaisia tuntemuksia käsitellään huomattavasti vähemmän kuin valitsemissani kaunokirjallisissa teoksissa. Tämä aiheutune luonnollisesti siitä, että Valasti (2009) ei kerro omista henkilökohtaisista kokemuksistaan, vaan antaa yleisempää tietoa juoksuharjoittelusta. Pääpaino kuvatussa juoksussa on rauhallisessa juoksussa ja hölkässä, mikä parhaiten sopineekin aloitteleville kuntoilijoille, joita kirja enimmäkseen houkuttelee lukijaksensa.

”Juokseminen on ihan aidosti ihanaa ja se on loistava harrastus. Vaikka juokseminen on antoisaa, se on välillä myös vaikeaa ja vaativaa. Kun tiedät enemmän juoksuharjoittelusta ja oman kehon toiminnasta, teet juoksusta vielä nautittavampaa ja saat harjoittelustasi huomattavasti enemmän irti.” (Valasti 2009, 8.)

Juoksemisen aikaisia tuntemuksia kirjassa esitellään hyvin vähän. Enimmäkseen juoksemisen kuvaukset esitetään eri Juoksuharjoittelun osa-alueet -kappaleessa, jossa eritasoisiin harjoituksiin liittyviä tuntemuksia esitellään. Valasti esittelee viisi eri ”vauhtisormea”, kevyen, rennon, reippaan, kovan ja hyvin kovan (Valasti 2009, 46).

”Anaerobisen kynnyksen yläpuolella juokseminen tuntuu keuhkoissa ja jaloissa ja voi olla epämiellyttävää. Nämä harjoitukset ovat erittäin kuluttavia eikä niitä kannata tehdä usein - kuntoilijan on parempi tehdä niitä vain satunnaisesti.” (Valasti 2009, 38)

Vauhteihin liittyvät tuntemukset vaihtelevat helposta epämiellyttävään kuormituksen mukaan. Kirjassa ei korosteta kovaa ja rasittavaa juoksua, jolla perinteiset maskuliiniset kaunokirjallisuuden juoksukirjat revittelevät usein runsaasti.

”Jos joskus on ihanaa juosta yhdessä rakkaan ystävän kanssa ja purkaa sydäntään, toisinaan mikään ei voita rauhallista lenkkipolkua, jossa voi juosta reippaasti, nautiskellen hiljaisuudesta ja oman kehon voimasta” (Valasti 2009, 12)

Painopiste juoksusta saaduissa kokemuksissa on Naisen juoksukirjassa tulkintani mukaan nautinnollisissa ulkoilu- ja harjoitushetkissä, jotka eivät ole liian tarkasti suunniteltuja ja jäykkiä. Oman kehon kuuntelemisen ja juoksusta nauttimisen tulisi siis olla eniten juoksua määrittävä tuntemus.

7.2 Silmämunat kiinni ja rautahampaat esiin

Wilson Kirwa - Juoksijasoturin ihmeellinen elämä -teoksessa kuvataan juoksemista runsaasti. Suurin osa juoksun kuvauksista keskittyy kilpailuihin ja niiden lopputuloksiin, varsinaista harjoittelua kuvataan ainoastaan, jos harjoittelun ohessa on tapahtunut jotakin poikkeuksellista. Juoksemisen kuvaukset ovat tyypillisiä juoksemiseen liittyville elämänkerroille, joskin niiden vähäisyys suhteessa kirjan pituuteen ja laajuuteen poikkeaa valtavirrasta.

”800 metrin juoksun jänis veti ensimmäisen kierroksen hurjaa vauhtia. 600 metrin jälkeen hydyin pahasti ja oli ihan hilkulla, etten luovuttanut. Sanoin itselleni: taistelen maaliin asti kuin haavoittunut leijona. Pistin kaiken peliin, enkä välittänyt jalkani lävistävästä kivusta, joka säteili kuin sähköisku päähäni asti. Silmäni sumenivat, kun ylitin maaliviivan, enkä tien-nyt missä olin... Heikki oli kaatua selälleen: olin juossut 1.46,54 ja alittanut kisarajan.” (Saure 2006, 297)

”Eräänä aamuna, kun olin lenkillä, näin kummallisen auton tulevan minua kohti: siitä suihkusi lunta... Kun ensimmäinen auto oli jo ihan lähellä ja tööttäili, tajusin, että kuljettaja ei aikonutkaan hiljentää, vaan aikoi murhata minut kylmäverisesti. Ehdin hypätä alta juuri ja juuri ja pingoin karkuun metsään.” (Saure 2006, 151)

Juokseminen edusti lapsena ja nuorena Kirwalle kulkutapaa, jolla hän saavutti koulun. Matkaa oli noin kahdeksan kilometriä ja matka saatettiin taittaa kaksi kertaa päivässä. Liikuntatunnit olivat Kirwan mieleen ja hän menestyi myös koulun liikuntatunneilla suoritetuissa kilpailuis- sa. Ensimmäiset varsinaiset kilpailut Kirwa juoksi Keniassa nuorena lähinnä hetken mielijoh- teesta, vailla tietoa tulevasta juoksijanurastaan. Toisaalta yllättävät menestymiset Kenian maaperällä saattoivat vaikuttaa juoksemisen aloittamiseen Suomeen saavuttaessa. Ensimmäi- sistä ratamatkojen kilpailuista Kirwalle jäi positiivisia muistoja, Keniassa puolimaratonille osallistumisesta voitaneen päinvastoin sanoa että jopa trauma.

Keskimatkojen juokseminen on tunnetusti hyvin kuormittavaa ja siten juoksemisen kuvauk- setkin nostavat esille tätä puolta. Kirwan viimeinen keino olikin laittaa *”silmämunat kiinni ja rautahampaat ulos”* (Saure 2006, 272) ja antaa mennä maaliin saakka. Juoksemisen kuvauk- set kertovat lähinnä kilpailusuoritusten kulusta ja lopputuloksesta. Alla oleva sitaatti siitä, miten vaikeaa on suorituksen jälkeen vastata toimittajan ”miltä tuntuu” kysymykseen kuvaa mainiosti kilpailuihin liittyvän juoksun kuvauksia sekä elämyksiä.

”Maalissa lihakset ovat maitohapoilla ja kipu iskee kaikkialle. Jos vastaisin toimittajan kysymykseen rehellisesti suurenkin voiton jälkeen, kiroilisin ensin kauheasti ja sitten sanoisin: Tuntuu ihan hirveältä, kerta kaikkiaan aivan kamalalta. Lopetan juoksemisen tähän paikkaan.” (Saure 2006, 223)

Toki kilpailuihin liittyy myös jännitystä, elämyksiä ja keveiden jalkojen kokemuksia, jotka toisaalta kertovat myös kilpailuista nauttimisesta. Kilpailusuorituksien yhteydessä esitellään myös kilpailun aikaisia tunteita ja ajatuksia sekä mielikuvia, joiden avulla juoksija pyrkii saamaan kaiken potentiaalinsa käyttöön. Loukkaantuneena kilpailemista kuvattaessa juoksuun liittyy luonnollisen suoritus kivun lisäksi myös patologisen kivun tunteita. Harjoitusmäärillä ei kirjassa revitellä, harjoitteluun viitataan lähinnä siten, että mainitaan harjoittelun olleen kovaa.

7.3 Euforiaa juoksun aallossa, juomaa kärsimysten maljasta

”Kestävyysjuoksun perimmäinen mielihyväkeskeisyys on piilossa monen lukon takana.” (Ehrnrooth 2012, 47).

Juoksu -kirjassa juoksemista kuvataan runsaasti, mikä on luonnollista, sillä teoksen tarkoitus on kertoa lukijalle, mitä juokseminen on ja mikä siinä viehättää. Juoksemista kuvataan kirjassa sekä mielihyvää tuottavaksi ja nautittavaksi toiminnaksi että kärsimystä aiheuttavaksi, raskastavaksi toiminnaksi. Molemmat ulottuvuudet tarjoavat kuitenkin juoksijalle myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä, jotka tukevat elämän tasapainoa ja muita osa-alueita. Juoksemisen pitäminen hyvin luonnollisena liikkumismuotona sekä sen helppous ja ulkona olemisen mahdollisuus tulevat esille Ehrnroothin (2012) kirjassa. Mystisen realismin kannattajaksi ilmoittautuvana ja runolliseen esitystapaan nojaavana kirjoittajana Ehrnrooth (2012) muodostaa juoksemisen kuvauksista tunnepitoisia, draamallisia kertomuksia, jotka selittävät hänen tarvettaan juosta.

”Mystisen realismin kannattajana uskon, että pysyvyys ilmenee muutoksena, jotta osaisin kysyä, millainen voi olla ajattomuudessa vallitseva luomisen myrsky.” (Ehrnrooth 2012, 28)

Kuvaukset luonnosta ja juoksemisesta erilaisilla alustoilla painottavat juoksemisen luonnollisuutta ja ulkona liikkumisen riemua. *”Jalkaterä rullaa alustaa vasten ja koko keho tuntee*

jatkuvan kimpoamisen, törmäämisen, ponnistuksen, kierrot ja huojahdukset, aina vain yhden jalan varassa. Aina kun lähden juoksemaan, mieleni valtaa tunne: juuri tätä jyskytystä me kumpikin haluamme, äiti maa ja minä!” (Ehrnrooth 2012, 9)

Juoksemisen aikaisten tuntemusten ja ajatusten Ehrnrooth (2012, 13) kertoo vaihtelevan laajasti ja vapaasti. Tulkintani mukaan hän ei pyri ohjaamaan mieltään tiettyyn suuntaan juoksemisen aikana, vaan antaa ajatusten kulkea rajoittamatta. Pääosin ajatukset ovat neutraaleja tai myönteisiä, mutta joskus juostessaan yllirasittuneessa tilassa Ehrnrooth (2012, 13) kertoo kahlaavansa murheen ja katumuksen syövereissä. Yleensä synkät ajatukset kuitenkin katoavat juoksun aikana: *”Sitä vain huomaa juoksevansa mustan metsän läpi, kunnes rauhoittuu, koska juoksu on oma tilansa. Se on suppea maailma, johon mahtuu kaikki, eikä sitä ole tarkoitettu muiden maailmoiden, kuten elämän, ongelmien ratkaisuksi”* (Ehrnrooth 2012, 13).

Kuormittavaa juoksua suorittaessaan Ehrnrooth kirjoittaa juovansa *”kärsimyksen maljasta”*, mutta *”sietämisen rajamailla mieleni on aivan kirkas, vailla olemisen tuskaa”* (Ehrnrooth 2012, 71). Nämä sitaatit kuvaavat raskaan juoksusuorituksen aikaisia tuntemuksia, jotka raastavuudestaan huolimatta sisältävät jonkinlaista viehätystä sekä onnellisuuden tunnetta.

Kilpajuoksuun liittyvistä elämyksistä Ehrnrooth (2012, ks. esim. 25) nostaa esille esimerkiksi kaikkensa antamista seuraavan autuuden, voimakkaan toveruuden sekä mielenrauhan elämyksiä. Kivun tuntemuksia liittyy Ehrnroothinkin kuvaamana sekä normaaliin kovaan suoritukseen että patologiseen kipuun, jota juoksuissa voi esiintyä akuuttien tai rasituksen myötä syntyneiden loukkaantumisten seurauksina. Ehrnroothin mukaan nämä tuntemukset voivat myös sekoittaa kovan suorituksen aikana, sillä ponnistelu hämärtää kokemusta ja estää patologisen kivun huomioimista (Ehrnrooth 2012, 56).

”Elimistö ei vaurioitta kestä ennätystä janoavan tahdon riemuvoittoa. Kova maraton haavoittaa aina.” Ehrnrooth 2012, 56)

Juoksun elämykset koetaan Ehrnroothin mukaan tuntoaistin kautta, sillä fyysinen ponnistelu aiheuttaa välttämättä kehollisia tuntemuksia. Kun Ehrnrooth saavuttaa olotilan, jota hän kutsuu juoksun tilaksi, kuvaa hän sitä seuraavasti: *”Juoksun tilassa irtaudun päämäärien tavoittelusta ja antaudun itse elämän lapseksi. Tässä mielessä kaikki lenkkini ovat palauttavia. Askel vain ja kilsa kerrallansa”*. (Ehrnrooth 2012, 35).

Ehrnroothin tuntemukset ja ajatukset ovat hyvin yhteneväisiä Kosken (2005) esittämien kanssa. Erityisesti Kosken (2005, 135–159) kuvaukset mielentilasta, johon harjoitellut juoksija

pääsee, sisältää pitkälti samoja ominaisuuksia kuin Ehrnroothillakin. Olemassaoloa koskevien tuntemusten ja kokemusten kytkeytyminen juoksemiseen yhdistää voimakkaasti Kosken ja Ehrnroothin juoksemiseen liittyviä elämyksiä. Tämä ”juoksun tila” (Ehrnrooth 2012) tai ”mielentila” (Koski 2005) auttaa juoksijaa saavuttamaan voimakkaita läsnäolon tunteita ja voi siten tuoda mielekkyyttä elämän kokemiseen.

