

A man with a full black beard and mustache is lying on his back on a grassy area with some fallen leaves. He is wearing a blue and maroon jacket. His eyes are closed, and he has a wide, joyful smile on his face, showing his teeth. The background is a dense field of green grass and small plants.

**Sean  
Ricks**

**Elämäni  
juoksu**

**Minerva**



# Elämäni juoksu



**Sean Ricks**

**Elämäni  
juoksu**



*minerva*

MINERVA KUSTANNUS

HELSINKI



© Sean Ricks ja Minerva Kustannus, 2023

Minerva Kustannus on osa

Werner Söderström Osakeyhtiötä.

[www.minervakustannus.fi](http://www.minervakustannus.fi)

Kannen kuva: Saara Tuominen

Kansi: Justine Florio/ Taittopalvelu Yliveto Oy

Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-375-906-0

Painettu EU:ssa

# Sisällys

Elämäni onnellisin juoksu .....	11
Luovuttaja .....	15
Vieraantunut.....	17
<i>Ultrajuoksu: Matkaa takana: 1 km</i> .....	21
Rupi.....	23
Mies talossa .....	27
Hymypoika.....	29
Kiire.....	31
<i>Matkaa takana: 2 km</i> .....	35
Valkoinen liina.....	37
Pakkomielle .....	41
Kaksi neroa .....	43
<i>Matkaa takana: 5 km</i> .....	45
Mysteeri .....	47
Isäni Jeesus .....	51
Taivaan isä .....	53
<i>Matkaa takana: 8 km</i> .....	57

Suklaapatukka .....	59
Susi .....	61
Pallero.....	63
<i>Matkaa takana: 11 km</i> .....	67
Putoaminen .....	69
<i>Matkaa takana: 14 km</i> .....	75
Vaaka .....	77
Kaksoiselämää .....	79
Kasvi.....	83
<i>Matkaa takana: 20 km</i> .....	87
Kipsissä.....	89
Annikki .....	93
Keskinkertainen ja kuolevainen .....	95
<i>Matkaa takana: 22 km</i> .....	99
Muuri .....	101
Käden mitan päässä.....	103
Riitän.....	107
<i>Matkaa takana: 30 km</i> .....	113
Todellinen maailma.....	115
<i>Matkaa takana: 33 km</i> .....	119
Ukkonen.....	121
Juha .....	123
Bussi.....	125



<i>Matkaa takana: 38 km</i> .....	129
Työpäivä .....	131
Nuuska .....	133
Tuntematon sotilas .....	135
<i>Matkaa takana: 40 km</i> .....	139
Haarniska .....	141
Määränpää.....	143
Riutuva lintu.....	145
<i>Matkaa takana: 42 km</i> .....	149
Selvännäkijä.....	151
O. ....	155
Laastari.....	157
<i>Matkaa takana: 50 km</i> .....	161
Nauru .....	163



Omistettu

*Äidille ja isälle.*

*Rakkaille tyttärilleni.*

*Olyalle, jota ilman tätä kirjaa ei olisi.*

*Parhaalle siskolle.*

*Tommille.*

Kiitos koko Superihmiset-tiimille.



## **Elämäni onnellisin juoksu**

En ole kovin nopea, en erityisen vahva, huomiota herättävän lihaksikas tai urheilullisesti poikkeuksellisen lahjakas. Juoksijana minussa ei ole mitään erityistä, päinvastoin. Olen perusjätkä Tampereelta, jolla on kaksi toimivaa jalkaa, pyöreähkö mutta kiinteä peppu ja lievästi astmaattiset keuhkot. Kaikesta huolimatta syksyllä 2022 tein jotain, mitä en olisi ikinä uskonut tekeväni: juoksin neljän kuukauden harjoittelun jälkeen ultramaratonin Lapin tunturissa Saariselällä, kivikoiden, metsien ja erämaan halki.

Tulin miesten sarjassa toiseksi viimeiseksi, lähes kaksi ja puoli tuntia voittajan jälkeen. Kun pääsin maalialueelle, varhaista iltaurinkoa lukuun ottamatta se oli käytännössä tyhjä. Suurin osa juoksijoista oli jo lähtenyt syömään paikalliseen hotelliin. Saavuin maaliin rätiväsyneenä, nälkäisenä ja särkevin jaloin. Pääni oli tyhjä, mutta mieleni kirkkaampi kuin pitkään aikaan.

