

Tahdikkaasti terveenä Tampereelle – Matti Tennilä



Kuva Mikkelin SM-kisoista 2021.

Rovaniemeläinen Matti Tennilä on lähes koko ikänsä juossut. Joskus totisemmin, joskus vain liikkumisen ilosta. Sanonta "Urheilija ei tervettä päivää näe", on ollut Matinkin urheilu-uralla mukana. Viimeisin Tennilän saavutus on tuplamestaruus SM-puolimaratonilta Helsingistä. Tennilä voitti ensimmäisen Suomen mestaruutensa sydämentahdistin rinnassaan. Myös SM-joukkuekulta tuli Rovaniemen Roadrunnersin joukkueessa.

Viirinkylässä isä ja opettaja innostivat urheiluun, nimikkojuoksu jatkaa perinteitä

Tennilä vietti nuoruutensa Viirinkylässä, 45 kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta. Tennilä kiittelee viime vuonna menehtynyttä isäänsä Mauria liikuntaan innostamisesta. Isä hankki tai rakensi tarvittavat välineet. Lapissa on pitkät etäisyydet, isä ei tässäkin säästellyt, vaan kisoihin lähdettiin kauemmaksi. Matti muistaa edelleen, kun isä osti hänelle ensimmäiset piikkarit.

Tennilä muistelee lämmöllä myös kyläkoulun opettajaa **Urpo Haatajaa**, joka innosti koko kylän liikkumaan. Kylällä pelattiin koko nuorison kesken jalka- ja pesäpalloa. Yleisurheiluun rakennettiin omat suorituspaikat. Tennilän nopeus huomattiin jo nuorena ja Lapin piirin kilpailuissa käytiin aina kuin mahdollista.

Tennilä sai maistaa jo nuorena kovaa harjoittelua. Posiolle oli tullut liikuntasuhteeksi **Jouko Elevaara**, joka sai melkoisen urheiluinnotukseen aikaan. Elevaara piti joka kuukausi harjoitusleirejä, joihin osallistui junioreita ympäri Pohjois-Suomea. Mattikin oli useamman kerran mukana ja ihaili Elevaaran motiivointia nuoriin.

– Se oli kuin hurmos, kun "Jokkeri" innosti nuoria harjoitteluun, uskoi todella asiaansa, Tennilä muistelee.

Posion Pyrintö nousikin muutamassa vuodessa kovatasoiseksi seuraksi ja oli SM-viesteissä jopa kahdella joukkueella taistelemassa mitaleista. Posiolta löytyi myös **Kaarlo Maaninka**, joka Moskovassa juoksi olympiahopeaa ja -pronssia. Maaninka ja Elevaara valmentavat yhä urheilijoita. Tennilä ja Maaninka ovat kohdanneet kilpailuissa aivan viime vuosina, ja molempien kaulaan on ripustettu SM-mitaleita. Toivottavasti ensi kesänä myös MM-mitaleita Tampereella.

Viirinkylässä kilpaillaan nykyisin joka kesä "Matin Maastot", Tennilän nimikkojuoksu.

– Kisa on kovatasoinen, en ole koskaan voittanut, MM-mitalleihin päässyt Matti naureskelee.

Muutama vuosi ilman kilpaurheilua

Tennilä on ammatiltaan sähköalan yrittäjä. Urheilu-uran ensimmäinen vaihe kesti 23-vuotiaaksi, jolloin alkoivat akillesjänteen vaivat. Sitä ennen hän oli ehtinyt juosta satasen 11,6:een ja 800 metriä 2.00,09. Harjoitusmenetelmiä tuli kokeiltua monenlaisia. Kaikki kokeilut eivät sopineet Matille. Näistä oli kuitenkin hyötyä myöhemmin, harjoittelu ei koskaan mene hukkaan. Tennilä meni Tekniseen kouluun Vaasaan vuonna 1979. Tennilä jatkaa yrittäjänä kommandiittiyhtiössään yhä 66-vuotiaana.

Paluu kilpaurheiluun, aikuisurheilu innosti

90-luvun alussa Tennilä alkoi harjoitella uudelleen, yhtenä innostavana tekijänä aikuisurheilu, jossa oli mahdollisuus menestyä. Yrittäjänä ja työnantajana aika oli kuitenkin haastavaa Matille, ja aikaa harjoitteluun ei riittänyt. 90-luvun lama söi myös voimavaroja ja aika oli muutenkin haastava.

– Selvisin lamasta, mutta molemmat saappaat hörppäsivät aika paljon, Tennilä vertailee.



Kuvassa Juha Helander, Matti Tennilä ja Kaarlo Maaninka. Kuva Jyväskylän SM-kisoista 2020.

Toinen paluu aikuisurheiluun vuonna 2003

Tennilän toinen tuleminen aikuisurheilun tapahtui vuonna 2003. Lenkkipoluille ajoi aluksi huono olo, myöhemmin innostus kunnan noususta. Harjoittelu lisääntyi ja tärkeänä tukena oli koko ajan rinnalla vaimo Tuula. Vaimon tuen lisäksi Matti sai tukea Minna-tyttäreltään, joka useamman kerran patisteli Mattia lenkille kaverikseen. Samaan aikaan Tennilä luopui kokonaan alkoholista.

Vuonna 2005 Tennilä juoksi ensimmäisen maratoninsa Tukholmassa 50-vuotiaana aikaan 3.30. Syksyllä SM-maratonilla hän oli sarjansa kymmenes ajalla 3.13. Maratonkokeilun jälkeen Matti löysi matkakseen puolimaratonin ja asetti tavoitteekseen SM-mitalin. SM-joukkueitali tulikin ja ensimmäinen henkilökohtainen SM-mitali, pronssi vuonna 2008.