8 JUOKSEMISEN MERKITYKSET

8.1 Kuntoa, terveyttä, hyvinvointia

Naisen juoksukirja lähestyy juoksemista pääosin kuntoilun kautta. Kirja on suunnattu laajalle yleisölle, joten valinta on luonnollinen. Balen (2004) jaon mukaan tulkittuna kirja keskittyykin suurimmalta osin kuntojuoksemiseen. Valastin (2009,8) kirjoittamassa esipuheessa juoksu esitellään miellyttävänä harrastuksena, joka kuitenkin joskus on vaativaa. Harrastuksen voidaan ajatella olevan tuottavaa, sillä siitä voidaan saada jotain ”irti”. Hän myös korostaa harrastuksen soveltuvuutta kaikille ja painottaa enemmän itse harjoittelua ja sen tuottamaa mielihyvää kuin yksittäisiä tavoiteltavia tuloksia. Tulkitsisin juoksemisen merkityksen oppaassa sisältävän Eichbergin (2004) jaon mukaan sekä tuottamisen että integraation identiteettiä.

Balen (2004) mukaan kuntojuoksijoiden motiivina voi olla esimerkiksi terveyden ja tietynlaisen ulkonäön saavuttaminen. Naisen juoksukirja perustelee juoksemista nimenomaan näihin motiiveihin nojaavin ajatuksin. Juoksemisen sanotaan esimerkiksi voimistavan keuhkoja ja sydäntä, helpottavan painonhallintaa, vahvistavan luita ja niveliä sekä virkistävän mieltä, mikä kaikki tukevat terveystoimivia ja siten sijoittumista kuntojuoksun kategoriaan (ks. Valasti 2009, 18–22, 139). Painonhallinnan tärkeys korostuu teoksessa jonkin verran.

”Juokseminen on tehokkainta kalorinkulutusliikuntaa, kun verrataan kulutusta liikuntaan käytettyyn aikaan.” (Valasti 2009,19)

Terveyttä ja toimintakykyä pyritään edistämään myös erilaisten lihaskunto- ja huoltoharjoitusten avulla. Valastin (2009, 66-99, 109) mukaan myös ikääntymiseen ja vaihdevuosiin liittyviä ongelmia voidaan ehkäistä ja lieventää juoksemisen avulla.

Juoksemisen hyvinvointia tukevaa ulottuvuutta korostetaan myös voimakkaasti:

” ...sillä juoksulenkillä käytät voimaasi oikein, toteutat itseäsi ja teet jotain kehosi hyväksi. Juokseminen kohottaa itsetuntoa, vahvistaa myönteistä kehonkuvaa ja lisää itsevarmuutta.” (Valasti 2009, 22).

Naisen juoksukirja nostaa kuitenkin esille muitakin tavoitteita kuin terveyden ja hyvinvoinnin subjektiiviset kokemukset. Kirja tarjoaa tukea myös kilpailullisten ja tuloksiin tähtäävien tavoitteiden saavuttamiseen, sillä myös Balen (2004) määrittelemä saavutusjuoksemisen kategoria on mukana kirjan sisällössä. Tämä näkyy käytännössä esimerkkeinä huippu-urheilijan

tai kilpaurheilijan harjoitusmääristä, kilpailuihin valmistautumisesta tai harjoittelun rytmityksestä. Kirjassa kuvattua juoksemista ei kuitenkaan voitane sanoa pääosin vakavaksi Stebbin (2007) tarkoittamassa mielessä. Valasti (2009, 13) painottaakin tärkeintä olevan sen, että juoksemisesta muodostuu elämäntapa.

Elämäntavaksi vakiintumiseen ohjataan oppaassa myös harjoituspäiväkirjan pitämiseen kannustamalla, mikä lisää harjoitteluun liittyvää metakognitiota ja siten vahvistaa harjoitteluun sitoutumista. Päiväkirjaa suositellaan myös oman kehittymisen ja liiallisen kuormituksen ehkäisemiseksi. (ks. Valasti 2009, 58.)

”Harjoituspäiväkirja on helpoin tapa suunnitella ja seurata omaa juoksuharjoittelua. Sen ei tarvitse olla monimutkainen laskennallinen ohjelma. Tärkeintä on löytää kirjaamistapa, jota varmasti muistat ja jaksat noudattaa” (Valasti 2009, 58)

Naisen juoksukirjassa käsite, jota Valasti käyttää juoksua suorittavasta, vaihtelee hyvin mielenkiintoisesti. Kirjassa puhutaan esimerkiksi juoksijasta, kuntoilijasta, huippujuoksijasta ja aktiivijuoksijasta. Termin valintaa ohjaa se, kuinka vaativasta harjoittelusta tai suorituksesta puhutaan. Alla on esimerkkejä käytetyistä käsitteistä:

*”**Kuntoilija** jaksaa juosta koko maratonin lähellä aerobista kynnystä.”* (Valasti 2009, 36)

*”Anaerobinen kynnys on määrävin kuntotekijä, kun **juoksija** tavoittelee alle kolmen tunnin maratonaikaa”* (Valasti 2009, 38)

*”Osa **aktiivijuoksijoista** ei koe pitkää lenkkiä väsyttävänä, ...”* (Valasti 2009, 45)

*”**Huippujuoksija** jaksaa pitää yllä maksimikestävyys sykettä ja vauhtia vain kolmesta viiteen kilometriä-...”* (Valasti 2009, 39)

*”**Tottuneet kuntoilijat**, joilla on aikatavoite...”* (Valasti 2009, 49)

*”**Kuntoilijatasoinen pitkän matkan juoksija** ei tarvitse maksimikestävyys harjoituksia kuin satunnaisesti vaihteluksi”* (Valasti 2009, 48)

Nämä esimerkit käsitteistä, joilla Valasti määrittää juoksun harrastajaa antavat viitettä siitä, miten juoksijat kategorisoituvat kirjassa. Tulkitsen käsitteiden käytön perusteella että jako lähenee Smithin (1998) hahmottamia kategorioita. Smithin (1998) jaossa juoksijan vauhti ja saavutukset ratkaisevat, mihin kategoriaan juoksija kuuluu. Tämän ”sisäpiiriläisen näkökulman”, kuten Smith (1998) sitä itse kutsuu, näkemys selittyy osaltaan myös Valastin (2009)

omalla kilpajuoksutaustalla. Mielenkiintoista Valastin käyttämissä käsitteissä on niiden monipuolisuus sekä tilannesidonnaisuus, juoksua harrastavan asema määrittyy aina suoritettavien harjoitusten kautta.

Erityisen mielenkiintoinen kategorisoinnin kannalta on ”*tottuneen kuntoilijan, jolla on aikatavoite*” -käsite (Valasti 2009, 49). Aikatavoite voisi periaatteessa siirtää kuntojuoksijan saavutusjuoksijan kategoriaan Balen (2004) jaon mukaan tarkasteltaessa, sillä tavoittelee juoksija tiettyä saavutusta. Toisaalta Bale (2004) kyllä varoittaa kuntojuoksemisen sportisoituvan helposti, mistä aikatavoitteesta voisi periaatteessa olla kysymys. Smithin (1998) mukaisessa jaossa aikatavoite ja säännöllinen harjoittelu, johon termi tottunut viitanee, siirtäisi harrastajan juoksijoiden kategoriaan.

Valastin käyttämät käsitteet tukevat myös Sirosen (1995) huomioita siitä, että kuntoilun alue on jakautunut kovaan ja pehmeään alueeseen. Valastin monipuolisten käsitteiden käyttö lieventää käsitystä kuntoilijoista yhtenä harmaana massana. Jokainen juoksija on yksilö ja juoksijoiden määritelmät kuvaavat aina vain karkeasti sitä, mitä juoksua harrastava todellisuudessa tavoittelee. Kuntoilijoilla merkitykset lienevät kuitenkin suurimmalta osin samansuuntaisia.

8.2 Saavutusten kautta parempaan elämään

Juoksijasoturin ihmeellinen elämä -teoksessa juoksemisen mieli poikkeaa erittäin suuresti muista tutkittavana olevista teoksista. Päähenkilö, Wilson Kirwa, on kenialainen, jonka juoksu-ura alkaa vasta Suomeen muuton jälkeen, osittain sattumalta ja osittain ulkopuolisten painostuksesta. Juoksemisen mieli on tässä tapauksessa selkeästi saavutusjuokseminen, sillä kysymys on kilpaurheilijasta, jolle kilpailujen voitoista saatavat tulot ovat ainoa tulonlähde. Balen (2004) jaon mukaan kyseessä on siis saavutusjuokseminen ja Smithin (1998) jaon mukaan kyseessä on urheilija. Eichbergin (2004) jaon mukaisesti tulkittuna kyse on selkeästi tuottamisen identiteetistä.

”Mietin elämäni ja ihmettelin, miten oli tällaiseen tilanteeseen joutunut. Olin tullut turistina Suomeen. Nyt juoksin kilpaa...” (Saure 2006, 139)

Juokseminen ei ollut Kirwalle ensisijainen vaihtoehto, vaan lähes pakon sanelema valinta. Kirwan motiivina eivät uran alussa olleet suuret saavutukset juoksijana tai kuten perinteisesti

urheilijoilla, olympialaisunelmat, sillä kyse oli ennemminkin toimeentulosta ja paremman elämän toivosta. Aloittaessaan juoksu-uransa Suomessa Kirwa oli koditon kulkuri.

”Jos et voita, joudut takaisin savimajaan”. (Saure 2006, 136)

Myytit kenialaisten juoksu-kyvystä vaikuttivat Kirwan juoksemisen alkamiseen (ks. esim. Bale & Sang 1996), sillä useat suomalaiset kannustivat häntä alkamaan juoksijaksi nojaten tähän nimenomaiseen myyttiin. Uransa aikana Kirwa pohti usein lopettamista, joissakin kohdin hän jopa toivoi sitä, mutta jatkoi juoksemista, sillä muutakaan vaihtoehtoa ei ollut. Kirjassa ei myöskään esitellä juoksemisen ihanuutta tai suurta intohimoa treenaamiseen, kuten useissa muissa juoksua käsittelevissä teoksissa, mikä osaltaan vahvistaa juoksemisen merkityksen selkeyttä.

”Hän kysyi, mistä olin kotoisin. Sanoin että Keniasta. Mies riemastui ja kysyi: ”Oletko juoksija?” Puistelin päätäni ja sanoin, etten ole juoksija. Mies ei uskonut. Hän katsoi minua ja sanoi: ”Sinulla on pitkät jalat ja olet kotoisin Keniasta. Tietysti sinä olet juoksija.” (Saure 2006, 127)

8.3 Luonnollista mielihyvää, saavutuksia, elämyksiä

”Kestävyysjuoksu on saanut uuden tehtävän. Se voi tyhjentää meidät siitä hienostuneesta älyllisestä turhuudesta, jonka liian järkiperäinen elämänhallinta kasaa elämän niskaan” (Ehrnrooth 2012, 35).

Jari Ehrnroothin Juoksu -teoksessa juoksemiselle annetaan useita eri merkityksiä, joiden vaihtelevuus, moninaisuus ja tilannesidonnaisuus pakenevat täysin selkeitä kategorisointeja. Ehrnrooth on harrastanut juoksua kaksitoista vuotta ja juoksemisen merkityksen painopiste on tuona aikana myös vaihdellut. Tärkeimpänä juoksemista ylläpitävänä voimana Ehrnrooth (2012) pitää kuitenkin juoksemisesta aiheutuvaa mielihyvää:

”Valistushenkinen puhe terveys- ja kuntoliikunnasta on mielestäni tekopyhää hurskastelua. Tosiasiassa ihminen kääntyy kohti mielihyvää niin kuin kukka aurinkoon. Jos rasitus ei tuota nautintoa, se jää ennemmin tai myöhemmin pois ohjelmasta.” (Ehrnrooth 2012, 44)

Balen (2004) jaon mukaan tarkasteltuna kirjassa esiintyvä juokseminen voitaisiin luokitella suurimmalta osin kuntojuoksun kategoriaan. Elämysten ja aistimusten, sekä nautinnon ja kär-

simyksen tärkeyden korostaminen paremman kunnon ja terveyden sijaan tuntuvat kuitenkin istuvan kategoriaan heikosti. (ks. Bale 2004, 10–17). Toisaalta taustalla mahdollisesti vaikuttavaa terveystoimivia tukevat lauseet, joissa Ehrnrooth esimerkiksi paljastaa vihaavansa istumista, saaneensa juoksemalla nuoruuden voimansa takaisin ja liikkumattomana ollessaan tuntevansa kehonsa lakastuvan, vahvistavat päätelmää kuntojuoksijan kategoriaan kuulumisesta. Terveystoimivi näkyy toisaalta voimakkaasti tavassa, jolla Ehrnrooth (2012) painottaa juoksua mielihyvän tuottajana ja masennuksen torjujana.

”Se kohottaa hormonitasoja ja antaa vuorokauden ympäri jatkuvan kirkkaan, elämänuskoksen mielen” (Ehrnrooth 2012, 42)

Vaikka Ehrnrooth painottaakin juoksemisen luonnollisuutta sekä sen aiheuttamaa mielihyvää, myöntää hän tuon mielihyvän ja keveyden/painottomuuden tunteen olevan kovan työn takana. Koska Bale (2004, 10–17) mainitsee kuntojuoksemisen muuttuvan helposti työn kaltaiseksi ja sportisoituvan helposti, voitaisiin Juoksu -teoksessa esiintyvä juokseminen kategorisoida lähes yksinomaan kuntojuoksemiseen. Vuosina, joina Ehrnrooth kilpaili ja harjoitteli tavalla, jota hän nimittää vakavaksi, lähenee juoksemisen mieli kuitenkin saavutusjuoksemista, sillä ennätysten tavoittelu ja ankara valmistautuminen johtivat ehdottoman urheilijan elämäntavan omaksumiseen (ks. Bale 2004, 18–25, 38–40). Smithin (1998) jaon mukaan kyseessä lienee juoksija, vaikka kategoriasta poiketen Ehrnrooth voittikin useita kilpailuja. Eichbergin (2004) jako ei toimi tässä tapauksessa suoranaisten selkeästi, sillä teoksessa ilmenee sekä tuottamisen että integraation identiteettiä.

