

Liikettä omin koivin - liikettä yhteisvoimin



Kävelypässien patikointi Poriin 26.5 - 9.6.2015

Alkumääkäisy



Poriin kävelleiden pässien ydinjoukko, Aarno Jalonen (vas.), Pekka Isaksson ja Antti Honkonen, tapasi myös Harjavallan Mantan.

Kävelypässit on ryhmä helsinkiläisiä ja uusmaalaisia eläkeläisiä, jotka harrastavat monipuolisesti liikuntaa ja muuta kulttuuria, toimivat Eläkeläiset ry:ssä ja/tai muissa kansalaisjärjestöissä ja kommentoivat maailman menoa blogeissa.

Ryhmä syntyi, kun Eläkeläiset ry otti Porissa kesäkuussa 2015 järjestettyjen retkeily- ja kulttuuripäiviensä tunnukseksi *Kävelleen kohti Poria* ja painatti jäsenilleen kävelypasseja kävelykampanjan vauhdittamiseksi. Miekkosemme päättivät kävellä Poriin, eivät vain Poria kohti. Ja niin he tekivät touko-kesäkuun vaihteessa 2015.

Ryhmään kuuluvat Antti Honkonen Tuusulasta, Pekka Isaksson Espoosta, Aarno Jalonen Hyvinkäältä, Heimo Liimatainen Tikkurilasta ja Pertti Vuorio Vantaalta.

Suuri osa tämän tarinan teksteistä on kävelypässien blogeista, joita voi lukea Eläkeläiset ry:n kotisivuilta www.elakelaiset.fi

Kuvat: Kävelypässit, jollei toisin mainita.
Tarinan toimitus ja taitto: Pekka Isaksson

Alku aivan hankala

Ryhmän kävelynohjaaja Antti testasi pässit vuoden 2015 alussa. Hänen yhteenvetonsa erityisesti Heimon ja Pekan tuloksista oli tyrmäävä: ehkä ryhmän olisi paras mennä Poriin luksusbussilla.

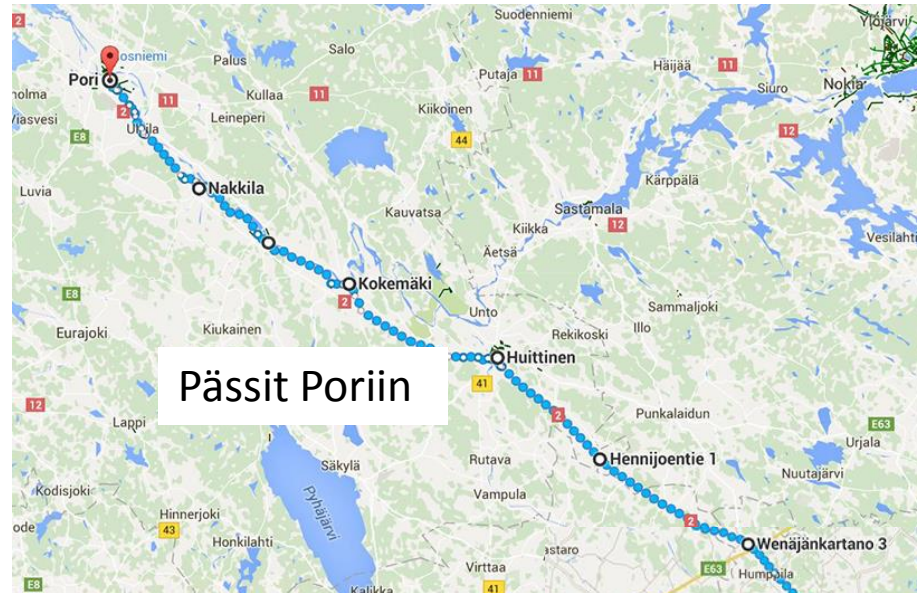
Pekka pohkeen rasitusvammasta: Kipu oli sen verran kova ja jatkuva, että lopetin enemmän harjoitukset. Luulen, että kyse oli rasitusvammasta, joka pinnallisesti ajatellen syntyi huonoksi päässeen lihaskunnon ja liukkauden yhdistelmästä.

Heimo lähtöpäivän aattona: Pelästyin, että joku reisilihas on katkennut. Hakeuduin lääkäriin, joka pinnallisen tutkimuksen jälkeen totesi, ettei ainakaan lihas ole poikki, mutta ei tällä reidellä Poriin asti kävellä. Määräsi tämän viikon sairauslomaa. Jos reisilihas ei kuntoudu itsestään, niin sitten tutkitaan tarkemmin.



