

Ajoradalla polkeminen vaatii keskittymistä. Tapio Partanen johtaa letkaa, peesissä Keijo Löytty ja Jouko Hietala.



POLKEMASSA äijien kanssa

Pyöräilyporukan miesten iät ovat seitsemänkymmenen paremmalla puolella, mutta leposykkeet ja verenpaineet ovat kuin nuorukaisilla.

TEKSTI Virpi Melleri KUVAT Jani Mahkonen

”

Aamukymmeneltä Hollolan ABC-aseman pihassa kaikuu puhe ja nauru, kun yhdenmukaisissa asuissa olevat pyöräilijät tervehtivät toisiaan.

Osa tasapainoilee pyöränsä päällä tai ajaa pientä ympyrää, aivan kuin ei malttaisi odottaa matkaan lähtöä. Nämä eivät kuitenkaan ole innokkaita pikkupoikia, vaan Royal Cycling Teamin 65+ -porukka.

Epäviralliseksi kapteeniksi nimetty **Keijo Löytty**, 77, ottaa luvun ja letka lähtee matkaan kohti Männistönrinnettä. Yhdessä ajaminen on kaikille tuttua, joten ennen risteystä käsi nousee tottuneesti ilmaan hidastamisen tai pysähtymisen merkiksi. Aina välillä joku huutaa ”auto!”, ja myös tiessä olevista kuopista tai hiekasta varoitetaan käsimerkein. Takana ajavien olisi näitä muuten vaikea huomata.

Keijo Löytty oli puuhamiehenä jo 15 vuotta sitten, kun hollolalaisten miesten yhteislenkit käynnistettiin. Miehet olivat huomanneet, että

lahtelaisen kuntopyöräilyseura RCT:n harjoituksissa kävi useampia ikämiehiä, ja he päättivät perustaa oma 65+ -porukan.

Nykyään ikämiesjengiin kuuluu parisenkymmentä aktiivista, ja myös vierailijat ovat tervetulleita lenkeille iästä, sukupuolesta tai asuinpaikasta riippumatta.

– Vauhti on yleensä rauhallinen, noin 25 kilometriä tunnissa. Myötätuulessa ja alamäessä voi iskeä menemisen hurma ja vauhti nousee jopa 70 kilometriin tunnissa. Jos keskinopeus nousee liian suureksi tai porukka hajoaa, puhallan tähän, Keijo näyttää kaulassaan roikkuvaa pilliä.

– Periaatteena on, että kaveria ei jätetä. Jos jollain puhkeaa rengas tai pitää käydä puska, kaikki pysähtyvät odottamaan.

Porukan kovakuntoisin mies **Rauno Laaksonen**, 71, pitää silmällä letkan häntäpäätä. Jos joku väsyä ja jää jälkeen, Rauno asettuu tuulen-suojaksi. Hänen peesissään porukan saa taas kiinni.

>>

Hollolan pyöräilyporukkaan kuuluu parikymmentä aktiivista ikämiestä. Kuvassa vasemmalta Hannu Kinnunen, Keijo Löytty, Jouko Kajava, Hannu Vasala, Jouko Hietala, Seppo Rantala, Tapio Paranen, Jorma Kankaanpää ja Rauno Laaksonen.



Kun ajetaan tarkasti ja pidetään kaikista huolta, vältetään onnettomuudet ja loukkaantumiset. Miehet ovat selvinneet satunnaisilla asfaltti-ihottumilla.

YHDESSÄ TEKEMISEN MEININKIÄ

Jäsenet ovat paria poikkeusta lukuun ottamatta tavallisia kuntoilijoita. Rauno Laaksonen on pyöräillyt kilpaa teini-ikästä asti. Kuten nimestä voi päätellä, myös **Hannu Vasala**, 72, on urheilijasukua. **Pekka**-veli voitti Münchenin olympialaisissa kultaa 1 500 metrillä ja poika **Samuli** on ollut Suomen kovimpia mailereita.

Keijo Löytty muistaa hyvin, miten hänen pyöräilyharrastuksensa alkoi vuonna 1972.