Ehrnrooth juoksi ensimmäisen maratoninsa 40-vuotiaana. Kuultuaan ystäviensä ennätyksistä hänen kilpailuviettiensä syttyi ja kova, systemaattinen harjoittelu kohti uusia ennätyksiä tai saavutuksia alkoi. Ennätysten tavoittelu nousi juoksua ylläpitäväksi voimaksi ja Ehrnrooth kärsi äärimmäisen kovan harjoittelun aiheuttamista rasisvammoista pyrkiessään tavoitteeseensa. Saavutusjuoksemisen kovaa luonnetta ja siihen liittyvää ehdottomuutta Ehrnrooth kuvaa seuraavasti: *”Niin kauan kuin on toivoa ennätyksestä, elämä säilyttää arvonsa. Siinä on urheilijan uskonto ja monen murhenäytelmän siemen”* (Ehrnrooth 2012, 63). Tämä on myös Balen (1994) saavutusjuoksun sisältö, kaiken takana on ennätys.

”Henkilökohtainen ennätys on jokaisen urheilijan rakkain pakkomielle. Sille uhrataan kaikki, aivan kaikki. Perhe voi hajota ja rakkaus sammua, ystävät voivat hylätä ja sukulaiset pilkata, keho voi hajota, rahat voivat loppua ja työ jäädä tekemättä. Mutta henkilökohtainen ennätys loistaa urheilijan taivaalla kuin pelastuksen tähti.” (Ehrnrooth 2012, 58)

Urheilu koetaan yleensä raastavana, kovana, suorittamisena, mutta Ehrnroothin (2012, 16) mukaan urheilu myös: ”...tekee meidät lasten kaltaiseksi. Se palauttaa meidät tuntoaistin tilaan”, mikä antaa juoksemiselle myös henkisiä voimavaroja kasvattavan merkityksen.

”Kestäminen, rasitus, kipu, kilpailu, tyhjentyminen, kaikkensa antaminen, ponnistelun vapaus ovat monille vain kuolleita käsitteitä. Mutta vaativassa kestävyysjuoksun tilassa me tunnemme ne kehossamme elävinä totuuksina, joilla on tehtävä ja tarkoitus” (Ehrnrooth 2012, 19)

Kilpajuoksun, tai urheilun ytimeksi Ehrnrooth kokee kaikkensa antamisen urheilun eteen. Kilpaa juokseminen ja vakava harjoittelu oli Ehrnroothille keino selvittää oman potentiaalinsa rajat. Ehrnrooth tosin pitää tätä ennemminkin kohtalona kuin valintana *”Sitä vain valitsee sen, mihin on valittu ja pitää sitä omana valintanaan”* (Ehrnrooth 2012, 62). Saavutettuaan ennätöksensä Ehrnrooth palasi elämäntapajuoksuun, jota Bale (1994) nimittäisi kuntojuoksuksi, ja lopetti kilpailemisen.

Juoksukilpailuihin osallistumisesta kirja tarjoaa mielenkiintoisen havainnon. Ehrnrooth (2012, 52–53) nimittäin rinnastaa myös itse rasituksen ja kärsimyksen yhdeksi tärkeimmistä motiiveista, jotka ajavat osallistumaan juoksukilpailuihin, ei niinkään menestymistä kilpailussa tai voitosta haaveilua.

”Tarkemmin ajatellen kipu itsessään on tärkein tavoite. Vasta kun urheilija saavuttaa sen, hän tuntee tekevänsä jotakin merkityksellistä. Rasituksen on tunnettava raskaalta... Se on himokkuutta, syöksymistä siihen tilaan, joka on pakko saavuttaa tunteakseen itsensä ja omat rajansa, jotta sieltä rajalta näkisi hiukan enemmän kuin on mahdollista.” (Ehrnrooth 2012, 52)

Kilpailuvietti antaa juoksijalle mahdollisuuden suorittaa äärimmäisen raskaita fyysisiä ponnisteluja, joiden jälkeen seuraavaa hyvää oloa Ehrnrooth kutsuu *”...agoniaan sisältyväksi mystiseksi kirkkaudeksi”* (Ehrnrooth 2012, 53). Lisäksi Ehrnroothin mukaan *”...urheilu ilman tuskaa on epätodellista leijumista”* (Ehrnrooth 2012, 52). Näin ollen saavutusjuoksemisen tärkein sisältö ei ainakaan hänen tapauksessaan ollut ainoastaan saavutus, vaan myös mahdollisuus puskea itsensä äärirajoille.

Ehrnroothille juoksukilpailuun osallistumisen nautinto tulee kilpailua edeltävästä *”tukalasta jännityksestä ja sen laukeamisesta”* (Ehrnrooth 2012, 25). Lisäksi kilpailun aikainen mielenrauha, toveruuden kokemukset sekä äärimmäiseen rasitukseen alistuminen tuovat mielihyvää. Maaliviivan saavuttamisen jälkeen käteen jää myös tulos, *”Sinut on mitattu, sinut on punnittu.*

Tämä on sinun arvosi tänään. Piste” (Ehrnrooth 2012, 25). Jo kenties kuluneessa sanonnassa ’ennätykset ovat ikuisia’, tiivistyy se, mikä tuloksesta tai yksittäisestä kilpailusta jää, vaikka tuloksen arvo riippunee aina vertailukohteesta tai henkilökohtaisista tavoitteista.

Myös eskapismia on tarjottu selitykseksi juoksun postmodernille suosiolle. Vaikka kyse ei sinänsä olisikaan pakenemisesta sanan varsinaisessa merkityksessä, toteaa Ehrnroothkin juoksun olevan siitä erinomainen laji, että *”Siinä voi uppoutua omaan pieneen maailmaansa, joka sitä paitsi kulkee koko ajan pakoon kaikkien katseilta”* (Ehrnrooth 2012, 28). Juoksu -kirjassa esitettävässä juoksemisessa on lievästi myös eskapismin piirteitä, vaikka Ehrnrooth (2012, 13) toteaaakin, ettei juoksua ole tarkoitettu muun elämän ongelmien ratkaisuksi, se on täysin erillinen maailmansa.

”Juokseminen on täysin julkista ja täysin yksityistä ponnistelua. Juoksija twistaa yleisillä väylillä puolialastomana, mutta kukaan ei tiedä, mitä hänen mielessään liikkuu.” (Ehrnrooth 2012, 12)

Juoksemisen mielekkyyttä Ehrnrooth perustelee sillä, että juoksun tilassa hänen ”kolminainen luontonsa” on tasapainossa:

”Olen saalistava eläin, savannin fyysinen homo sapiens, joka uuvuttaa antilooppia saadakseen ravintoa. Olen kokemuksiani pohdiskelleva henki, itseään tutkiskeleva kulttuurin jäsen, joka juoksentelelee vapaana luonnossa, virkistyy, rauhoittuu ja saa oivalluksen aineksiä mieleensä. Olen hengellinen ihminen, joka tuntee korkeamman voiman läsnäolon ympärillään maassa, luonnossa, taivaassa, omassa itsessäänkin. Ja siksi aivan luonnostaan myös rukoilee ja juttelee herralleen.” (Ehrnrooth 2012, 14). Juostessaan Ehrnrooth (2012) siis saavuttaa täyden ihmisyytensä olotilan, mikä muussa elämässä ei ole niin läsnä. (ks. myös Koski 2005, 135–159).

Ehrnrooth (2012, 50–51) pohtii kirjassaan syytä maratonien suosion kasvulle ja ehdottaa sen yhdeksi syntyksyyksi myös tyhjentyminen tarvetta. Tyhjentyminen tarjoaa elämän pyhyiden kokemuksia, jotka palauttavat juoksijan sellaiseen alkuperäiseen kokemismaailmaan, jossa kyseenalaistamista ja turhuuksia ei tarvita. Yksinkertaisuudessaan juoksu tarjoaa kuitenkin vain hetkellisiä elämyksiä, *”Juoksijan hiki haihtuu tuuleen eikä hänen vaivannäöstään jää palkaksi muuta kuin kehossa värisevä tyydytys ja mieltä avartava kirkkaus... On niissäkin aiheita lauluun”* (Ehrnrooth 2012, 11). Toisaalta hyvän olon saavuttaminen vain juostessa selittää säännöllistä juoksemista ja halua palata pian takaisin juoksun tilaan.

9 ELÄMÄNTAPA JUOKSEMISESTA

9.1 Osaksi arkea ja elämää

Naisen juoksukirjan keskeinen tavoite on auttaa lukijaa omaksumaan juokseminen osaksi elämäntapaansa. Kirja tarjoaa juoksua lajina, jonka harrastaminen on helppoa ja mahdollista elämäntilanteesta tai kiireisyydestä huolimatta. Matkustaminen, perhe tai muut elämäntilante-tekijät eivät estä harrastuksen aloittamista, jos harrastaja vain saa itsensä liikkeelle. (Valasti 2009, 12–13.) Juoksemisesta ei kuitenkaan ole tarkoitus tehdä itsetarkoitusta tai tärkeintä päämäärää, ei edes kilpaurheilun tapauksessa. Teos ohjaa linkittämään juoksemisen osaksi aktiivista ja hyvinvointia tukevaa elämäntapaa. Opas ohjaa pehmeästi terveellisempiin elämäntapoihin.

”Tavoitteet auttavat lähtemään lenkille. Kun sinulla on tavoite, olet valmis tekemään työtä sen saavuttamiseksi. Vältä kuitenkin epärealistisia tavoitteita ja liiallista ankaruutta itseäsi kohtaan... Tärkeintä on, että juoksu-harrastuksestasi tulee elämäntapa” (Valasti 2009, 13)

Terveelliseen elämäntapaan ja juoksijalle soveltuvaan ruokavalioon kirjassa opastetaan voimakkaasti. Suositukset ovat yleispäteviä, mutta juoksijan näkökulmaa tuodaan esille esimerkiksi siinä, mitä kannattaa syödä ennen harjoitusta, mitä sen jälkeen ja kuinka huolehtia nestetasapainosta pitkän suorituksen aikana. Opas ohjaa juoksijaa valitsemaan terveellisiä tuotteita ja noudattamaan säännöllistä ateriarytmiä. (Valasti 2009, 141–144.) Neuvot ovat suositusten mukaisia ja terveeseen elämäntapaan johdattavia. Yleensä alhaisen kehonpainon katsotaan olevan juoksijoille eduksi, mutta kirjassa ei painoteta laihduttamista itseisarvona, vaan täysipainoisia, monipuolisia sekä säännöllisiä ruokailutottumuksia vaikka painoa koskeva otsikointi onkin erityisen raflaava: *”Paino alas ja rasva palamaan”* (Valasti 2009, 139).

Naisen juoksukirjan terveelliseen elämäntapaan liitetään osaksi myös stressinhallinta, rentoutumisen tärkeys sekä tavoitteenasettelun merkitys motivaation syntymiselle. Kirjassa ohjataan myös muuttamaan omia ajatusmalleja sekä vaikuttamaan henkiseen hyvinvointiin psyykkisten harjoitteiden avulla. Mielikuvaharjoittelua, suggestioita ja psyykkistä valmennusta hyödyntäen juoksija kehittyi paitsi juoksijana, myös ihmisenä. Arki- ja työelämän haasteisiin annetaan myös vinkkejä. (Valasti 2009, 168–175.)

”Kun ajatuksesi ovat jumissa, etkä pääse eteenpäin ongelmanratkaisussa, on pieni rentoutustuokio paikallaan. Mieli voi rentoutua myös rauhallisella lenkillä samalla lailla kuin rentoutusharjoituksessa. Rentoutuneena luovat prosessit pääsevät vauhtiin ja oppimiskyky, ongelmanratkaisutaidot ja keskittymiskyky paranevat. Kukapa ei näitä vahvuuksia haluaisi?” (Valasti 2009, 169)

Kirjan mukaan *”myönteisyys on paras voiman lähde”* (Valasti 2009, 174) ja kirjaa psyykkistä hyvinvointia käsittelevä osa onkin lohdullisen kannustava ja salliva, jopa terapeutin. Oppaassa ihminen nähdään yksilönä, joka voi aktiivisesti vaikuttaa oman itsetuntemuksensa sekä psyykkisten voimavarojensa kehittymiseen ja siten tunnustaa ihmisen mahdollisuudet elinikäiseen oppimiseen ja kehittymiseen.

Naisen juoksukirjassa juokseminen esitellään halpana harrastuksena, jonka varusteisiin ei juoksukenkää lukuun ottamatta tarvitse käyttää suuria summia. Silti ”juoksijanaisen perusvarustus -listassa” (Valasti 2009, 31) esitellään kymmenen varustetta, joiden vaatimuksena on juurikin soveltuvuus juoksuun. Summamääräisesti listan varusteet juoksija saisi käyttöönsä arviolta 400–800 € panostuksella, mikä tosin ei ole iso hinta, jos ajatellaan varusteiden käyttöä. Varusteiden hankintaan ohjataan erityisen tarkasti kenkien osalla, mutta vinkkejä ja neuvoja annetaan runsaasti myös muiden varusteiden hankkimiseksi. Sykemittaria ja muita teknisiä varusteita suositellaan mielekkyyden lisäämiseksi, mutta välttämättömiksi niitä ei oppaassa lueta. (ks. Valasti 2009, 24–33.) Ylenmääräiseen kuluttamiseen tai viimeisimmän muodin seuraamiseen kirja ei missään nimessä kannusta, mieluummin tarjotaan välttämättömien hankintojen tekemistä riittävällä laadulla.

