

# Kunnon miehet



*Kunnon miehet kokoontuivat ikänestori Kaarlo Hietalan, M85, syntymäpäiväkahveille.*

Eräänä aurinkoisena kesäpäivänä soi puhelin. Liiton kunniajäsen Väinö Skyttä Vihdistä soitti. Hänellä oli vain yksi pieni pyyntö, jolla oli hieman kiire. Väinö halusi liiton onnittelekortin, kun vanhin Kunnon mies täyttää 85 vuotta ja kahvikutsut ovat tulevana maanantaina.

Olin kuullut aikaisemminkin näistä Kunnon miehistä ja puhelun aikana virisi mielenkiinto tehdä juttu aiheesta. Kysyin Väinöltä, että sosisiko tulla kuokkimaan kahveille ja jututtamaan Kunnon miehiä? Väinö lupasi palata asiaan heti kun varmistaa itse juhlahenkilöltä, että mahtuuko liiton edustaja vielä mukaan. Hetken kuluttua Väinö soitti takaisin ja toivotti tervetulleeksi maanantaina kello 15.00 Tuusan tuvalle Nummelaan.

## **Kaikki alkoi 15 vuotta sitten**

Kävelylenkkejä sauvoitta ja sauvojen kera oli pidetty 90-luvulla eri aikoina ja vähän eri paikoissa. Sitten idean isä, Antti Karjalainen, keksi, että miksi ei tehtäisi näitä kävelylenkkejä säännöllisesti. Ensimmäinen kerta oli 6.10.1999. Mukana olivat tuolloin Antin lisäksi Toivo Vikman, Terho Solja, Pentti Rantanen ja Väinö Skyttä.

Tuosta päivästä lähtien Kunnon miehet ovat kokoontuneet joka keskiviikko klo 10.00 Nummelan kirjaston pihalle, satoi tai paistoi. Vain juhlapyhien aattona ei ole kävelylenkkiä tehty. Lenkin pituus vaihtelee, samoin vauhti. Aluksi miehet kutsuivat itseään Huru-ukoiksi, mutta pian Antti Karjalainen

antoi porukalle Kunnon miehet -nimen ja samalla hankittiin huomioliivit. Mainittakoon, että nämä miehet eivät ulkoiluta sauvoja vaan käyttävät niitä tehokkaasti hyväkseen jokaisella lenkillä. Itse asiassa huomioliiveistä on syntynyt Nummelaan jo tunnus. Kunnon miehiä odotetaan aina keskiviikkoisin katukuvaan. Heitä halutaan myös vapaaehtoisiksi huomioliivit yllä. Tähän Kunnon miehet ovat vetäneet tiukan rajan. He auttavat vain liikuntatapahtumissa ja niissäkin maksutta.

Tällä hetkellä Kunnon miehissä on yli 20 aktiivista. Kyseessä on vapaamuotoinen, ei rekisteröity porukka. Jäsenyyspakkoa tai -maksua ei ole. Mukaan pääsee jokainen yli 60-vuotias eläkkeellä oleva mieshenkilö.

Näin työ ei ole esteenä, eikä vaimo. Toki naiset saavat tulla mukaan kävelemään, mutta ei muihin yhteisiin rientoihin.

Kunnon miehet ovat omalla tavallaan Vihdin Urheiluveteraanien harrasteyksikkö. Kävelylenkkien lisäksi miehet käyvät yhdessä kuntosalilla, pelaavat sulkapalloa ja heittävät frisbee golfia. Viestintä tapahtuu sähköpostilla ja puhelimitse. Puheenjohtajaa tai sihteeriä ei ole. Sanansaattaja hoitaa tiedottamisen ja muut yhteiset asiat. Nettisivujen avaamista on suunniteltu, mutta aikaa ei ole vielä tähän riittänyt.