– Minulla oli yli 20 kiloa ylipainoa, joten vain osti lenkkarit ja käski äijän liikkumaan. Hyvin tämä kestävyysliikunta on auttanut. Vuo-

YHDESSÄ TEKEMINEN KANNUSTAA LENKILLE, VAIKKA EI AINA HUVITTAISIKAAAN.

sien varrella paino putosi vähitellen 15 kiloa, ja liittyttyäni Hollolan pyöräilyjengiin vielä viimeiset 7 kiloa. Pyöräily pitää painon kurissa ja suurella osalla porukasta on leposykkeet ja verenpainet nuorten miesten luokkaa, Keijo kertoo.

Yhdessä tekeminen kannustaa lenkille joka

maanantai- ja keskiviikkoamu, vaikkei aina huvittaisikaan. Kesällä ajetaan pyöriteitä ja tienvarsia maantiepyörillä. Reitistä riippuen kilometrejä kertyy 60–130 ja aikaa lenkillä vie rähtää 3–6 tuntia.

Syksyllä miehet vaihtavat maastopyöriin ja ajavat metsässä 20–30 kilometrin reittejä polkuja ja latupohjia pitkin. Talvella siirrytään suksille ja tehdään yhdessä hiihtolenkkejä.

SALPAUSSELKÄ SAA HENGÄSTYMÄÄN

Hollolan ja lähikuntien vaihtelevat maastot haastavat pyöräilijää. Polkeminen muuttuu määrätietoiseksi ja hengitys voimistuu, kun pyöräilijät kääntyvät Männistörinteenkadulle ja alkavat nousta kohti Salpausselkää. Hannu tietää kertoa, että 700 metrin pituinen katuosuus nousee kaikkiaan 151 metriä ja kaltevuus on 10 prosenttia.

– Viimeistään nyt tuli lämmin, miehet iloitsevat mäen päällä.

Reitin pisin nousu, 1,3 kilometrin pituinen Sammalsuonkatu lasketellaan tänään onneksi alamäkeen.

Seuraavaksi lähdetään kipuamaan kiemuraista Messilän serpentiininousua. Puheenporina hiljenee taas ja takapuolet nousevat irti satulasta. **Jouko Kajavalla**, 74, on lonkassa tekonivel, mutta se ei menoa hidasta.

Rasitusastmaa sairastava **Jorma Kankaanpää**, 78, jää suosiolla mäen juurelle odottamaan muiden paluuta. Hän pystyy ajamaan rauhallisia, tasavauhtisia lenkkejä, mutta jyrkät mäet ovat liikaa.

>>

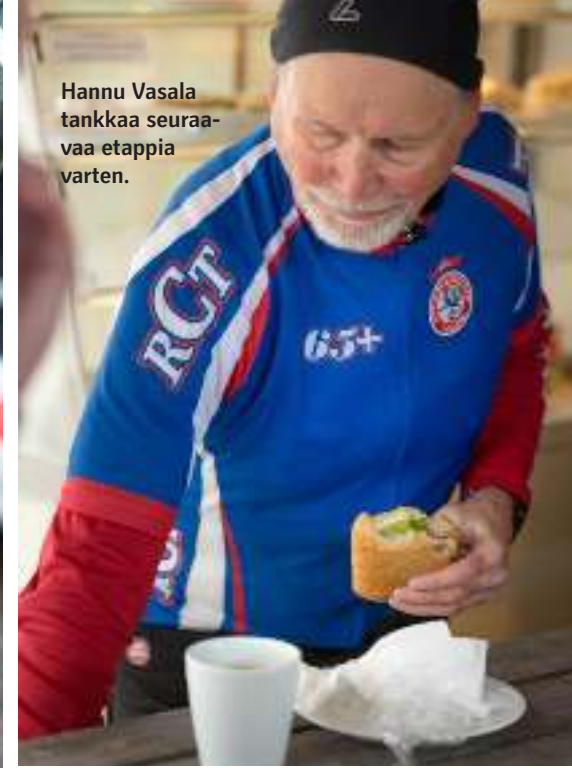
.....