Juoksuharrastuksen aloittamisen helpottamiseen sekä kunnon kehittymisen seuraamiseen Valasti suosittelee kuntotestejä, vaikka hän toteaaakin kehittymisen seuraamisen olevan helppoa myös itse. Palautumista helpottamaan suositellaan esimerkiksi hierontaa. Juoksun ohella harjoitettaviksi tai juoksua korvaaviksi lajeiksi oppaassa suositellaan esimerkiksi ryhmäliikuntatunteja, vesiliikuntaa, hiihtoa tai muita lajeja. Oppaassa suositellaan juomaan pitkäkestoisten suoritusten yhteydessä urheilujuomia, mutta muita lisäravinteita kirjassa ei suositella. Rakkosten ja hiertymien hoitamiseen käytettäviä laastareita, talkkeja ja muita keinoja ohjataan hyödyntämään. (Valasti 2009, 40–41, 63, 114, 149, 164–166.)

Naisen juoksukirjassa varoitetaan erilaisista liialliseen kuormitukseen liittyvistä vammoista ja etenkin yleisimpien vammojen osalla painotetaan ennaltaehkäisevää toimintaa. Mahdollisten loukkaantumisten yhteydessä juoksua harrastavaa ohjataan harjoittamaan korvaavia lajeja

loukkaantumisen aikana. Sairaana juoksemisesta sekä liiallisesta harjoittelusta varoitetaan, joten juoksemisen terveyttä ylläpitävää vaikutusta pyritään ylläpitämään myös terveyttä heikentäviä ylilyöntejä välttämällä. (Valasti 2009, 150-161.) Nämä teemat ovat toisaalta hyvin tyypillisiä postmodernin ajan valmennusoppaille.

Naisen juoksukirjassa esitellään myös naisurheilijan oireyhtymä (female athlete triad) sekä tyypillisiä syömiseen liittyviä ongelmia. Naiskuntoilijoiden alttius syömishäiriöihin sekä pakonomaiseen harjoitteluun tunnistetaan oppaassa. Vaikka varsinaista syömishäiriötä ei olisi-kaan, huomauttaa Valasti (2009, 122) naiskuntoilijoiden suhtautumisen ruokaan olevan usein epäterve ja sisältävän usein syömisen rajoittamista.

”Joustamattomuus tuhoaa helposti sekä parisuhteen että liikunnan riemun. Jos muut alkavat huomauttaa liian jyrkästä suhtautumisesta juoksuun harrastuksena, voi olla tarpeen pysähtyä ja miettiä, menenkö pakoon jotakin juoksemalla vai mistä on kysymys” (Valasti 2009, 118)

Naisen juoksukirjassa juoksun yhteyteen joskus syntyvän pakkomielleisyyden todetaan joskus vaivaavan aktiivisesti harrastavia naisia. Valastin (2009, 123) mukaan pakkomielleisen juoksemisen taustalla on usein heikko itsetunto sekä huono minäkuva, joita pyritään vahvistamaan harjoittelemalla aina vain enemmän ja kovempaa.

”Jos juoksuharjoittelustasi tulee joustamatonta, on hyvä pysähtyä miettimään, missä menet itsesi kanssa ja miksi juokset. Vaikka tavoitteet olisivat korkealla, on tietyn rentouden ja hyvän mielen säilyttäminen oleellista. – Pakonomaisen juoksun tunnistat ilottomuudesta ja tyytymättömyydestä.” (Valasti 2009, 123).

Pakkomielleisyys ja omaan kehoon esineellisesti suhtautuminen nähdään negatiivisena ilmiönä, jota on pyrittävä välttämään ja jonka syntymistä voidaan ehkäistä itsereflektion avulla. Juokseminen tulisi kirjan mukaan myös sovittaa elämäntilanteeseen, jotta kokonaiskuormitus ei muodostu liian suureksi.

”Jos elämässä on paljon vaikeita tilanteita, kuten rahavaikeuksia tai työpaikan ongelmia, on ymmärrettävää, ettei motivaatio riitä suuren juoksuhaaveen toteuttamiseen”. (Valasti 2009, 173)

Naisen juoksukirjassa juokseminen ei siis sanele arjen rytmiä tai ohjaa käyttäytymistä pakonomaisesti, juoksu tulee ikään kuin elämän osa-alueeksi sekä yleisen terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Tulkitsisin, että vaikka juoksemisella on itseisarvoa, tulevat juoksun tarjoamat

hyödyt suurimmalta osalta välillisesti. Naisjuoksijan elämäntapa on siis kirjan mukaan tasa-painoinen, hallittu ja hyvinvointia tukeva.

9.2 Niin urheilullisesti kuin mahdollista

Halu menestyä juoksijana ohjasi Kirwan valintoja ja arkirytmää harjoitusten, leirien ja kilpailujen muodossa. Vaikka Kirwa harjoitteli paljon, oli ruoan kanssa kuitenkin ongelmia ravaikeuksien takia, eikä ruokavalio ollut ainakaan alkuvaiheessa länsimaalaisen urheilijan tyylinen. Nälkä ja rahanpuute sanelivat kirjan sisällön mukaan syömis- ja elintottumuksia enemmän kuin urheilu. Kirwa asui ensin pitkiä jaksoja muiden luona tai urheiluopistolla, hän eli jonkin aikaa myös kodittomana. Myöhemmin hän sai ensin vuokra-asunnon ja lopulta oman asunnon. Kulutus ei siis vastannut etenkään kilpailu-uran alkuvaiheessa länsimaalaisten urheilijoiden tapoja.

Askeettiseen ja kieltäytyvään elämäntapaan, joka usein mielletään huippu-urheilijoiden arjeksi, ei Kirwa vapaa-valintaisesti joutunut, vaikka ”köyhän urheilijan” elämäntapa olikin hänelle tuttua. Hän osasi ottaa rennosti isojen kilpailujen allakin. Hän saattoi esimerkiksi valvoa ystäviensä kanssa ennen tärkeää kilpailua, syödä hampurilaisia tilaisuuden tullen ja harjoittelun estyessä tutustua myös yöelämään. Harjoittelun ja kilpailut hän kirjan mukaan suoritti kuitenkin hyvin sääntillisesti, lukuun ottamatta loukkaantumisten aikaista harjoittelemattomuutta, josta hän ei aina kertonut valmentajilleen.

”Mutta en valittanut enkä voivotellut. Afrikkalaisen miehen ei pidä paljastaa heikkoa kohtaansa; niin eivät tee eläimet savanneilla, niin eivät tee nandi-heimon miehet eivätkä maasaisoturit. ... Aina löytyisi joku, joka yrittäisi hyötyä sairaasta, veisi hänen lehmänsä ja ottaisi hänen paikkansa. Vaikka mitä tapahtui, vaikka miten sattui, olin aina positiivinen mies.... Vain myöhään illalla ennen nukkumaanmenoa yksin pimeässä irvistin kivusta ja annoin kyynelten valua silmiini.” (Saure 2006, 191)

Urheilijan elämään kuuluvia leirejä oli runsaasti ja niistä kerrotaan kirjassa paljon. Leirielämä koostui useimmiten harjoittelusta sikäli, kun loukkaantumiset antoivat myöten, mutta olot olivat muuten rahapulan vuoksi suhteellisen askeettiset.

”Italiassa Tirrenian leirillä ruokavalioni oli sangen yksipuolinen. Rahani riittivät vain papuihin ja riisiin. Papuja piti keittää hirveän kauan ennen kuin ne pehmenivät tarpeeksi. Sain

ruokavaliostani ripulin, joka vaivasi joka päivä, mutta en antanut sen masentaa. Harjoittelin kovaa ja ehdin aina ajoissa vessaan.” (Saure 2006, 251)

Urheilijamainen suhtautuminen tulee teoksessa esille esimerkiksi suhteessa alkoholiin ja naiseen. Molemmista päähenkilö pyrki pysymään kaukana, jotta urheilu ei kärsisi. Eräällä leirillä loukkaantumisen myötä alkoholi tuli kuitenkin päähenkilölle tutuksi ja satunnaisesti hän nautteli suomalaista juomakulttuuria. Kirjan loppua kohden juominen kuitenkin palautui hyvin vähäiseksi (Saure 2006, 245, 308, 310, 354.) Nuuskaaminen on tunnetusti kuulunut suomalaisten urheilijoiden tapoihin ja uskoessaan muiden urheilijoiden puhetta nuuskan rentouttavasta vaikutuksesta, kokeili päähenkilökin nuuskaa muutamaa otteeseen, aina kuitenkin erittäin epäedullisin tuloksin. Niinpä nuuskankäyttö jäi kulutustottumusten ulkopuolelle. (Saure 2006, 224–225, 307.)

”Muut urheilijat joivat siideriä ja olutta, minä maistelin sekamehua. Kaverit tarjosivat olutta, mutta kieltäydyin. En ollut maistanut alkoholia, enkä halunnutkaan, sillä olin päättänyt keskittyä vain opiskeluun ja juoksemiseen.” (Saure 2006, 146)

”Petri on neuvonut, että ei pidä seurustella tyttöjen kanssa. Jos seurustelen tyttöjen kanssa, tulokseni huononevat ja juoksut on pian juostu.” (Saure 2006, 157)

Saapuessaan Keniasta Suomeen Kirwalla oli mukanaan vain muovipussi, jossa oli muutama t-paita. Niinpä ensimmäiset, ilmaiseksi saadut vanhat ja ylisuuret lenkkarit, olivatkin Kirwalle erityisen tärkeitä (Saure 2006, 127–128). Kirwan omaisuus karttui erittäin hitaasti ja ensimmäisinä vuosina se tosiaankin mahtui yhteen matkalaukkuun.

”Jatkoin lenkkeilyä aamulla ja illalla suurilla jalkineilla. Minulla ei ollut koskaan ollut lenkkikenkiä. Puhdistin kengät monta kertaa päivässä ja ihailin niitä iltaisin ennen kuin menin nukkumaan.” (Saure 2006, 128)

Uran edetessä ja länsimaalaisten elämäntapaan totuttauduttaessa omaisuutta alkoi hiljalleen kertyä. Urheiluvarusteista ja niiden kulutuksesta ei juurikaan kirjassa puhuta, lukuun ottamatta yksittäisiä mainintoja. Varusteiden merkillä ja ominaisuuksilla on kuitenkin ollut väliä, sillä kirjassa Kirwan kerrotaan ostaneen esimerkiksi Niken piikkarit, irrottaneen niistä logon ja vaihtaneen oman sponsorinsa logon tilalle (ks. Saure 2006, 268). Näin hän varmisti pääsevänsä juoksemaan yhtä kevyillä ja hyvillä kengillä kuin kilpakumppaninsa.

Usein juoksuun liittyvissä länsimaalaisten kirjoittamissa elämänkerroissa painotetaan jopa epäinhimilliseltä kuulostavaa harjoittelun määrää, joka mahdollistaa kilpailuissa pärjäämisen. Kirwasta kertovassa teoksessa hänen kuitenkin korostetaan menestyneen usein kilpailuissa vähäisestä harjoittelusta ja muista vaikeuksista huolimatta (ks. Saure 2006, 246-248, 252). Tulkitsisin teoksen siten painottavan päähenkilön erityistä lahjakkuutta sekä peräänantamattomaa luonnetta, joka auttaa voittamaan kilpailuissa, ei sellaista valtavaa työn määrää, johon suomalaiset urheilijat usein nojaavat menestyessään, vaikka toki Kirwankin harjoittelu oli kovaa. Esimerkiksi opiskeluaikana kirjassa todetaan Kirwan harjoitelleen kolme kertaa päivässä:

”Harjoittelin kolme kertaa päivässä. Heräsin aamulla kello kuusi ja menin juoksemaan. Sitteen menin suihkuun, lepäsin, söin jotain ja vedin kovan harjoituksen kello 10. Sitteen oli jo kiire suihkuun ja vaihtamaan vaatteita, jotta ehtisin Seinäjoelle klo 12, jolloin koulu alkoi” (Saure 2006, 143)

Juoksu-uransa aikana Kirwa kärsi lukuisista loukkaantumisista ja vammoista, joille kova juoksuharjoittelu hänet altisti. Loukkaantumiset olivat usein vakavia ja pitkäaikaista hoitoa vaativia, joten juokseminen toi tullessaan myös negatiivisia seurauksia. Osa loukkaantumisista aiheutui tapaturmista ja huonosta tuurista, osa pitkään jatkuneesta rasituksesta. Pahimman loukkaantumisen jälkeen Kirwa oli jopa vaarassa halvaantua. Fyysisten loukkaantumisten lisäksi kirjassa ei esitetty pakkomielleisyyttä tai psyykkiseen puoleen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Välillä päähenkilö tosin hautoi lopettamisajatuksia ja vaelsi murheen alhoissa, mutta nousi aina ylös vaikeuksista ajattelemalla myönteisesti ja palaamalla harjoittelun pariin heti kun mahdollista.

