



Kauneus & hyvinvointi

Sohvaperunasta maratonjuoksijaksi 365 päivässä

Susanna Eksymä

Iiläisen Hanna Ikonen surukilot karisivat lenkkipolulle.

Susanna Eksymä li

Vielä pari vuotta sitten iiläinen **Hanna Ikonen** kantoi mukanaan kolmenkymmenen kilon ylipainotaakkaa, oli tyytymätön peilikuvaansa ja tunsi olonsa veteläksi.

– Energiatasot olivat yleensä työpäivän jälkeen niin nolissa, että jo pelkkä pyykkikoneen täyttäminen tuntui ylitystä. Vaikka ulospäin esitin pirtsakkaa ja puhuin keho-positiivisuudesta, sisimmässäni voin todella pahoin, hän muistelee.

Ikonen kertoo liikakilojen kertyneen vuosia kestäneen surun seurauksena.

– Mieheni **Kimmo** kuoli äkillisesti sydänkohtaukseen 37-vuotiaana vuonna 2010. Jäimme poikani **Henrin** kanssa kaksin aivan valtavan surun kanssa, jota meistä kumpikaan ei osannut käsitellä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jäi tässä taistelussa täysin takalalle. Ensin laihtuin 14 kiloa, ja sitten otin sen tuplana takaisin.

”Tunnesyöpöksi” tunnus-tautuva Hanna Ikonen kertoo aloittaneensa elämäntapamuutoksen ”ainakin kymmenentuhatta kertaa”, ja repsahtaneensa joka kerta takaisin vanhaan jo alkumetreillä.

– Toistin samaa virhettä kuin moni painonpudottaja: olin projektini kanssa yksin ja aloitin sen liian lujaa.

Lopulta kesä 2017 mullisti Ikonen elämän.

– Tutustuin kahteen Suomeen 100 -juoksijaan, **Juha Nurmelaan** ja **Mikko Liukkaan**. Heidän tavoitteenaan oli juosta Suomen halki Nuorgamista Helsinkiin yhden maratonin päivävuhdilla. Päätin, että jos nämä miehet onnistuvat hullussa projektissaan, minä juoksen

vuoden kuluttua maratonin – ja niin lopulta tapahtui.

Hanna Ikonen elämäntaparemontti käynnistyi elokuussa 2017 – 96-kiloisena sohvaperunana. Ikonen sai matkalleen mukaan oululaisia liikunta-alan ammattilaisia, joiden avustuksella hän onnistui säilyttämään motivaationsa.

Matka kohti maratonia alkoi lyhyistä ja rauhallisista kävelylenkeistä.

– Entinen Hanna olisi juossut itsensä lähedyksiin ensimmäisen viikon aikana ja luovuttanut. Tällä kertaa en ottanut juoksuaskeltakaan ensimmäiseen kolmeen kuukauteen, vaan kävelin sykealueita seurailen. Välillä jopa mietin, että onko tästä mitään hyötyä, mutta niin se kunto vain kasvoi kuin varkain.

Liikuntatottumusten lisäksi uusiksi meni ruokavalio.

– Ruokavaliotakaan en muuttanut kertarysäyksellä, vaan opettelini pikkuhiljaa syömään säännöllisesti ja kokkaamaan terveellisesti siten, että lautaselleni jäi myös niitä tuttuja elementtejä, joista pidän.

Hanna Ikonen 365 päivän mittainen projekti huipentui 18. elokuuta 2018 Paavo Nurmi -maratonilla. Hän kertoo jo lähtöviivalla olleen voittajafiilis: lenkkipolulle oli jäänyt kaikkiaan 23 kiloa.

Hän selvitti 42,195 kilometrin matkan yhtä ylämäkeä lukuunottamatta kokonaan juosten ja sai tilastokelpoisen ajan.

– Kuusi tuntia siihen meni. Vauhti ei päästä huimanut, mutta olen todella ylpeä itsestäni, että jaksoin juosta koko matkan, vaikka varpaankynsiä irtoili, Ikonen nauraa.

Mitä kuuluu Hanna Ikoselle tänään?

– Treenaan parhaillaan Terwamaratonille. Tavoitteena on hiihtää maaliskuussa perinteisellä tyylillä 80 kilometriä, nainen intoilee.



Hanna Ikonen vuoden mittainen maratonprojekti huipentui Paavo Nurmi -maratonille, jossa hän juoksi tilastokelpoisen ajan. Seuraava tavoite on Terwahiihto. – Olen sellainen liikkuja, joka tarvitsee tavoitteita, Ikonen sanoo.

Ikonen kertoo hiihtäneensä kunnolla viimeksi 20 vuotta sitten.

– Olen opetellut hiihtotekniikkaa hiihtokoulussa, ja pikkuhiljaa alkaa sujua, vaikka tekemistä on vielä kovasti.

Ikonen vannoo, ettei paluuta entiseen elämään ole.

– Nyt uskallan jo sanoa, että elämäntapamuutos onnistui. Tänä päivänä arkeni rakentuu liikunnan ympärille. Lenkille, salille tai ladulle lähteminen ei tunnu enää pakkopullalta, vaan nautin siitä. Lautaseniikin näyttää tänä päivänä hyvin toisenlaiselle kuin vielä pari vuotta sitten.

Ja mikä parasta, olen energinen ja aikaansaava.

Hanna Ikonen julkaisi joulukuussa maratonprojektistaan kirjan. Pieni pala minua – matka minuuteen -kirja on rehellinen kuvaus Ikonen elämäntapamuutoksesta iloiseen ja suruineen.

Kyseessä ei ole Ikonen esiinasteos. Vuonna 2017 Ikoselta ilmestyi Pieni pala taivasta ja Pieni pala taivasta runoina -teokset, jotka kertovat Ikonen ”henkisestä maratonista”, elämäntapamuutoksesta ja elämäntapamuutoksesta selviämisestä.

– Olen kirjoittanut pöytä-

laatikkoon koko elämäni. En kuitenkaan koskaan ajatellut julkaisevani tekstejäni, kunnes osallistuin poikani Henrin kanssa Ylen Suomilove-ohjelmaan. Saimme aivan valtavan määrän palautetta ja kiitosta siitä, että kerroimme avoimesti tarinamme. Moni vaikeassa elämäntilanteessa oleva kertoi saaneensa ohjelmasta voimaa, Ikonen kertoo.

– Haluan kirjojeni toimivan samalla tavalla – tuovan lukijalleen voimaa ja uskoa siihen, että vaikeistakin asioista voi selviytyä, olipa sitten kyseessä kriisi tai elämäntapamuutos.