



Mika Veteläinen pisti elämäntapansa remonttiin ja pistää nykyään ahkerasti lenkkitossua toisen eteen.

Aamuröökki vaihtui juoksulenkkiin

Elämäntaparemontin tehnyt Mika Veteläinen tähtää ensi kuussa Terwamaratonin puolikkaalle.

Lauri Leinonen
Oulu

Noin puolitoista vuotta sitten Mika Veteläinen vietti 49-vuotissyntymäpäiviään, kun hän päätti lopettaa tupakoinnin siltä istumalta. Veteläinen oli omien sanojensa mukaan nähnyt tarpeeksi kuolemaa lähipiirissään pitkäaikaisen tupakoinnin seurauksena.

Nyt 50-vuotiaan miehen mielessä oli kytenyt ajatus elämäntapamuutoksesta, ja konkretiaa hän sai siihen osallistumalla viime syksynä Lintulammen asukasyhdistyksellä järjestettyyn painonhallintaryhmään. Ryhmää veti personal trainer ja ravintovalmentaja Kari Heljasvaara, joka antoi ravitsemukseen liittyviä neuvoja sekä suunnitteli liikuntaohjelmaa ryhmäläisille. Ryhmäläisten välillä oli myös pai-

nonpudotuskilpailu, jossa neljän kuukauden ohjelman jälkeen laskettiin kenellä paino oli pudonnut prosentuaalisesti eniten; Veteläinen voitti kisan.

- Aluksi oli vain kävelyä, tämän vuoden alusta mukaan myös juoksureenit. Alkuun aloitin tunnin lenkillä, jotka olivat aivan liian pitkiä. 16 kilometrin lenkin juoksin jo aika alussa... sitten tulikin takapakkia, lapaluihin alkoi pakottamaan, Veteläinen muistelee.

Aiemmin nyrkkeilyä harrastaneella Veteläisellä on ollut tapana vähän hurauttaa liiankin kovaa uusiin juttuihin, eikä juoksu ollut tässä poikkeus. Mies sai palautetta myös Heljasvaaralta, että nyt pitää ottaa rauhallisemmin ja muistaa pitää lepopäivät.

- Mika on saanut oppia kantapään kautta. Siinä äk-

kiä käy niin, kun tulee hyvä olo lenkkeilystä. Tekee mieli mennä heti huomenna uudestaan, Heljasvaara kertoo.

Veteläinen tunnistaa itsensä tästä. Lisämotivaationa juokseharrastukseen toimi viime lokakuussa tullut tieto, että hän osallistuu ensi kuun 26. päivä järjestettävälle Terwamaratonin puolimaratonille.

Veteläinen oli ehtinyt tupakoida yli 30 vuoden ajan, elinyt mies on ollut savuttomana noin puolitoista vuotta, ja alkoholin käyttökin on käytännössä loppunut.

- Ei tee enää mieli, vaikka tupakansavu tulee sisälle. Hajuaiesti on parantunut selvästi ja ruokahalu on parempi, Veteläinen sanoo.

- Tupakoinnin kun lopetti, niin kiirekin loppui siihen. Enää ei stressaa mistään. Aina oli kiire joka paikkaan, vaikkei oikeasti ollutkaan, ja ensimmäisenä aamulla aina sauhut piti saada, Veteläinen kertoo.

Nykyisellä ohjelmalla Veteläinen käy kolmesta nel-

jään kertaan viikossa lenkillä, ja siihen päälle silloin tällöin kuntosalia tai avantouintia.

Heljasvaaran mukaan pääasia Veteläiselle on se, että pääsee puolimaratonilta hymyssä suin maaliin, eikä lenkkareita jätetä sitten naulaan.

Veteläinen uskoo, että maaliinpääsyn kanssa ei ongelmia tule.

- Uskon että se menee. Taivoite on 2 tuntia 15 minuuttia. Tulee mikä tulee, aivan sama. Jos pääsee alle 2.15, niin hyvä, mies naurahtaa.

Pari viikkoa sitten Veteläinen joutui pitämään hiukan taukoa juoksuista, kun joka kerta lenkille lähdettyään sykkeet olivat nousseet saman tien todella korkealle, eikä olo ollut hyvä. Mies kävi tarkistuttamassa tilanteen lääkäriin, mutta tutkimusten jälkeen huojentavana diagnoosina oli ylikunto ja lääkkeenä lepo.

Terwahölkä ja -maraton 26. toukokuuta. Lisätietoja: www.terwamaraton.fi