”En voinut liikkua enää rennosti, en istua, en maata, en kävellä enkä juosta. Aina kun tein jotain, kipu säteili selästäni joka paikkaan.” (Saure 2006, 190)

9.3 Vaihtoehto ylellisyydelle ja kulutukselle

Ehrnrooth (2012, 9) toteaa heti kirjansa alkumetreillä juoksun olevan hänelle elämäntapa. Näin ollen juokseminen on hänelle enemmän kuin harrastus tai tottumus, sillä se kuuluu kiinteänä osana elämään. Juokseminen ei maksa mitään ja tuottaa sen elämäntavakseen omaksuvalle mielihyvää sekä yhteenkuuluvuuden, täyttymysten ja onnellisuuden tunteita, jopa siinä

määrin, että Ehrnrooth (2012, 14) sanoo sen olevan vaihtoehto ylellisyyden ja kulutuksen kulttuurille. Koska Ehrnroothin teoksessa esiintyvä juoksu jakautuu kahteen eri merkitykseen, ”elämäntapajuoksemiseen” (Ehrnrooth 2012,) ja ”vakavaan juoksemiseen” kilpailemis- ja muun juoksun ajanjaksojen mukaan on myös juoksemisen ohjaama elämäntyyli erilainen eri vaiheissa.

”Minulle rakkaus rasiinukseen on ollut suuri siunaus. Ilman sitä en olisi päässyt eroon kaikesta siitä turhasta, mihin herrasmiesvaiheessani lankesin ja johon korvikemielihyvän kauppiat haluavat meitä sitoa” (Ehrnrooth 2012, 50).

Ennen juoksemisen aloittamista Ehrnrooth (2012) haki nautintoa ravinnosta, naisista ja alkoholijuomista. Juoksuharrastuksen aloitettuaan nämä nautinnot unohtuivat. Juoksemisen aloitettuaan Ehrnrooth huomasi nauttivansa enemmän yksinkertaisista ravintoaineista ja terveellisen ruokavalion omaksuminen oli siten kivuton prosessi. Vakavan juoksun vaiheessa Ehrnrooth eli täysin juoksemisen ehdoilla. Kovat ja säännölliset pää- ja oheisharjoitusmäärät limitettyinä yhteen asiaankuuluvan ravitsemuksen ja levon kanssa määrittivät arkea hyvin pitkälti.

Elämäntapajuoksemisen vaiheessa Ehrnrooth (2012) kertoo lenkkeilevänsä noin puolitoista tuntia päivässä ja voivansa huonosti, mikäli lenkkeily syystä tai toisesta estyy. Vastoin vakavan harjoittelun aikaa juokseminen ei kuitenkaan määrittele kaikkea tekemistä, vaan päähenkilö lenkkeilee säännöllisesti, mutta mielensä mukaan. Liikkeen ja fyysisen kuormituksen aiheuttamia aistimuksia Ehrnrooth (2012, 16–17) pitää välttämättöminä hyvän olon ja mielen säilyttämisen kannalta ja hän kummasteleekin teoksessaan ihmisiä, jotka kykenevät elämään rasittamatta kehoaan.

”Jos sairastun enkä voi urheilla, kehoni sammuu ja vaikenee. Tuntuu siltä kuin tulisin hylätyksi. Elämä on poissa. Silloin sitä masentuu ja putoaa monttuunsa.” (Ehrnrooth 2012, 17)

Ehrnrooth (2012) on kärsinyt juoksu-uransa aikana juoksemisen aiheuttamista fyysisistä loukkaantumisista sekä ylikuormituksesta. Juoksusta innostuttuaan Ehrnrooth (2012) jätti huomioimatta rasituksen aikana ilmeneviä kipuja. Pakkomielteinen harjoittelu ja kivun huomioimatta jättäminen johtivat loukkaantumisiin sekä ylikuormittumiseen. Ehrnroothin (2012) suhtautuminen kehoonsa sekä sen antamien hälytysmerkkien huomiotta jättäminen tukee Kosken (2005, 107) ajatusta siitä, että raskaan harjoittelun aiheuttama loukkaantuminen on seurausta esineellisestä suhtautumisesta omaan kehoon.

Ehrnrooth kertoo esimerkiksi sietäneensä raastavaa kipua maratonia juostessaan, mutta ei keskeyttänyt suoritusta ennätystä tavoitellessaan. Kyseessä oli alkava rasisurmurtuma reissuissa *”Toisin sanoen, kamppailuni oli eräänlaista kuolemantuskaa, vaikka varmasti aavistin, etten sentään vielä ollut lähdössä täältä pois. Itsensä ruhjomisen tunne oli kuitenkin niin selkeä, että odotin tunnelin päättymistä vajotakseni pimeyteen, en suinkaan päästäkseni valoon.”* (Ehrnrooth 2012, 55).

Vakavan juoksijan elämäntapa, vaikka näennäisesti terveellisyyteen pyrkivä, sisältää siis myös negatiivisia ja terveydelle vaarallisia piirteitä. Toisaalta Ehrnrooth pitää kivun sietämistä ja kehonsa satuttamista tietynlaisena uhrina, sillä *”Sitä paitsi olin parantanut ennätystäni yhdeksällätoista sekunnilla”* (Ehrnrooth 2012, 55). Pitkä toipuminen ja loukkaantuminen hyväksytään, koska se palvelee tavoitteen, ennätyksen, saavuttamista.

Juoksu -kirjan lopussa on useita runoja, jotka kuvaavat juoksemisen vaatimuksia ja sen suomia euforian hetkiä. Runoissa kipu, kärsimys ja kuormitus saavat paljon tilaa, mutta runon lopussa juoksija saavuttaa tyhjentyneen tai onnen kokemuksen. Tämä kuvannee mainiosti sitä vakavaa juoksua, josta Ehrnrooth kertoo. Tulkitsisin runoja siten, että juoksija on valmis uhraamaan kärsimykselle yhdeksän sekuntia, sillä kymmenes tuo armon.

”Ihminen on juoksija, joten juoksulla ei ole fyysisiä rajoja tässä maailmassa. Rajat ovat henkisiä. Aika vain on ainoa absoluutti. Tarpeeksi hullu ihminen voisi polkea maata loppuun saakka. Hän vain juoksisi, kunnes henki lähtisi liikkuvilta jaloiltaan. Se olisi komea näky ja takuuvarma Youtubehitti: kuollut juoksija kumartaa ja kiittää.” (Ehrnrooth 2012, 69).

10 KYTKEYTYMINEN IDENTITEETTIIN

10.1 Elinvoimainen ja hyvinvoiva arjen kuningatar

Naisen juoksukirjassa kannustetaan naista omaksumaan juokseminen ja terveellinen elämäntapa. Tulkitsen rohkeuden lähteä muuttamaan omia asenteitaan ja tottumuksiaan tietyllä tapaa myös emansipaatioksi naisen perinteisestä roolista. Toisaalta voidaan ajatella että uusien tottumusten omaksuminen vain lisää ja vahvistaa naisen rooliin liittyviä odotuksia. Perheen ja kodinhoidon sekä työn lisäksi on oltava hyvinvoiva, hoikka ja urheilullinen. Juoksemisen alkuun kannustaessaan Valasti tekee mielenkiintoisen vertauksen miehiin: *”Monet naiset vähättelevät taitojaan eivätkä uskalla lähteä muuttamaan tapaansa liikkua ja syödä. Ennen kuin naiset lähtevät tekemään mitään, he usein miettivät, pystyvätkö, uskaltavatko ja jaksavatko. Miehet ovat tässä vaiheessa jo tekemässä. Lähde vain rohkeasti juoksemaan tämän kirjan ohjeiden mukaan.”* (Valasti 2009, 16)

Juoksemisen kautta nainen voi Valastin (2009, 104) mukaan myös kokea ja nauttia muilla elämänalueilla maskuliinisina pidetyistä tunteista ja orientaatioista. Nämä tuntemukset voivat laajentaa naisen identiteettiä ja sallia naiselle itsekkäämpää toimintaa kuin muilla elämänalueilla.

”Naisilla ja miehillä on molempien sukupuolten ajatus- ja toimintamalleja, joita voi tilanteen mukaan käyttää hyödykseen. Kilpailutilanteissa naisurheilija voi käyttää maskuliinisina pidettyjä piirteitä, kuten voitontahtoa, aggressiivisuutta ja määrätietoisuutta. Naisellisempina pidetyt herkkyyys, kokonaisuuden huomioiminen sekä pehmeys ja äidillisyyys, ovat käytössäsi esimerkiksi silloin, kun olet perheesi tai ystäväsi kanssa. Molempia piirteitä tarvitaan, eikä valmentaja tai kumppani saa rajata naista käyttäytymään vain yhden roolin mukaan” (Valasti 2009, 104)

Tulkintani mukaan oppaassa ei niinkään ohjata naista omaksumaan ”juoksijan” identiteettiä, vaan ”juoksevan naisen” identiteettiä. Mielestäni nämä poikkeavat siinä, että juoksevan naisen identiteetti on laajempi ja kokonaisvaltaisempi kattaen myös perheeseen, työhön ja muuhun hyvinvointiin liittyviä ulottuvuuksia. Perinteinen näkemys juoksijasta on juoksemiselle omistautuminen ja juoksemisen priorisoiminen suhteessa muihin elämänalueisiin. Naisen juoksukirjassa juokseminen tulee muuta elämää tukevaksi osa-alueeksi, ei elämän täyttäväksi tavoitteeksi. Esimerkiksi ruuhkavuosina naista neuvotaan tekemään ”asennemuutos” (Valasti

2009, 120), jonka myötä kaikkia arkeen liittyviä töitä ei tarvitse suorittaa sataprosenttisella teholla.

”Vaikka juoksusta tulisikin merkittävä osa identiteettiä, ei juoksuharjoittelu saa olla elämän tärkein asia. Ei, vaikka kyseessä olisi kilpaurheilija.” (Valasti 2009, 118)

Naista kehoitetaan muistamaan oma naiseutensa juoksua harjoittaessaan, sillä fysiologisesti nainen lähtee aina eri viivalta kuin mies, olipa kyse sitten aloittelijasta tai kilpaurheilijasta. Naisen juoksupöytäkirjassa käsitellään laajemmin myös hormonitoimintaa ja siihen liittyviä tunteita sekä fysiologisia muutoksia. (Valasti 2009, 102–110.) Näitä tietoja harvoin löytyy muista juoksemiseen valmentavista oppaista. Naisen hormonitoiminnan ja siihen liittyvien ilmiöiden esille tuominen ja niiden seikkaperäinen sekä kokemuspohjainen käsittely lienee tietyllä tapaa myös emansipatorista. Useat hormonitoimintaan liittyvät muutokset ovat yhä, ellei tabuja, ainakin enemmän tai vähemmän vaiettuja tosiasioita.

Naisen juoksupöytäkirjassa käsitellään runsaasti myös raskautta, sen aikaista liikuntaa sekä synnytyksen jälkeen tapahtuvaa liikkumista. Juoksevan naisen identiteetti voidaan siis säilyttää myös raskaaksi tulemisen ja synnyttämisen jälkeen. Lasten äitinä juokseminen tuo myös mahdollisuuden siirtää aktiivista ja liikunnallista elämäntapaa lapsille. (Valasti 2009, 110–121.) Näin ollen juoksemiseen liittyy myös kasvatuksellisia näkökulmia. Perhe, lapset ja kii- reisen arjen rytmittämistä käsitellään teoksessa hyvin runsaasti.

Raskaus ja vauvan hoitaminen nähdään Naisen juoksupöytäkirjassa (2009) ajanjaksona, jolloin äidillä on mahdollisuus paeta suorituspainetta sisältäviä rooleja ja niiden tuomaa stressiä.

”Pikkuvauva-aika menee nopeasti ohi, joten kannattaa antaa itselle aikaa nauttia myös koti- äitiydestä – siitä, että saa olla hetken poissa suorituskeskeisestä urheilu- ja työmaailmasta.” (Valasti 2009, 115)

McGannon, Curtin, Schinke ja Schweinbenz (2012) esittelevät tutkimusartikkelissaan hyvin samansuuntaisia tuloksia kansainvälisestä liikuntasosiologian tutkimuksesta. Äitiyden sanotaan usein tuovan rentoutta ja itsevarmuutta naisen elämään, sillä identiteettiin kohdistuvat odotukset eivät enää nojaa ainoastaan suorituskykyyn. Urheileva äiti voi myös pitää itseään myönteisenä roolimallina muille, mikä tukee aktiivisen identiteetin säilyttämistä. Harjoittelun aikana mahdollisesti vaivaavat syyllisyydentunteet voivat toisaalta vähentää harjoittelemisen nautintoa, sillä urheilijan ja äidin identiteettiin liitetyt odotukset voivat olla ristiriitaisia.

(Nash, 2011; Palmer & Leberman 2009; Spowart ym. 2010, Freeman, 2008; Spowart ym. 2008, artikkelissa McGannon 2012.)

Valasti (2009) kehottaa naista muuttamaan raskaaksi tullessa rohkeasti suhtautumistapaansa ja ajatusmallejaan. Urheilijakaan ei äidiksi tultuaan ole enää vain urheilija, sillä lapsi tuo elämään toisenlaisia intressejä. Tulkintani mukaan kirjassa hoivavietti ja äitiyden autuus (ks. esim. McGannon 2012) poistavat identiteettiin liittyvää ahdistusta ja tuovat naisen elämään uudenlaista hyvinvointia, vaikka arki epäilemättä muuttuukin kiireisemmäksi. Vaikka Valasti (2009) neuvoo naista olemaan vähemmän ankara itseään kohtaan, muistuttaa hän kuitenkin ettei harjoittelua missään nimessä kannata täysin lopettaa terveyshyötyjen menettämisen vuoksi.