Muista venyttellä

SÄÄNNÖLLINEN pyöräily vahvistaa sydäntä ja verenkiertoelimitystä. Alavartalon lihakset saavat hyvää harjoitusta, mutta kädet ovat pyöräillessä aika passiiviset ja etukumara ajoasento voi kiristää niska-hartiaseutua. Säännöllinen venyttely on tärkeää.

Hollolan porukka harrastaa yhteislenkkien lisäksi omatoimista keuhkuhoitoa. Keijo tekee kotona aamu-jumpan ja roikkuu rekillä, Hannu käy Työväenopiston ukkojumpan ja Seppo tansseissa. Miesporukassa lähdetään myös marjaan ja sieneen.

.....



Hannu Vasala tankkaa seuraavaa etappia varten.



Hannu Kinnunen asuu Vantaalla, mutta käy Hollolassa asti pyöräilemässä.





Tauolla pysähdytään korkeintaan vartiksi, koska muuten paikat jäykistyvät liikaa. Kuvassa vasemmalta Seppo Rantala, Rauno Laaksonen, Hannu Kinnunen, Eero Mäkinen ja Jouko Kajava.

VESIJÄRVEN KAUTTA HOLLYWOODIIN

Porukalla on oma ryhmänsä, joka suunnittelee reitit. Tutut maastot voivat joskus tuntua puhki kolutuilta, mutta Hannu Vasala ja **Eero Mäkinen**, 79, onnistuvat joka vuosi yllättämään.

– Hannu on ollut pikkupojasta asti partiossa, joten hän tuntee kartat hyvin. Eero on puolestaan eläkkeellä oleva metsäinsinööri, joka on suunnitellut metsäautoiteita. Yhdessä he ovat keksineet uusia reittejä, joita on hauska ajaa varsinkin maastopyörällä, Keijo kehuu.

Tänään päästään ihastelemaan muun muas-

sacherkakkua, mutta korvapuusteja ja voileipiä kylläkin. Tauko on rajoitettu 15 minuuttiin, sillä muuten jalat jäykistyvät liikaa ja lenkkiä on vaikea jatkaa.

ANSAITUT NOKOSET

Keijo Löytyn mukaan pyöräilyssä on parasta yhdessäolo ja vauhti.

– Se riemun tunne, kun ajaa myötätuulessa ja luulee olevansa huippukunnossa!

Hannu Vasala nauttii luonnosta kaikkina vuodenaikoina.

– Keväisin on hienoa seurata luonnon heräämistä ja kesällä katselen maanviljelijöiden puuhia pelloilla. Syksyllä nautin ruskan keskellä ajamisesta, varsinkin auringonpaisteessa, Hannu kertoo.

Lenkki on nyt poljettu.

Hannu Vasala pyöräilee vielä ylimääräiset 10 kilometriä kotinsa Lahteen.

Pyöräilyn jälkeen hän käy suihkussa ja syö vaimonsa kanssa lounaan. Hän istuu nojatuoliin ja käy kuten yleensä: olo on niin raukea, että kirja kolahtaa lattialle. Tervetuloa hyvin ansaitut nokoset.



Vaihda pienemmälle

PYÖRÄILY ON nivelistävällistä liikuntaa, jota jaksaa tehdä jopa useita tunteja – jos polkee riittävän kevyellä välityksellä. Moni pyörittää polkimia liian isolla vaihteella, mikä rasittaa polvia. Raskas pyörittäminen vie voimat nopeasti etenkin ylämäissä.

Hyvän perussäännön mukaan polkimet pyörivät 80 kierrosta minuutissa tai 20 kierrosta 15 sekunnissa. Säännöllisesti pyöräilevän kannattaa harkita myös lukkopolkimien hankkimista. Ne tehostavat ja keventävät pyöräilyä huomattavasti.



”OI SITÄ RIEMUA, KUN AJAA MYÖTÄTUULESSA JA LUULEE OLEVANSA HUIPPUKUNNOSSA!”

sa Vesijärven rantoja ja Pyhäniemen kartanoa, joka tunnetaan myös Hollolan Hollywoodina. Kartanomiljöössä kuvattiin 1930- ja 1940-luvuilla lukuisia Suomi-filmejä.

