

## Kolumni

Marko Erola

toimitus.valkeakoskensenomat@  
almamedia.fi

# Kovin vastustaja

**J**os herätessään tietäisi, mitä päivä tuo tullessaan, joskus olisi paras jäädä sänkyyn ja vetää peitto korville. Mutta eihän sitä tiedä, ja niinpä ponkaisin lauantainakin ylös.

Totesin seinäkalenterista, että aikuisyleisurheilun SM-kisoihin on aikaa tasan kuukausi. Enää viimeistelytreenit ja HKV:n urhot katselisivat kanta-päitänä Harjun kentällä Jyväskylässä.

Meni muutama tunti ja varpaani murtui. Juoksevia lapsia väistäessäni potkaisin vahingossa paljaalla jalalla ovenkarmiin. Tiesin sillä sekunnilla, että kuukausien työ meni juuri hukkaan.

Työ oli palkatun valmentajan ohjelmoimaa voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelua, joka tähtäsi 400 metrin juoksemiseen mahdollisimman lujaa; M50-sarjassakin vielä selvästi alle minuutin, jos mitaleille mieli.

Olen treenannut 4–5 kertaa viikossa, kelejä ja rasisusvammoja

**”Tiesin sillä sekunnilla, että kuukausien työ meni juuri hukkaan”**

uhmaten. Yksikään treeni ei ole jäänyt tekemättä, vaikka maitohappo on kuinka polttanut, hapenpuute pistänyt hartioissa ja palautuminen tuntunut joskus toivottamalta. Tuskin muistan, miltä pitsa ja olut maistuvat.

Pikkuvarpaan murtuma on normaalisti pikkujuttu, mutta nyt se oli katastrofi. Manasin huonoa tuuriani koko illan. Revähdys kuuluisi pelin henkeen, ja mutta että ovenkarmi!

Unta odotellessa mietin perimmäisiä. Tinkimätön valmistautuminen lisää onnistumisen mahdollisuuksia, mutta ei sekään takaa toivottua lopputulosta.

Niin se on. Urheilussa ja elämässä.

Sunnuntaina röntgeniin linkuttaessani jalkaa särki edelleen, mutta päässä alkoi helpottaa.

Lääkärille jonottavia katsellessani valkeni, että minulta oli äkillisesti otettu pois vain kovaa harjoittelua motivoivut asia, SM-kisat, mutta ei harjoittelun tuloksia.

Olen ikäisekseni hyvässä kunnossa ja henkisesti entistä vahvempi. Syön ja juon terveellisesti. Nukun paljon ja hyvin. Jaksan enemmän töissä ja kotona. Olen ylpeä urheiluvasta Makesta.

Kaikki tuo on tärkeämpää kuin tittelit tai mitalit. Kisoja tulee ja menee. Itseäni varten minä treenaan ja kilpailen. Olen jo voittanut, ja jatkossakin panen tiukasti hanttiin vastustajista kovimmalle – ajan rajulle riennolle.