”Viimeistään raskaana ollessaan naisen kannattaa unohtaa mielikuva supernaisesta, joka on aina pirteä ja jaksava!... Miestään passuuttavaksi sohvaperunaksi ei ole syytä kuitenkaan ryhtyä, sillä raskauden aikaisella liikunnalla on merkittävä vaikutus äidin hyvinvointiin” (Valasti 2009, 112)

Vaikka juoksemisesta ei suositella luopumaan äitiyden myötä, katsotaan perheen ja lastenhoiton olevan naiselle selkeästi ensimmäinen prioriteetti. Tulkitsisin teoksen pitävän äidiksi tulemistä naisen elämän huippukohtana, joka täyttää naisen elämään liitetty odotukset, mikä on McGannonin ym. (2012) mukaan tyypillistä naisille suunnatuissa lehdissä.

”Ja vaikka et saavuttaisi sitä tasoa, mistä haaveilit, on kotona aina odottamassa se paras palkinto: oma lapsi.” (Valasti 2009, 117)

10.2 Rohkea ja peloton Maasai-soturi

Juokseminen tarjosi Kirwalle mahdollisuuden siirtyä parempaan elämään, tämä vaati kuitenkin totuttautumista urheilijan elämään ja kotoutumista Suomeen. Teoksessa näkyikin mainiosti, kuinka Kirwa luo juoksemisen avulla itselleen uutta identiteettiä ja kotimaata, nojaamalla kuitenkin alkuperäänsä sekä ihonväriinsä.

Kirwa aloitti juoksemisen suunnittelematta päästessään suomalaisen miehen järjestämänä Suomeen kolmen kuukauden vierailulle. Kenialaisiin ja kenialaiseen juoksukulttuuriin liittyvät myytit ja ennakko-odotukset (ks. esim. Bale & Sang 1996) näkyvät teoksessa selkeästi.

Painetta suoriutumiseen ja toisaalta myös kannustusta juoksemiseen syntyperän takia oli tarjolla niin suomalaisten kuin kenialaistenkin suunnalta. Juokseminen ja lenkkeily alkoivat, kun naapurin mies alkoi yllyttää Kirvaa juoksuharjoitteluun: *”Sinulla on pitkät jalat ja olet kotoisin Keniasta. Tietysti sinä olet juoksija.”* (Saure 2006, 127)

Kun myös mies, jonka luona Kirwa Suomessa vieraili, alkoi myös houkutella Kirvaa aloittamaan juoksemisen ja ryhtyi hänen managerikseen, oli juoksijan uran ensimmäiset askelet otettu. Aluksi juokseminen ei kuitenkaan tuntunut luonnolliselta ja yhtäkkiä kasvaneet odotukset ahdistivat Kirvaa: *”Mietin elämäni ja ihmettelin, miten olin tällaiseen tilanteeseen joutunut. Olin tullut turistina Suomeen. Nyt juoksin kilpaa...”* (Saure 2006, 139)

”Muistin, mitä Jarkko oli sanonut minulle: ”Jos et voita, joudut palaamaan takaisin savimaan.” Olin lähes paniikissa. Toisaalta, minulla ei olisi mitään sitä vastaan, että pääsisin kotiin täältä kummallisesta maasta, eikä minun tarvitsisi enää juosta kilpaa.” (Saure 2006, 136)

Juoksijan identiteetti alkoi muodostua, kun Suomeen tulemisesta oli kulunut jo aikaa: *”Kun olin tullut Keniasta, minulla oli kunnan maha, enkä näyttänyt lainkaan juoksijalta. Menin peilin eteen, katsoin itseäni ja ällistyin. Ei, ei, ei. Ei tuo mies peilissä ollut Wilson. Hän oli joku toinen, joku kilpajuoksija, jolla ei ollut lainkaan mahaa. - ...huomasin jopa odottavani, että pääsisin radalle kokeilemaan vauhtiani”* (Saure 2006, 138)

Kilpailtuaan Suomessa kesän ja osoitettuaan lahjakkuutensa teki Kirwa sopimuksen Porin Tarmon kanssa ja jäi Suomeen harjoittelemaan sekä opiskelemaan. Juoksijauran edetessä tulkitsen Kirwan identiteetin kiinnittyneen kilpaurheilijana ensisijaisesti siihen, että hän oli kenialainen (siis juoksija) ja toisekseen ”musta kova kaveri” (Saure 2006, 160). Tulkintani mukaan hän siirsi maasai-soturin ominaisuutensa ja kärsimänsä vaikeudet voimavaroiksi urheilukentälle ja vahvisti itseluottamustaan juuri näistä lähtökohdista käsin. Tulkitsisin niin, että Kirwa ei muodostanut itselleen uutta juoksijan identiteettiä täyttämään tyhjiötä tai tarvetta, vaan asetti oman identiteettinsä palvelemaan juoksemista ja uuden elämän saavuttamista.

Kirjassa juoksijan identiteetti rakentuu pitkälti kenialaisiin juuriin sekä afrikkalaiseen perimään. Päähenkilö kannustaa itseään rohkeisiin suorituksiin muistuttamalla itseään siitä, että hänen kovimmat kilpailijansa tulevat sieltä, mistä hänkin. Etninen tausta näkyy esimerkiksi myös siinä, että hän haluaa viimeiseen asti pitää asiat omana tietonaan, etenkin heikkoudet. Myös päähenkilön omaama ”Maasai-soturin ylpeys” ohjasi käyttäytymistä, jopa palkintorahoista kieltäytymiseen ja jonkin aikaa kodittomana elämiseen asti.

”Keniassa oli paljon mustasukkaisia ihmisiä, jotka eivät epäröineet käyttää tietoja hyväkseen. He saattoivat tuhota ihmisen, jolla meni hyvin. Niinpä päätin olla kertomatta, millaisen harjoitusohjelman avulla yritin saada itseni kovaan kuntoon... Etelä-Afrikan leirin aikana olin vielä hyvin kenialainen ja pidin asiani tiukasti sisälläni, oli sitten kysymys kivusta, loukkaantumisesta tai hyvästä harjoitusohjelmasta.” (Saure 2006, 200)

Kilpailuissa päähenkilö nostatti omaa henkeään nojaamalla etniseen taustaansa:

”Olin silti valmis ottamaan haasteen vastaan; nukun hyvin, syön hyvin ja sitten näytän kaikille miten kova kaveri on musta mies.” (Saure 2006, 160)

Kilpaillessaan maanmiehiään vastaan Kirwa psyykkasi itseään vertaamalla omaa taustaansa kilpakumppaneihin.

”Olen syönyt samaa ruokaa kuin nämä kaverit, juonut samaa maitoa, juossut samoilla savanneilla, paimentanut samoja lehmiä, asunut samoissa savimajoissa ja kuunnellut samoja isovanhempien kertomia tarinoita. Miksi en pärjäisi heille? ” (Saure 2006, 267)

Juoksemisen, urheilun ja yleisesti elämän haasteisiin Kirwa vastasi teoksessa ajattelemalla positiivisesti. Lannistumattomuus ja myönteinen ajattelu korostuvat teoksessa etenkin haastavien elämänjaksojen aikana. Positiivinen asenne, joka on edelleen Kirwan tavaramerkki, näkyy läpi teoksen ja kantaa päähenkilöä yli vaikeuksien.

”Tänään on tänään. Huomenna on uusi päivä ja uusi mahdollisuus.” (Saure 2006, 262)

Myönteisen ajattelun lisäksi päähenkilö käyttää kilpailuissa ja muissa tiukoissa tilanteissa mielikuvia selviytymiskeinona. Aikaisempien koettelemusten, joista Kirwa oli selvinnyt sekä eläinmielikuvien avulla juoksija lietsoi itsessään voiton- ja taisteluntahtoa. Tänä päivänä puhuttaisiinkin luultavasti tehokkaasta psyykkisestä valmennuksesta näiden keinojen yhteydessä.

”Olin kovissa paikoissa Afrikassa oppinut, että vaikka olin kuinka loppu, väsynyt ja nälkäinen, kykenin näyttämään siltä kuin mitään ongelmia ei olisi. Sillä tavoin olin päässyt pahojen tilanteiden yli. Näytteleminen oli osa eloonjäämistäistelua. Tajusin, että eihän minulla ole mitään hätää. Kovan paikan edessä pystyin aina skarppaamaan. Päätin näyttää, etten ole mikään silkkiperse vaan hurja kaveri. Ajattelin kaikkia niitä asioita, joita olin Afrikassa kohdannut. Mitä tämä oli niihin koettelemuksiin verrattuna? Ei mitään, ei yhtään mitään vaan

ihan helppoa, helppoa kuin heinänteko. ... Ajattelin että olin vahva kuin norsu, nopea kuin gepardi ja ketterä kuin leopardi...”(Saure 2006, 215)

Sopeutuminen ja kotiutuminen Suomeen kytkeytyvät teoksessa vahvasti myös juoksijan identiteettiin. Suomalaista ajattelua ja suhtautumista ilmenee teoksen loppua kohti enenevässä määrin. Suomalaisen kulttuuriperimän omaksumisesta kertonee esimerkiksi suhtautuminen ruotsalaisiin ja voimakkaat tuntemukset, joita maaottelut päähenkilössä synnyttävät.

”...maaottelu Ruotsia vastaan sytytti aina.” (Saure 2006, 225)

”Olin juossut suurissa arvokilpailuissa, EM- ja MM-areenalla, mutta mikään muu kilpailu ei jännittänyt yhtä paljon kuin ruotsalaisten kohtaaminen: silmissä pimeni, maha meni sekaisin ja jalat tutisivat.” (Saure 2006, 277)

”Taas oli yksi ruotsalainen saanut minut kihisemään kiukusta ja tunsin olevani hyvin suomalainen.” (Saure 2006, 247)

Menestys kilpaurheilussa auttoi tummaihoista Kirvaa saavuttamaan suomalaisten hyväksyntää, mikä varmasti osaltaan helpotti uuteen kotimaahan kotiutumista. Vaikka Paavo Nurmi on kansainvälisestikin arvostettu juoksun legenda, voisi seuraavassa sitaatissa tulkita myös suomalaista kulttuuriperintöä:

”Halusin olla aina kovassa iskussa Paavo Nurmen kunniaksi pidetyssä kilpailussa. Olin nähnyt kovia afrikkalaisia juoksijoita, seurannut monen saman kylän miehen huikeita saavutuksia..., mutta kaikkien aikojen paras juoksija oli kuitenkin suomalainen Paavo Nurmi. Hänen uransa kesti uskomattoman kauan ja hän rikkoi maailmanennätyksiä useilla eri matkoilla. Kukaan muu ei ole kyennyt mihinkään vastaavaan.” (Saure 2006, 222)

10.3 Tyhjentymistä ja mielen kirkkautta janoava mystikko

Ehrnrooth (2012,9–10) toteaa juoksun muuttuneen osaksi hänen persoonaansa ja siten kuuluvan luonnollisena osana hänen elämäänsä niin tottumuksena kuin olemisen tilanakin. Aikaisemmin Ehrnrooth oli elänyt herrasmiehen elämää, mutta aineelliset nautinnot eivät antaneet hänelle sitä, mitä juoksu on pystynyt tarjoamaan. Ehrnrooth painottaa juoksun olevan ihmiselle erittäin luontainen ja luonnollinen liikkumismuoto, jonka kautta ihminen voi palata alkupe-

räiseen kukoistukseensa. Tulkintani siitä, että juoksijuus ja juokseminen on kiinteä ja tärkeä osa Ehrnroothin (2012) identiteettiä, ei liene liioiteltu. Juokseminen antaa hänelle myös mielihyvää ja elämäniloa, jotka auttavat masennuksen ja ahdistuksen torjumisessa.

Ehrnrooth (2012) puhuu teoksessaan mm. luonnollisesta urheilijasta ja urheilijaksi syntyimisestä. Tämä synnynnäinen ominaisuus saa luonnollisen urheilijan uhraamaan kaiken saavutusten ja menestysten eteen. Ehrnrooth (2012) vetääkin viivan juoksua harrastavan ja urheilijan välille siinä, että urheilija on valmis menemään fanaattisiin äärimmäisyyksiin kehittymistä ja huippusuoritusta tavoitellessaan. Juoksija, joka ei kilpaile, mutta harjoittelee kuitenkin äärimmäisen kovaa kehittyäkseen, on siis urheilija. Tämä erottelu poikkeaa muista kategorisoinneista, joita juoksun ympärille on rakennettu, sillä muissa kategorioissa kilpailu on lähes aina urheilijan tunnusmerkkinä. (ks. esim. Bale 2004, Smith 1998). Urheilijan identiteetti on sitä vahvempi, mitä voimakkaammin yksilö kokee olevansa ensisijaisesti urheilija (Gapin & Petruzzello 2011).

Vakavan harjoittelun vaiheessa Ehrnrooth (2012) omistautui täysin juoksuharjoittelulle: *”Harjoittelun lisäksi ehdin hoitaa työni ja vanhemmuuden. Kaikki muu jäi pois. Ei lepopäiviä. Ei lomaa.”* (Ehrnrooth 2012, 33). Tämä äärimmäisen vakava suhtautuminen juoksemiin vaikuttaa kieltämättä pakkomielleiseltä ja Ehrnrooth toteaaakin olevansa riippuvainen: *”Jos ihminen on urheilija, hän on urheilusta riippuvainen...”* (Ehrnrooth 2012, 48). Arjen rytmittäminen juoksulenkkien ehdoilla vahvistaa vakavan juoksemisen teemaa. Pakkomielteiset juoksijat saattavat vetäytyä sosiaalisista suhteista ja kärsiä vieroitusoireista harjoittelun estyessä (Coen & Ogles, 1993; Morgan, 1979; Sachs & Pargman, 1979; Yates, Leehey, & Shisslak, 1983, artikkelissa Gapin & Petruzzello 2011).

