



25.7.2019

KYLÄPÄÄLLIKÖN KOLUMNII

Run – Walk - Run ...

Olen harrastanut jonkin tason kilpaurheilua lähes 60 vuoden ajan. Lajit ovat iän myötä vaihtuneet mäkihypyistä, hiihdosta ja yleisurheilusta, lentopalloon, pöytätennikseen ja lopulta kestävyysjuoksuun. Ensimmäinen palkintolusikkani on vuodelta 1961, jolloin olin kuusivuotias. Tuon lusikan saavutin hiihdosta. Vanhaan hyvään aikaan palkintolusikat saattoivat olla aitoa hopeata. Toki varsinkin lasten palkintolusikat olivat usein alpakkaa eli uushopeaa. Viimeisin juoksukisani oli nastalennkkareilla juostu talvivitonen joulukuussa Nakkilassa. Silloin oli ikää 63 vuotta 8 kuukautta 21 päivää. Tuohon vitoseen kului aikaa 22.48 eli 4.33/km.

Minussa on sellainen valuvika, että kun laitan lapun rintaan, niin silloin ei itselle armoa anneta. Minussa on armoton kilpailuvietti. "Näillä virkavuosilla" olen nyt päättänyt, että kisat saavat jäädä. Käyn toki lenkillä lähes päivittäin. Juoksukin kiinnostaa edelleen, mutta nyt lenkkeilen RWR-metodilla. Se on armollisempaa. Siinä juostaan ja kävellään vuorotellen. Jaksotuksen voi tehdä siten, että juoksee ja kävelee vuorotellen samanpituisen matkan, vaikkapa yhden kilometrin. Vaihtoehtoisesti voi jaksottaa etenemisen siten, että juoksee ja kävelee vuorotellen samanpituisen ajan, vaikkapa viisi minuuttia. Jaksojen määriä ja pituuksia voi jokainen tehdä siten kuin itse haluaa ja kuntoa riittää. Kestävyysnopeus ei tietenkään pysy tällä RWR-treenillä enää entisellään, mutta mihin tässä ikämiehellä kiire olisikaan. Minulle sopii tämä ohjelma, joten itselleni en tarvitse personal traineria eli hanuriin potkijaa. Toki teen myös aamuvoimistelun päivittäin. Aamujumput tulivat kuvioon selän välilevyvaivan hoitoon ja huoltoon liittyen. Aikaisemmin en ole juurikaan venytellyt tai jumpannut. Nyt ovatkin sitten lanteet notkeat kuin John Travoltalla. Treenatessa pitää aina muistaa toteuttaa yhtä suurella painoarvolla ja tärkeydellä harjoittelun kolme perusosaa. Ne ovat riittävä treenaus, riittävä ravinto ja riittävä lepo. Jos yksikin pettää, peli on menetetty.

Viime kesä oli todella kuuma, kuten muistamme. Myös tämä kesä alkoi hellejaksolla. Saimme viime kesänä toiveen, että Ulvilan terveyskeskukseen hankittaisiin viilennyslaitteita. Siihen hätään niitä ei tietenkään saatu mistään, mutta laitoimme asian korvan taakse. Nyt asia on hoidettu. Koska kyseessä ovat kuitenkin vanhat tilat, niin mitään koko kiinteistön kattavaa järjestelmää sinne ei voitu lähteä hankkimaan. Sen sijaan terveyskeskukseen asennettiin touko-kesäkuussa yhdeksään eri tilaan ilmalämpöpumput tilojen jäähdytystä varten. Jäähdytettävät tilat katsottiin yhdessä henkilöstön edustajan kanssa. Uskomme, että mahdolliset helteet on helpompi kestää nyt myös terkkarissa.

Hakevat meille uutta kyläpäällikköä. Siihen hommaan minä en puutu millään tavalla. Minusta seuraavat kelpoisuusehdot kuulostavat kuitenkin aina yhtä hyviltä, tai ainakin hauskoilta. Kuntajohtajalla tulee olla suuret korvat, terävät silmät, vilkas mielikuviutus, virtahevon nahka, urheilijan kunto, puliukon vatsa, kotkan katse, Pelle Pelottoman innovatiivisuus, Mikki Hiiren rohkeus, Tintin uteliaisuus ja riskienottokyky, muurahaisen ahkeruus ja kaiken lopuksi sammumaton toive siitä, että asiat ovat naapurikunnassa vieläkin huonommin. Aika sen sitten näyttää minkälainen Tintti, Pelle tai Mikki Hiiri tehtävään löytyi. Uskon, että löytyy ihan hyvä – ainakin toivon.

Kaupunginjohtaja Jukka Moilanen