

## Synkkiä pilviä taivaalla

### Mistä pilvet?

-kaksi viikkoa kestäneestä rasitusvammasta, vasemmassa jalkapohjassa sisäholvissa tulehdusta ja lisäksi samassa jalassa penikkatautia.

Penikkatautihan on tuttu juttu ja hallinnassa, mutta tuossa jalkapohjan tulehduksessa epätietoisuus on ollut tuskaista. Lepo ja juoksutauko eivät poistaneet ongelmaa.

### Minkälaista on elää vamman kanssa?

-joka aamu herätessään toivoo turhaan voivansa treenata normaalisti ilman kipuja. Mieli sumenee ja kapenee tunneliksi. Ei siis mitään herkkua.

### Joko auringonsäteet läpäisevät pilviverhoa?

-kyllä. Eilen tapasin täällä Espanjassa suunnistusharjoituksen yhteydessä viimein kohtalontoverin, joka tiesi mistä on kyse. Hänellä oli pari vuotta sitten samanlainen tilanne. Isovarpaan koukistajalihas on liian heikko.

Tukipohjallisten lisäksi hän suositteli varpaan venyttelyä sekä lihaksen hierontaa kivuttomilta kohdilta. Vahvistukseksi varvas tarvitsee jumppaa esim.golfpallolla ja lyhyitä juoksuja hiekkarannalla. Henkilö sattui vielä olemaan erittäin iloinen ja hymyilevä tyttö, joten valo täytti mieleni ja kivutkin katosivat koko loppupäiväksi :) (katso liitteestä kuva)

Olin onneksi jo ennen leirille lähtöäkin saanut paljon tukea ja neuvoja mahtavalta tukiverkostoltani. RaFlan Seppo osasi myös hyvin arvioida syitä tilanteeseen ja antoi asiantuntevaa käsittelyä hoitovinkkien kera. Gracilixen Kari hieroi pohkeet hyvin auki, Klaukkalan Luontaispalvelun Outilta löytyi luomurohdoksia avuksi ja ystävältäni Mikko Vavalta sain magneettipohjalliset lainaan. Vastoinkäymisissä tuen merkitys korostuu. KIITOS!

### Mitä ajatuksia tilanne on herättänyt?

Tilanne on parikin kertaa pysäyttänyt oikein kunnolla miettimään suhtautumistani elämään ja urheiluun. Portugalin leiri sujui niin hyvin, että rupesin vain janoamaan sokeasti lisää ja liian nopeasti. Halu kehittyä ja ottaa maailman kärkeä kiinni oli liian valtava. Juoksuvauhdin kehittämisestä ja kauden rata-aikatavoitteesta tuli pakkomielle. Näin jälkempäin tilanteeseen herättyäni tuntuu ihan käsittämättömän tyhmältä monet jutut mitä tein viimeisen kuukauden aikana. Esimerkiksi liian pian Portugalin kuukauden jälkeen menin jo vetämään kovia ratavetoja kun silloin olisi pitänyt reilusti huoltaa ja levätä! Kokonaisuuden arvionti ja hahmotus katosivat. Yhteys kehon ja mielen välillä katkesi, eikä kehonkuuntelu toiminut. Sen sijaan raikasin kehoani kuin konetta...

...mihin tässä on kiire? Täytän tänä vuonna vasta 23 vuotta, joten vuosia on vielä. Nyt on vasta helmikuu ja kauden päätavoitteet ovat vasta heinäkuussa. Hiljaa hyvä tulee. Väkisin vääntämällä suunta on vain alaspäin.

Olen myös jälleen huomannut sen, kuinka tärkeitä urheilu ja suunnistus ovat minulle. Kilpailujen ja tulosten lisäksi vielä arvokkaampaa on se kun saa päivittäin harjoitella terveenä ja harmonisessa tasapainossa...siis tehdä sitä mitä haluaa...elää onnellista elämää valitsemallaan kasvamisen ja kehittymisen polulla.

### Mitä seuraavaksi?

-huomenna onkin vuorossa jo kauden toinen kilpailu nimittäin WRE(world ranking event) keskimatka täällä Espanjan Alicantessa. Jalan suhteen lähden matkaan luottavaisin mielin, koska maastojuoksu ja suunnistuskengät tuntuvat haittaavan jalkapohjani tilannetta hyvin vähän. Tänään on model event, josta pitää hakea hyvä tuntuma karttaan ja maastoon.