Gapin ja Petruzzello (2011) tutkivat pakkomielleisten ja ei-pakkomielleisten juoksijoiden riskitekijöitä sairastua syömishäiriöön sekä ajautua ei-terveelliseen, pakonomaiseen harjoitteluun. Tutkimuksen mukaan voimakas urheilijan identiteetti sekä ajatusmalli, jossa juoksemisella lähinnä ehkäistiin harjoittelemattomuudesta aiheutuvaa ahdistusta, altistavat yksilöä terveydelle epäedulliseen käyttäytymiseen. Vaikka Ehrnrooth (2012) toteaaakin olevansa riippuvainen juoksemisesta ja kärsivänsä mikäli harjoittelu estyy, nautti hän kuitenkin vakavan harjoittelun aikana juoksemisesta, mikä heikentää tulkintaa siitä, että juokseminen olisi ollut aina pakkomielleistä.

Vaikka kilpaileminen myöhemmin loppuikin, ei Ehrnrooth päästänyt täysin irti urheilijan identiteetistä. Edelleen hän kaipaa kilpailujen jännitystä ja puhuu urheilijan asenteesta, jonka voi säilyttää läpi elämän. Vaikka kilpailuihin osallistuminen ei enää kuuluukaan Ehrnroothin arkeen, pyrkii hän silti edelleen kehittämään suorituskykyään, joskaan ei niin fanaattisesti. (ks. Ehrnrooth 2012, 35, 50). Urheilijaidentiteettiä tukee myös jatkunut tarkka harjoituspäiväkirjan pitäminen

”Useimmat urheilijat ovat ainakin jossain vaiheessa kovia kilpailijoita, mutta eivät kaikki. Ja kun kilpailut on kilpailtu, rakkaus rasiutukseen on yhä se sama. Urheilijaksi syntynyt haluaa aina käydä kohti fyysisistä ponnistusta” (Ehrnrooth 2012, 50)

Ehrnroothin (2012) ajatus synnynnäisestä urheilijasta ja kohtalosta, joka ohjaa ottamaan kaikesta irti fanaattisen harjoittelun kautta, ottaa urheilijan identiteetin ja siihen liittyvän vakavuuden annettuna, ei kehitettynä tai kehittyvänä ominaisuutena. Useissa juoksuteoksissa, joita en tässä tutkimuksessani käsittele, ilmenee kuitenkin usein samantyylinen kaava kuin Ehrnroothin urheilijan identiteetin omaksumisessa, sillä useissa tapauksissa yllättävän hyvä suoriutuminen satunnaisesta urheilusuorituksesta laukaisee asteittain kasvavan kuormituksen hakuisuus- ja kilpailuvietin kehittymiseen. Ehkä onnistunut suoritus antaa yksilölle viitteen siitä, että kehittyminen olisi mahdollista ja tämä johtaa haluun selvittää oma potentiaali. Kuinka luonnollinen ja automaattinen tämä tarve on, lienee yksilölliseen kokemukseen perustuva.

Ehrnrooth toteaa vakavan juoksuharjoittelun olleen *”...eräänlainen ihmiskoe. Ehdottomuus lumoa minut”* (Ehrnrooth 2012, 32). Ihmiskoe -käsitettä on viime vuosina käyttänyt muutama muukin aikuisiällä kilpaurheiluun antautunut. Ehkä elämän tasaisuus ja jonkinasteinen helppous herättää halua tutkia oman fyysisyytensä rajoja sekä omistautua intohimoisesti uuteen asiaan.

Ehrnroothin mukaan vakava suhtautuminen juoksemiseen ei ole valinta, vaan kohtalon ohjaama intohimo, joka ohjaa käyttäytymistä. Kertoessaan itsestään ja elämäntapajuoksija Haruki Murakamista Ehrnrooth toteaa heidän suhtautumisessaan juoksuun olevan samankaltaisuuksia, vaikka hän vetääkin tiukan rajan itsensä ja Murakamin välille siinä, että Murakami vain hölkkää lenkeillään, kun hän itse juoksee. (Ehrnrooth 2012, 30–31). Bourdieulaisittain voisin tulkita tämän siten, että Ehrnrooth haluaa erottautua ”tavallisista hölkkääjistä” juoksijana vauhtiinsa ja äärimmäisen kovaan harjoitteluunsa perustuen.

Murakamia ja Ehrnroothia yhdistävänä tekijänä vakavuus edustaa kuitenkin samantyylistä pakkomielteisyyttä, jolle ei ole vaihtoehtoa: *”Me olemme tosissamme, koske me olemme vain, jos olemme tosissamme”* (Ehrnrooth 2012, 34).

Ehdoton suhtautuminen juoksuun aiheutuu siis siitä, ettei ”luonnollisella urheilijalla” ole vaihtoehtoa ehdottomuudelle, hänen elämänsä nojaa tähän yhteen orientaatioon ja niin kauan kuin kehittymisen mahdollisuus on olemassa, ei vakavaa harjoittelua voi lopettaa. Vakavan juoksuharjoittelun voidaan siis ajatella määrittävän voimakkaasti identiteettiä, sillä kaikki rakentuu pitkälle sen varaan.

Vaikka ehdottomuus ja äärimmäisyys eivät kilpailemisen lopettamisen jälkeen ohjanneetkaan Ehrnroothin toimintaa ainakaan samassa määrin kuin ennen, jatkaa hän edelleen juoksemista säilyttääkseen elämänmyönteisen asenteensa. *”Ennätykset tehtyäni rauhoitin ja asteittain löysin tasapainon, jota järkytän enää vain siinä määrin, että uhrini pysyy elossa”* (Ehrnrooth 2012, 65). Juoksijuuteen kytkeytyvästä identiteetistä tuli näin joustavampi sekä vähemmän fanaattinen.

Ehrnrooth kuvaa teoksessaan myös kasvotonta juoksijaa, joka riivaa häntä joskus juoksun aikana tuomalla mieleen murhetta. Etenkin rasittuneena juostessaan murheellinen mieli ja itsesyytökset saavat tilaisuuden iskeä. Juoksemisen syyksi Ehrnrooth nostaa kirjan lopussa myös tietynlaisen alastomuuden tai kasvottomuuden, hänen sisimmässään on jotain mistä hän ei tiedä, eikä hän saa siitä kiinni. Ehrnrooth toteaa, että jos hän löytäisi sisimmälleen kasvot, ei juoksemiselle olisi enää tarvetta (Ehrnrooth 2012, 88). Tulkintani mukaan juokseminen, sen tuomat elämykset sekä sen kylkeen rakentunut identiteetti antaa juoksijalle syyn elää ja nauttia elämästä. Juoksijuus voisi siis olla tärkeä identiteettiin liittyvä ”kertomus”, joka antaa refleksiivisessä postmodernissa elävälle yksilölle riittävän voimakkaan ja itsenäisen kiinnittymispinnan.

12 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia merkityksiä juoksemiselle annetaan suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa ja miten kyseiset merkitykset ilmenevät suhteessa elämäntapaan ja identiteettiin. Tutkimusmetodina oli sisällönanalyysi, jonka tuloksia tulkittiin hermeneuttisesti. Tutkimusongelmiin vastaaminen onnistui valitun metodin avulla.

Tutkimuksen tulokset ovat pitkälti yhteneviä aikaisempien tutkimuksen ja teorioiden kanssa. Juoksukulttuurin eriytyminen näkyy kaikissa valituissa aineistoissa. Juoksemisen merkityksiä on jaoteltu ja juoksijoita kategorisoitu useiden eri kirjoittajien toimesta. Sekä Balen (2004) että Smithin (1998) luomat kategoriat soveltuivat hyvin aineistoon, lukuun ottamatta Ehrnroothin (2012) Juoksu-teosta, jossa juoksemisen merkitys vaihteli eri elämänvaiheissa. Merkityksen vaihtelu ei tosin siirtänyt päähenkilöä kategorioiden ulkopuolelle, mutta siirsi tätä kategoriasta toiseen. Juoksijasta käytettyjen käsitteiden perusteella Smithin (1998) sisäpiiriläisen silmin tehty jaottelu soveltui erityisen hyvin Valastin (2009) Naisen juoksukirjaan. Eichbergin (2004) kolmijako toimi sekin aineistoa luokiteltaessa, mutta ei niin suoranaisesti kuin nimenomaan juoksua varten rakennetut kategoriat. Siroson (1995) havainto kuntoilusektorin jakautumisesta kovaan ja pehmeään alueeseen pätee etenkin Valastin (2009) opasta tarkasteltaessa.

Juoksemiseen liittyviä elämyksiä ja kokemuksia, joita teoreettinen viitekehys nosti voimakkaasti esille, esiintyi aineistossa runsaasti. Tuntoaistin kautta syntyvät aistimukset aiheuttavat dialogia kehon kanssa ja niitä pidettiin tärkeinä etenkin Valastin (2009) ja Ehrnroothin (2012) teoksissa. Läsnaolon, onnellisuuden ja voiman tuntemuksia arvostettiin kaikissa aineistoon valituissa teoksissa (ks. esim. Sironen 1995, Koski 2005, Giddens 1991). Kosken (2005) ja Csikszentmihalyin (2005) ajatukset sekä tulkinnat saivat aineistosta vastakaikua etenkin Naisen juoksukirjan ja Juoksu -teoksen osalta, vaikka Ehrnrooth (2012) kyseenalaistaakin teoksessaan flow-teorian ja haastaa sen tavoittamattoman dialektiikalla. Csikszentmihalyin (2005) pohdinta tavoitteesta legitimaation välineenä, juoksijalle se voi olla esimerkiksi ennätys, voisi pitää paikkansa etenkin Juoksu -teosta tarkasteltaessa.

Vastarintaa tai kapinointia juoksemiseen liittyen, jota Bale (2004) pitää mahdollisena, ei aineistoon valituissa teoksissa esiintynyt. Eskapismia laajasti tulkittuna sen sijaan esiintyi Valastin (2009) ja Ehrnroothin (2012) teoksissa. Juoksemiseen usein liitettyjä kipuja, pakonomaista harjoittelua sekä loukkaantumisia käsiteltiin kaikissa aineistoon kuuluvissa teok-

sisä. Juoksu -teoksessa (2012) negatiiviset piirteet hyväksyttiin, sillä ne johtivat uusiin ennätyksiin. Naisen juoksupökirjassa (2009) negatiiviset piirteet tunnistettiin, mutta niiden välttämiseen kannustettiin ja ennaltaehkäisyyn annettiin runsaasti ohjeita. Juoksupökirjassö turin ihmeellinen elämä -teoksessa loukkaantumisia ja kipuja ilmeni juoksemiseen liittyen runsaasti, mutta niitä oltiin valmiita kärsimään saavutusten eteen. Pakkomielteistä harjoittelua ja riippuvuutta (ks. esim. Koski 2005, Bale 2004, Giddens 2001, Hamer & Karageorghis 2007) ilmeni Juoksu -teoksessa (2012).

Juoksemiseen liittyi kaikissa teoksissa tietynlainen elämäntapa ja toisaalta juokseminen kuului enemmän tai vähemmän olennaisena osana elämäntapaan. Orientaatio juoksemiseen, olipa se sitten saavutus- tai kuntojuoksupökirjan, ohjasi kaikissa teoksissa elämäntapaan liittyviä valintoja. Tulkintani mukaan voimakkaimmin juokseminen ohjasi valintoja Ehrnroothin (2012) teoksessa. Valastin (2009) teoksessa juoksupökirjassa harrastavaa ohjattiin useissa arjen valinnoissa, mutta juokseminen ei ollut se ensisijainen prioriteetti, jonka mukaan muu elämä järjestetään. Sauren (2006) teoksessa urheilu, eli juokseminen, ohjasi pöähenkilön elämäntapaa, mutta siihen vaikuttivat erittäin voimakkaasti myös ekonominen ja sosiaalinen asema maahanmuuttajana.

Koska juokseminen ohjasi elämäntapavalintoja kaikissa aineistoissa, voidaan sen sanoa helpottaneen yksilöitä postmodernin ajan eettisen paradoksin edessä (ks. Bauman 1995, 43). Huomioitava on kuitenkin se, ettei Juoksupökirjassö turin ihmeellinen elämä -teoksen pöähenkilö, Wilson Kirwa, elänyt refleksiivisessä postmodernissa samalla tavoin kuin Valasti (2009) ja Ehrnrooth (2012), joiden valinnanmahdollisuudet ovat teoksissa huomattavasti laajemmat kuin Kirwan.

Juokseminen edusti kaikissa aineistoissa enemmän tai vähemmän merkittävää osaa identiteetin rakentamisessa. Voimakkaimmin juoksupökirjassa rakensi identiteettiä Ehrnroothin (2012) tapauksessa. Vakavan juoksemisen henki lähestyi jo Stebbinsin (1979) esittämää amatöörin identiteettiä. Sauren (2006) teoksessa pöähenkilön identiteetin voimakkaat rakennusosat, kuten etninen tausta ja luonteenpiirteet, asetettiin palvelemaan saavutusten tavoittelua. Naisen juoksupökirjassa (2009) juokseminen ei rakenna määrävää osaa identiteetistä. Juokseminen antaa naiselle mahdollisuuden olla vahva, terve ja hyvinvoiva arjen ja perheen kuningatar, joten tulkitaisin kyseessä olevan ennemminkin juoksevan naisen identiteetti kuin puhtaasti juoksupökirjassö ympärille kehittyvä juoksupökirjassö identiteetti. Baumanin (1995) ja Giddensin (2001) pohdinnat identiteettiprojektista refleksiivisessä modernissa osuivat erityisen hyvin Valastin (2009) ja Ehrnroothin (2012) teoksiin.