Seitsemän tunnin aikana ehdin ajatella paljon. Mietin, mitä olutta joisin ja mitä söisin illalla. Pohdin myös elämääni ja puhuin edesmenneen isäni kanssa. Muistelin lapsuuttani, nuoruuden hankalaa syömishäiriötä ja ulkopuolisuuden tunnetta, jotka eivät jättäneet minua rauhaan.

Olen kirjoittanut noita ajatuksiani tähän kirjaan. Ne kattavat vain murto-osan elämästäni, aivan kuten juoksemani 50 kilometriä kattavat juuri ja juuri pienen peukalonkynnen mitan Lapin pinta-alasta. Toivon mukaan ne auttavat vähän ymmärtämään, miksi juoksin 38-vuotiaana erämaassa elämäni onnellisimman juoksun.

Olen saanut valtavan paljon juoksemisesta. Se on antanut paljon aikaa ajatella, etenkin keskellä hektistä maailmaa, jossa asumme. Juokseminen on antanut minulle mahdollisuuden pysähtyä, mikä saattaa kuulostaa hieman ristiriitaiselta, sillä juostessahan pyritään pysymään liikkeessä. Parhaimmillaan juokseminen on kuitenkin juuri sitä. Se on paikallaanoloa, sietämistä, kärsivällisyyden ja itsensä hyväksymisen opettelua. Kun juoksin Lapissa, keskityin vain jalkoihini, muuttuviin maisemiin, ohikiitäviin muistoihin ja hetkiin. Ajoittain nekin hävisivät ja tunsin vain oman hengitykseni melodian.

En ole juoksunopettaja, joten en pysty tai pyri opettamaan, kuinka juosta oikein, saati miten

elämässä pitäisi juosta. Haluaisin kuitenkin kertoa kaikista niistä tavoista, miten olen elämässäni juossut ja mitä juokseminen on minulle merkinnyt.

Kiitos, että lähdet mukaani tälle matkalle.

*Sean Ricks*





## Luovuttaja

Olen huijari, laiska, luovuttaja. Saamatonkin vielä. Sanat soivat mielessäni, kun tuijotan kisa-alueen hiekkakentällä ympärilläni. Seison tasan 93 200 metrin päässä kotoa, ja neljän minuutin kuluttua lähdän elämäni pisimmälle juoksulle: 50 kilometrin ultrajuoksulle halki Saariselän tunturijonon.

Mieleni on kuin täysi konserttisali, takariviä myöten täynnä. Salin perukoilta huutelee yksi, erityisen ankara ääni. Tunnen sen liiankin hyvin. Se yrittää vakuuttaa minut siitä, että nyt on hyvä hetki antaa periksi. Se on seurannut minua koko elämäni ajan, juossut perässäni kuin päättäväinen, sinnikäs hurtta.

Olen aina halunnut opetella juoksemaan, mutta toiveeni on ollut tuohon tuomittu, hurtttakin osaa muistuttaa siitä. Joko juoksin liian kovaa ja poltin itseni loppuun tai annoin periksi, kun sohva tai kalja tai mikä tahansa muu houkutus vei voiton. Juuri noin sinä toimit, hurtta kuiskaa, et pysty saattamaan asioita loppuun.

Kun katson kisapaikan kentällä ympärilläni olevia ihmisiä, kurkkuani alkaa kuristaa. Vaikka minulla on samat vaatteet, kengät, varusteet ja venyttelytekniikka kuin muillakin, en täysin usko kuuluvani joukkoon. Yritän siirtää huomioni muualle ja muistuttaa itseäni tosiasioista.

Tätä varten olen harjoitellut kuutena päivänä viikossa, sateessa, helteellä, aamun sarastaessa ja päivän vaihtuessa yöhön, töiden jälkeen, lomalla, hyvällä ja pahalla mielellä, nälkäisenä ja kylläisenä, vuodattanut verta, pari kyyneltä ja juossut kanta-pääni rakoille. Olen tehnyt sen, mitä tehtävissä on. Jäljellä on enää vain juoksu. Ei muuta. Minä teen tämän, sanoo hurtta mitä tahansa.