Yksi pyöräreitin tärkeistä etapeista on taukopaikka. Tänään pysähdytään Hollolan kirkonkylän kioskille, josta ei saa Hannun toivomaa



Muista aina liikenteessä

Fiksu valmistautuminen ja joustava asenne tekevät pyöräilystä turvallista.

1 Mitkä ovat pyöräilijän vaaranpaikkoja?

Teiden ylitykset vaativat aina tarkkuutta, sillä jalankulkijoita, pyöräilijöitä tai autoja voi tulla yllättävistä suunnista. Jos pyöräilet ajoradalla, vasemmalle kääntyminen voi olla haastavaa. Tarkkaile takaa tulevaa liikennettä, anna kädellä suuntamerkki ja ryhmity oikein. Tarvittaessa voit pysähtyä ja taluttaa pyörän tien yli.

Risteyksissä voi olla myös vaarana rikkoo renkaat kivetykseen, vaikka ajaisi pyörätiellä. Joskus väylien rakentajat eivät ole tasoitaneet liittymäkohtia, vaan kynnys on jäänyt liian korkeaksi. Tällöin voi olla turvallisempaa ajaa ajoradan reunaa kuin pyörätietä pitkin.

2 Miten ikääntyminen lisää pyöräilyn riskejä?

Ikääntyessä reaktiokyky hidastuu ja kaatumisen voi olla kohtalokasta. Siksi ennakointi on tärkeää. Liiku virkeänä ja selvitä mahdollisen sairauden tai lääkityksen vaikutus huomiokykyyn.

3 Miten voin itse parantaa turvallisuutta liikenteessä?

Ole koko ajan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Näytä kädellä, jos olet oikeissa pysähtyä tai kääntyä, ja

rimpauta tarvittaessa soittokelloa. Valitse turvallinen reitti ja varaa matkaan riittävästi aikaa, koska kiire aiheuttaa vaaratilanteita. Keskity liikenteeseen, eli älä kuuntele pyöräillessä musiikkia kuulokkeilla. Pysähdy, jos haluat käyttää kännykkää.

4 Mitä laki määrää pyörän varustuksesta?

Pyörässä on oltava toimivat jarrut sekä etu-, sivu-, taka- ja poljinheijastimet. Pimeällä ajaessa tulee käyttää valaisinta. Eteenpäin näyttävän valon pitää olla valkoista tai vaaleankeltaista. Jos pyörässä on takana valo, sen pitää olla punainen.

5 Millainen kypärä on paras?

Kypärässä tulee olla CE-merkin. Valitse eri malleista sellainen, joka tuntuu päässä sopivalta ja mukavalta. Kirkas väri parantaa näkyvyyttä liikenteessä. Kypärä asetetaan päähän siten, että se suojaa otsaa. Hihnat kiristetään siten, että leukahihnan ja leuan väliin mahtuu vain 1–2 sormea. Napakka kiinnitys estää kypärää lentämästä pois päästä mahdollisessa onnettomuustilanteessa. Kypärä on vaihdettava uuteen iskun jälkeen tai jos siihen tulee viltoja.

6 Kumpi väistää, pyöräilijä vai autoilija?

Perussäännön mukaan teiden ja katujen risteyksessä pyöräilijän ja autoilijan on väistettävä oikealta tulevia ajoneuvoja. Tämä on myös pyöräilijöiden keskinäinen ajorajastus pyöräteiden risteyksessä.

Pyörätieltä tuleva pyöräilijä saa ajaa tien yli pyörätien jatketta pitkin, mutta hänen on väistettävä sekä oikealta että vasemmalta tulevia autoilijoita. Autoilija väistää silloin, kun hänelle on liikenne-merkillä osoitettu väistämismisällisuus tai hän on kääntymässä pyörätien jatkkeen yli. Ole kuitenkin tarkkana, sillä kääntyvä autoilija ei aina huomaa pyöräilijää.

VINKKI! Väistämisoheista voi lukea tarkemmin Liikenneturvan nettisivuilta, josta löytyy myös havainnollisia videoita: www.liikenneturva.fi •

Lähde: Liikenneturva