Tämän jälkeen Tennilä on lähes joka vuosi juossut SM-mitalin monella eri matkalla. Maratonennätyksensä 2.54,29 Tennilä juoksi vuonna 2010 Frankfurtissa. Maratoneja on nyt koossa yhdeksän ja kymmenes kutittelee, se ainakin pitää vielä juosta. Aikuisurheilun arvokisoissa Tennilä on käynyt ainakin viisi kertaa, kaksi kertaa EM- ja kolme kertaa MM-kilpailuissa. Reissuilta on tarttunut mukaan myös muutama arvokisamitali joukkuekilpailuista.

"Urheilija ei tervettä päivää näe"

Matilla oli jo nuorena jalkavaivoja, erityisesti akillesjänteet olivat heikko kohta. Muutkin jalkavaivat ovat tulleet tutuksi ja leikkauspöydällä on käyty. Lääkärit suhtautuvat hiukan eri tavoin aikuisikäisiin kilpaurheilijoihin.

– Jalkavaivoissa kannattaa hakeutua aina urheilulääkärille, Tennilä neuvoo.

Vuonna 2013 Tennilän toinen akilles repesi. Tennilä meni levollisesti Sakari Oravan operoitavaksi Turkuun. Leikkaus onnistui hyvin.

Samana vuonna tulivat myös ensimmäiset sydänoireet. Se ilmeni huonona olona. Yleensä se meni juoksemalla ohi, muttei aina. Matti meni syvällisempiin tutkimuksiin Helsinkiin ja kardiologi kertoi: "Tyypillinen kestävyysurheilijan vaiva, matala syke. Viimeistään 80-vuotiaana pitää laittaa tahdistin."

Tennilä kyseli, voiko tahdistimen kanssa juosta kilpaa. Lääkäreiltä tuli erilaisia vastauksia.

Vuonna 2016 tutkittiin taas sydäntä Helsingissä. Kotimatalla iski kova vatsakipu, ja umpisuoli jouduttiin operoimaan Jyväskylässä. Matala syke otti sielläkin pääosan, EKG-laite hälytti koko ajan. Hoitajat saivat liikuntaa ja Matti selittää, ettei hätää ole.

Sydänvaivojen jatkuessa Matille asennettiin tahdistin 17. marraskuuta vuonna 2020. Leposyke säädettiin 50:een lyöntiin. Ennen asennusta Tennilä varmisti, että voi kilpailla. Kyllä voit, vakuutettiin. Matti oli juossut kolme päivää ennen operaatiota maantievitosen Rovaniemen talviuoksusarjassa aikaan 19.42. Kuukausi operaation jälkeen meni 21.49 samalla reitillä 19. joulukuuta.

Tämän jälkeen tahdistinta säädettiin, mutta Matti ei tarkkaan tiennyt mitä tehtiin. Helmi- ja maaliskuussa ei tahti parantanut vitosella, vaikka harjoitteluun pystyi. Tennilä kyseli lääkäriltä, mitä

voidaan tehdä. Taas säädettiin tahdistinta.

– Kyllä joudut tasoitusta antamaan muille kilpailuissa, mutta kilpailla saat, lääkäri kertoi säädön jälkeen.

Matti ei tyytynyt tilanteeseen. Sairaalaan yhteys, verisuonet tarkastettiin varjoainekuvauksella. Kaikki oli kunnossa verenkierrossa, mutta miten tahdistin? Alussa säätövaraa ei tahtonut löytyä, mutta sinnikkyys palkittiin. Leposykettä laskettiin, ja alkoi tuntua paremmalta. Samalla vaimo tarkisti harjoitusmäärät. "Näissäkin on lisäämistä varaa". Matti lisäsi harjoitusmäärää ja vappuna vitonen kulki 20.40. Oltiin oikealla tiellä.

Mikkelin SM-kilpailuista tuli hopeaa 1500 ja 5000 metriltä ja pronssia 10000 metriltä, mutta ajat eivät tyydyttäneet Mattia. Tavoitteeksi asetettiin mestaruus Helsingin SM-puolimaratonilla. Mestaruus tulikin joukkuevoiton kera 24. lokakuuta.

– Tahdistimen kanssa elämä on nyt jees, ja jalatkin on nyt hyvässä kunnossa, iloitsi Tennilä vuosi tahdistimen asennuksen jälkeen.

Matti on myös aktiivinen seurassaan Rovaniemen Roadrunner-sissa. Hän kuuluu seuran johtokuntaan ja innostaa joukkojaan kisoihin. Useammankin kerran Matti on kerännyt joukkueen juoksijoita SM-kilpailuihin. Matin Maastojen lisäksi Rovaniemen Talviuoksusarja on lähellä Matin sydäntä. Ja tämä ihan kuvainnollisesti, kilpailunumerossa luki "Matti Tennilä KY". Matti on joinain vuosina firmansa kautta tukenut tapahtumaa.

Tavoitteena Tampereen MM-kilpailut

Joulun alla Matti odottaa tyttärtä joululomalle, jotta päästään yhteisenlenkille. Ensi kesän päätavoite MM-kilpailuissa on puolimaraton. Myös maastajuoksuun Matti osallistuu varmasti, onhan niissä joukkuekilpailu. Mahdollisesti Tennilä osallistuu myös 5000 ja 10000 metrille.

– Kotikisoissa pitää malttaa olla ahnehtimatta liikaa matkoja, kuten on käynyt ulkomaan kisoissa, Tennilä päättää.

Teksti: Juha Kylänpää

Kuvat: Aarto Nevala