## Vieraantunut

Maailmassa on enää muutamia alkuperäiskansoja, jotka väsyttävät saaliinsa juoksemalla. Minä, kuten miljardit muut, olen unohtanut sen taidon. En tiedä, olenko enää *Homo Sapiens* vai sittenkin *Homo Conttorius*. Saalistamisen sijaan tongin tietokonetta ja tapan aikaa.

Mitä pidemmälle kehitymme, sitä enemmän vieraannumme itsestämme. Esi-isämme ja -äitimme osasivat juosta monen päivän ajan, satoja kilometrejä, ilman sen kummempia taukoja. He juoksivat ja juoksivat ja juoksivat, kunnes eläinparka pysähtyi ja antautui kohtaloonsa. Se oli luonnon kiertokulkua, asioiden luonnollinen tila. Se otettiin, mitä saatiin, ja saalis jaettiin koko heimon kanssa. Juostessa ei auttanut miettiä kuin kahta asiaa – ruokaa ja selviämistä. Se oli vaarallista mutta itsestäänselvää.

Minä elän yltäkyläisyyden ajassa, näennäisessä paratiisissa, joka tarjoaa loputtomasti vaihtoehtoja. Otan enemmän kuin tarvitsen, ja lähimmäiksi esivanhempiani pääsen, kun juoksulenkin jälkeen

pysähdyn nälkäisenä ruokakauppaan ja pitkän tuumailun jälkeen ostan pari energiapatukkaa – yhden itselleni, toisen puolisololleni matkatuliaisiksi.

Juoksemalla en väsytä saalista, väsyttäni itseni, jotta voisin paremmin ja jaksaisin seuraavana päivänä hypätä takaisin tuttuun oravanpyörään.

Tilanne on ristiriitainen – nautin mukavuudesta, mutta olen tyytymätön. Helppous on modernin maailman etuoikeus ja vitsaus. Haluan valita kaiken, mutta elää niukasti. Olen onnellinen mutta onneton, terve mutta luonnosta vieraantunut, nykyaikainen mutta nostalginen. Olen jumissa mutta rimpuilen.



# Sean Ricks elämän kintereillä

Sean Ricks on juossut koko elämänsä. Sean yritti juosta kiinni täydelliseltä kuulostavaa edesmennyttä isäänsä. Se epäonnistui. Hän pakeni sisällään vellovaa riittämättömyyden tunnetta, huijarisyndroomaa ja pahaa oloa. Turhaan. Hän inhosi nuoresta asti kehoaan ja yritti kaikin tavoin tehdä siitä paremman. Se haave polki ikuisesti paikallaan.

Sitten lokakuussa 2022 tapahtui jotain odottamatonta. Sean juoksi 50 kilometrin ultramaratonin Saariselän tuntureilla, läpi metsien, louhikoiden ja laajan erämaan ja koki suuren oivalluksen.

Sean Ricksin omaelämäkerralliset tarinat kertovat ulospäin hyväntuulisesta tv-juontajasta, joka ajautui henkiseen ja fyysiseen umpikujaan. *Elämäni juoksu* on tarina onnistumisista ja epäonnistumisista – ja siitä, kuinka oppii rakastamaan ja hyväksymään itsensä.

*Elämäni juoksu* on kutsu hitaampaan, kestävämpään ja armollisempaan elämään. Kun uskaltaa edetä omaa tahtiaan, voi mahdolltomasta tulla mahdollista.

**Sean Ricks** on Ylen ajankohtaistoimittaja. Hän juontaa suosittua *Perjantai*-ohjelmaa. Sean Ricks asuu kumppaninsa ja kahden tyttärensä kanssa Tampereella. *Elämäni juoksu* on hänen esikoisteoksensa.

99.1

Kansi Justine Florio/  
Taittopalvelu Yliveto Oy  
Kannen kuva: Saara Tuominen



MIX  
Paperi | Tukee  
vastuullista metsänhoitoa  
FSC® C021394



minerva  
www.minervakustannus.fi

ISBN 978-952-375-906-0



9 789523 759060