Teoreettisen viitekehyksen havainnot näyttäisivät olevan eniten samansuuntaisia Ehrnroothin (2012) teoksesta tekemieni havaintojen kanssa. Vaikka perustan havaintoni pieneen otantaan, vain kolmeen hyvin erilaiseen teokseen, uskaltaisin silti väittää, että juoksemista koskeva teoreettinen tutkimus lähestyy juoksemista voimakkaimmin länsimaalaisen miehen näkökulmasta. Naisen ja maahanmuuttajan (Valasti 2009 & Saure 2006) tapauksissa juoksemisen merkitys on heikompi tai kytkettyneempi muihin identiteettiä rakentaviin osiin.

Juoksemista ja siihen liittyviä ilmiöitä on tutkittu runsaasti. Tutkimuksessani sovelsin aikaisempaa teoreettista viitekehystä postmoderniin suomalaiseen juoksekirjallisuuteen, mitä löytämissäni tutkimuksissa ei aikaisemmin ole tehty. Tutkimukseni antoi mahdollisuuden testata teoreettisen viitekehyksen soveltuvuutta suomalaiseen kontekstiin juoksemista koskevassa kirjallisuudessa.

Tutkimusaineistoon valitut teokset poikkesivat voimakkaasti toisistaan, mikä toisaalta avasi erilaisia näkökulmia, mutta toisaalta aiheutti haasteita teosten vertailemiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan merkitys on lisäksi aina suuri. Tässä tutkimuksessa tulkinta perustui voimakkaasti abduktiiviselle päättelylle, rohkeampi tulkinta olisi voinut pureutua syvemmälle aineistoon. Toisaalta tutkijan vähäinen kokemus laadullisesta tutkimuksesta voi osaltaan tukea abduktiivisen lähestymistavan valintaa.

Kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensä, eivät tämän tutkimuksen tulokset ole yleistettävissä. Tutkimus tuotti kuitenkin tietoa siitä, että tutkittaessa juoksemista laajasta näkökulmasta aikaisemmat teoriat ja kategorisoinnit toimivat hyvin ilmiön kuvaamiseen. Yksilölliset merkitykset, valinnat ja kokemukset tekevät kuitenkin juoksemisen selittämisestä haastavaa. Tutkimukset ja teoriat siitä, mikä postmodernia juoksuinnostusta aiheuttaa, pätevät kuitenkin pitkälti tämänkin tutkimuksen aineistoihin.

Tutkimuksen tulosten perusteella juoksijoiden kategorisointia tulisi hieman tarkentaa. Etenkin kuntojuoksemisen kategoria (ks. Bale 2004, Smith 1998, Eichberg 2001) on liian massiivinen ja moninainen ryhmä mahtumaan yhden yläkäsitteen alle. Juoksemisesta kirjoitetuissa lehtiartikkeleissa sekä muussa puheessa juoksusta esiintyy runsaasti uusia käsitteitä, kuten kilpakuntoilija tai kuntosuoriteilija, jotka osoittanevat kuntojuoksemisen jakautuvan yhä voimakkaammin eri suuntauksiin. Kuten urheilu ja liikunta yleisesti, myös juoksun kulttuuri jatkaa eriytymistään, mikä lisää entisestään tarvetta myös teoreettisille pohdinnoille. Tarkemmat määrittelyt antaisivat mahdollisuuden tarkastella juoksemista monipuolisemmasta näkökulmasta.

Postmodernin juoksukirjallisuuden tutkimusta tulisi jatkaa, sillä sen kautta voi avautua uusia näkökulmia ja ajatuksia siitä, mitä juokseminen harrastajilleen tarjoaa. Etenkin valmennusoppaiden tutkiminen ja niiden sisältöjen vertailu eri ajanjaksoina toisi varmasti mielenkiintoista tietoa siitä, miten juoksuun on eri aikoina suhtauduttu ja millaisia tavoitteita sen avulla pyritään saavuttamaan. Keskittyminen keskinäisesti samankaltaisiin teoksiin, kuten kilpaurheilijoiden elämäkertoihin, valmennusoppaisiin tai puhtaasti kaunokirjallisuuteen voisi auttaa pääsemään aineistossa pintaa syvemmälle. Tutkimusta kannattaisi suunnata myös juoksusta kertoviin lehtiartikkeleihin sekä blogeihin.

Juoksemisen mielihyväkeskeisyyttä ja yksilöllisiä elämyksiä tutkimalla voitaisiin saada myös tarkempaa kuvaa siitä, missä määrin juoksemiselle annetut perustelut, kuten kunnon- tai terveydentavoittelut, todella selittävät juoksemista. Syvähaastattelut tai vapaa kirjoittaminen voisivat tuottaa laadukasta tietoa juoksemisen kautta saatavista elämyksistä.

Naisten juoksemista ei juurikaan ole tutkittu erikseen. Juoksemiseen liittyvän kirjallisuuden ollessa pitkälti maskuliinista, voisi juokseviin naisiin keskittyvä tutkimus luoda mielenkiintoisia näkökulmia liikuntasosiologiselle tutkimukselle. Äidin rooli ja sen yhdistäminen juoksemiseen olisi lisäksi erityisen mielenkiintoinen tutkimuskohde, sillä sekä aikaisemmassa tutkimuksessa että Valastin (2009) teoksessa äitiys tuo juoksemiseen uusia ulottuvuuksia, joiden kautta sekä juoksijana kehittyminen että urheilusta nauttiminen voi lisääntyä. Miesurheilijoiden kokemuksia isyydestä ja sen vaikutuksista urheiluun ei juuri ole tutkittu, joten vanhemuus voisi avartaa urheilun ja juoksemisen tutkimuksen näkökulmia.

LÄHTEET

Kangasharju, A. (toim.) 2005. Minun maratonini. Helsinki City Marathon 25 vuotta. Lahti: Suomen Urheiluliiton Julkaisut Oy.

Association of international marathons and distance races. 2012. Marathon history. Saatavilla www-muodossa: http://aimsworldrunning.org/marathon_history.htm (viitattu 19.1.2013)

Allen-Collinson, J. & Hockey, J. 2007. 'Working out' identity: distance runners and the management of disrupted identity. *Leisure Studies* 26 (4) 381-398.

Bauman, Z. 1996. Postmodernin lumo. Tampere: Gummerus.

Bale, J. & Sang, J. 1996. Kenyan running. Movement culture, geography and global change. London: Frank Cass publishers.

Bale, J. 2004. Running cultures. Racing in time and space. London: Routledge.

Bottenberg, M. & Scheerder, J. & Hover, P. 2010. Don't miss the next boat: Europe's opportunities and challenges in the second wave of running. *New studies in athletics* 25 (3/4), 125-143.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Eichberg, H. 2004. Identiteetin ilmaisemisen ristiriitaiset mallit. Pohdintoja ruumiillisesta liikunnasta, poliittisista ideologioista ja olympialaisesta humanismista. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 9-29.

Eichberg, H. 1998a. The enclosure of the body. The historical relativity of 'health', 'nature' and the environment of sport. Teoksessa J. Bale ja C. Philo (toim) *Body Cultures. Essays on sport, space and identity* by Henning Eichberg. New York: Routledge, 47-67.

Eichberg, H. 1998b. A revolution of body culture? Traditional games on the way from modernization to 'postmodernity'. Teoksessa: J. Bale ja C. Philo (toim) *Body Cultures. Essays on sport, space and identity* by Henning Eichberg. New York: Routledge, 128-148.

- Extreme run Vantaa. 2013. Saatavilla www-muodossa:
<http://www.extremerun.fi/2011/saannot/> (viitattu 21.1.2013)
- Gadamer, H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.
- Gapin, J. & Petruzzello, S.J. 2011. Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of Sports Sciences* 29 (10), 1001–1010.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and Self-Identity. Self and society in the late modern age.* Cambridge: Polity Press.
- Hamer, M. & Karageorghis, C. 2007. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine* 37 (6), 477–484.
- Hannus, M. 1988. *Flying Finns. Lentävät suomalaiset.* Helsinki: Tietosanoma oy.
- Hannus, M. 1999 *Kultaiset kentät. Suomen yleisurheilun vuosisata.* Porvoo: WSOY.
- Hirjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. *Johdatus kasvatustieteeseen.* Tampere: WSOY.
- Itkonen, H. 1996. *Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta.* Tampere: Gaudemus.
- Järvimäki, I. 2007. *Maraton elämäntapana.* Helsinki: WSOY.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry & Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry & Nuori Suomi ry & Suomen Olympiakomitea & Helsingin kaupunki. 2009. Aikuiset ja seniorit. Saatavilla www-muodossa osoitteessa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/712b8d9cf0f99e6abf2a1a335102e817/1353305680/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf (luettu 19.11.2012)
- Kanerva, J. & Tikander, V. 2012. *Urheilulajien synty.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.
- Karonen, V. 1994. *Kansalliskirjallisuuden kestävyysjuoksijat.* Teoksessa E. Vettenniemi (toim.) 1994. *Juoksun hurma ja tuska. Suomalaisen kestävyysjuoksun kuva.* Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Koski, T. *Juoksemisen filosofia.* 2005. *Kestävyysjuoksun monet ulottuvuudet – miten lihan kautta voi haastaa itsensä.* Tampere: University press.

Laine, L. 1992 a. Urheilu valtaa mielet. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu numero 131. Helsinki: VAPK kustannus, 101–131.

Laine, L. 1992 b. Suomi huippu-urheilun suurvaltana. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu numero 131. Helsinki: VAPK kustannus, 215–233.

Laine, L. 2004. Naisten urheilun reunaehdoista – kokemuksia yleisurheilusta ja hiihdosta 1940-luvulle. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tutkimuksia 3/2004. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 117–134.

LURRA editions. 2014. Yritys. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.lurraeditions.fi/yritys.php?sivu=yritys> (viitattu 18.2.2014)

Lyytinen, T. Luonto juoksijan maisemana. Teoksessa E. Vettenniemi (toim.). 1996. Juoksun hurma ja tuska. Suomalaisen kestävyysjuoksun kuva. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 131-149.

McGannon, K.R & Curtin, K. & Schinke, R.J & Schweinbenz, A.N. 2012. (De)Constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite running, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of sport and exercise*. (13), 820-829.

Major, W.F. 2001. The benefits and costs of serious running. *World leisure journal* 43 (2), 12-25.

Merleau-Ponty, M. 2012. Filosofisia kirjoituksia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Murakami, H. 2011. Mistä puhun kun puhun juoksemisesta. Helsinki: Tammi.

Parkkari, Jari. 2011. Liikuntatapaturmat. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela & U.Kujala. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 567–579.

Roivas, M. 2009. Jalkapalloa kirjoittamassa : jalkapallon merkityksiä uudessa englantilaisessa jalkapallokirjoituksessa. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Salakka, M. Miten tähtijuoksija tehdään. Teoksessa: E. Vettenniemi (toim.). 1996. Juoksun hurma ja tuska. Suomalaisen kestävyysjuoksun kuva. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 30–48.

- Simula, M. 2004. Luontokokemuksen jäljillä. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tutkimuksia 3/2004. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 209–230.
- Silvennoinen, M. 1992. Liikuntapedagogiikka ja ruumiillisuus. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu numero 131. Helsinki: VAPK kustannus, 457–487.
- Sironen, E. 1995. Urheilun aika ja paikka. Väitöskirja Jyväskylän yliopistossa. Research reports on sport and health 100. Jyväskylä: Likes.
- Smith, S-L. 1998. Athletes, runners and joggers: participant–group dynamics in a sport of ‘individuals’. *Sociology of Sport Journal* 15, 174–192.
- Shipway, R & Jones, I. 2008. The great suburban Everest: An ‘insiders’ perspective on experiences at the 2007 Flora London marathon. *Journal of sport and tourism* 13 (1), 61-77.
- Stebbins, R.A. 1979. Amateurs. On the margin between work and leisure. Beverly Hills: Sage publications, inc.
- Stebbins, R.A. 2006. Serious leisure. A perspective for our time. New Brunswick: Transaction publishers.
- Sänkiaho, R. Kestävyysjuoksumenestys ja kansallinen identiteetti. Teoksessa: E. Vettenniemi (toim.). 1996. Juoksun hurma ja tuska. Suomalaisen kestävyysjuoksun kuva. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 13–29.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valasti, K. 2009. Naisen juoksukirja. Helsinki: Otava.
- Vasara, E. 1992. Liikunta sirpaloituu. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu numero 131. Helsinki: VAPK kustannus, 421–455.
- Vettenniemi, E. 2006. Joutavan juoksun jäljillä. Kestävyysjuoksun varhaisvaiheet Suomessa. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura.

Vettenniemi, E. 1994. Nuoren juoksijan kärsimykset. Teoksessa E. Vettenniemi (toim.) 1994. Juoksun hurma ja tuska. Suomalaisen kestävyysjuoksun kuva. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Viita, O. 2003. Hymyilevä Hannes : työläisurheilija Hannes Kolehmainen sankaruus porvarillisessa Suomessa. Helsinki: Otava.

Viita, O. 1997. Suden hetkiä: amerikansuomalainen olympiavoittaja Ville Ritola. Peräseinäjoki : Siirtolaisinstituutti, Pohjanmaan aluekeskus.

Vuori, I. 2011. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 618–627.