*Syntymäpäiväsankari sai omalla nimellään varustetun huomioliivin. Näistä liiveistä Kunnan miehet tunnetaan missä ikinä he liikkuvat.*

### **Ikänestori Kaarlo Hietala, M85**

Onneksi olkoon vielä näin jälkikäteen Kaarlo, kun sain tulla syntymäpäiväkahveille. Olet todellinen esimerkki Kunnan miehistä. Ikä on vain luku, pitää paikkansa, kun sain jututtaa sinua. Käyt kolme kertaa viikossa kuntosalilla. Kesäisin pyöräilet vähintään puolentoista kahden tunnin lenkkejä keskiviikkoisten sauvakävelylenkkien lisäksi. Talvella ohjelmassa on hiihto. Siinäkin kilometrejä kertyy satoja lumitilanteesta riippuen.

Olet ollut toimitsijana vuodesta 1973 lähtien Vihdin Viestissä ja Vihdin Vedossa. Vihdin Urheiluveteraanien jäsen olet ollut 34 vuotta. Ja seuran historiassa olet ollut toimitsijana kaikissa ViUV:n järjestämissä kilpailuissa. Itse et varsinaisesti ole kilpaillut, mutta vapaaehtoisena aina mukana. Kunnan miehiin tulit heti mukaan, kun asiasta kuult. Käyt myös ulkoiluttamassa Kaarikodin pyörätuolipotilaita muiden Kunnan miesten mukana.

On mahtavaa toivottaa ikänestorille mitä parhaita tulevaisuutta, terveyttä ja liikunnallisia päiviä. Kannustakoon esimerkiksi meitä kaikkia pitämään liikunta itsestään selvänä asiana joka päivä.

### **Mukana myös omituiset olympialaiset**

Sen lisäksi, että Kunnan miehet kävelevät, auttavat ja tapaavat toisiansa, heillä on omituiset olympialaiset. Näitä on järjestetty joka vuosi jo yli 10 vuotta. Omituisten olympialaisten isä ei ole Piere de Coubert vaan Vihdin oma liikuntavaikuttaja Antti Karjalainen. Hän kertoo, että näissä olympialaisissa fyysinen kunto ja ikä eivät ole ratkaisevassa asemassa. Lajit ilmoitetaan vasta paikan päällä. Niitä on vaihteleva määrä, 4-6. Kun lajit ilmoitetaan vasta kilpailupaikalla, kukaan ei ole voinut valmentautua etukäteen. Tähän mennessä lajeja ovat olleet muun muassa tikanheitto naisen kuvaan, puujalkakävely, ilma-aseella ammunta, syrjä-

hyppyjä ei kuitenkaan ole mukana. Lisäksi jokainen ukko tuo mukanaan yhden palkinnon, joten kenenkään mieli ei jää pahaksi. Voittaa ainakin oman tuomansa palkinnon. Ylituomarina toimii opettaja Hirvelä. Hänellä on säännöt valmiina etukäteen, mutta ne tuodaan julki vasta ongelmatilanteen sattuessa. Protesti maksaa 200 euroa. Ylituomarin tuomio ei kuitenkaan muutu protestista huolimatta.

Antti Karjalainen pitää näitä omituisia olympialaisia yhtenä osoituksena siitä porukkahengestä, minkä voi aistia vain Kunnan miesten keskuudessa. Olemme saaneet mukaan monta liikuntaa harrastamatonta miestä. Usea paikkakunnalle muuttanut mies on löytänyt meistä hyvän kaveriporukan ja omalta osaltaan kotoutunut tälle alueelle.

Kunnan miehistä on meille tullut elämäntapa, jatkaa Antti. Kenenkään ei tarvitse olla muuta kuin oma itsensä. Huumori, sitä riittää, joskus jopa kovaakin,

omaa nilkkaan kapsahtavaa. Se ei meitä sureta. Nyt meillä on syksyllä edessä 15-vuotisjuhla. On vain löydettävä sopiva paikka. Edelliset juhlapaikat ovat menneet konkurssiin tai muuten lopettaneet. Nyt emme ole vielä saaneet yhtään tarjousta. Mene ja tiedä, pelkäävät he paikkansa puolesta. Me emme, mehän olemme Kunnan Miehiä.

Kiitoksia kaikille Kunnan miehille mukavasta kahvitilaisuudesta. Teissä on esimerkkiä muillekin, mitä vapaamuotoinen porukka saa aikaan. Juhlikaa 15-vuotista taivaltanne kunnan miehen mitalla!

*Teksti ja kuvat: Vesa Lappalainen*