Pääkaupunkiseudun kaupunkilehtien haastattelussa Pekka Isaksson, Heimo Liimatainen ja Antti Honkonen yrittivät 21.5. vaikuttaa vakuuttavilta, vaikka viimeisetkin testitulokset olivat olleet kehnot. Kuva. Jussi Vehkasalo.

Kuuluisat 229 senttiä
Kävelypässien alkutesteihin kuului vyötärönympäryksen mittaus. Se tuotti yhteensä huimat 229 senttiä. Kaikki pässit olivat terveysriskiryhmässä.



Pekka: Olinpa eilen (7.3.2015) mukavassa tilaisuudessa, Tapio Rautavaaran muistokävelyllä Oulunkylässä. Rautavaaran syntymästä tulee tänään kuluneeksi 100 vuotta. Muistotapahtuman yksi järjestäjistä oli Kävelypässit Poriin -ryhmä. No, käytännössä se kyllä tarkoitti Antti Honkasta. Me kaksi muuta olimme äänekkäitä, mutta vähätoimisia yhtiömiehiä. Antti hoiti miltei yksin koko tapahtuman, mistä suuri kiitos!

Reitti ja etapit

Reitti Poriin on sinisellä. Etappipaikat on merkitty karttaan tummemmalla. Numerot Wenäjän-kartanon ja Hennijoen perässä johtuvat hakukoneesta. Yhteensä kävelymatkaa kertyi 251 kilometriä. Kävelypäiviä oli 11 ja lepopäiviä 3. Sää oli yleensä suotuisa. Matkan puolivälin jälkeen koleasta tuulesta oli jonkin verran haittaa.



1. päivä, 26.5.2015



Kalevi Kivistö lähetti pässit matkaan.

**Lähtö Kulkuri ja joutsen -patsaalta
Oulunkylästä 26.5.**

Heimo Liimataisen tilalle tulee Aarno Jalonen
Hyvinkään Eläkeläiset ry:stä

**Päämääränä Luukin urheilualue Vihdintien
varrella**

Matka: 21,7 kilometriä

Nettoaika: 4 tuntia 30 minuuttia



Kuvat: Erja
Isaksson

Iltalehden videotoimittajan haastattelussa
http://www.iltalehti.fi/iltvuutiset/201505260132913_v0.shtml

1. päivä, jatkoa



Aarno ja Antti huoltavat jalkoja puolivälin tauolla.



Antti ja kukkiva kuusi.



Antti antaa matkan varrelta haastattelun Satakunnan radioon.

1. päivä, saapuminen Luukin urheilualueelle



*Emmehän me tässä
kilvoittele muita
kuin itseämme
vastaan.*

Pässien blogi

Kuva: Tuomas Talvila

2. päivä, 27.5.2015



Luukin urheilualueelta tavattiin kaksi mukavaa päiväkotiryhmää luontoretkellä. Pertti Vuorio ja Taka-Töölön päiväkodin lapsia.

Luukin urheilualue - Kehätien risteys, Otalampi

Matka; 21,5 kilometriä

Nettoaika: 4 tuntia 30 minuuttia

Järjestötehtäviä hoitanutta Aarnoa tuurasi

Pertti Vuorio Etelä Vantaan Eläkeläiset ry:stä.

Etappiin sisältyi retkellä harvinainen luonto-osuus Kuikunläänissä ja Millenium-reitillä.



2. päivä, jatkoa



Vantaalaisen Myyrmannin päiväkodin lapset olisivat halunneet lähteä pässien mukaan.



Varsinkin Vihdintiellä piennar oli kapea. Rekka-autojakin oli paljon.

3. päivä, 28.5.2015



Enää alle 200 kilometriä Poriin.

Kehätien risteys, Otalampi – Tuorila, Karkkila

Matka; 24 kilometriä

Nettoaika: 4 tuntia 30 minuuttia

Kääntyminen Porintielle (Valtatie 2)

Tapaaminen Karkkilan Eläkeläiset ry:n johtokunnan kanssa

Tuorilan työväentalon esittely



Maantie on kova kävellä ja reppu on raskas kantaa.

3. päivä, jatkoa



Lepotauko Vihdintien ja Porintien risteyksessä.

Paikallisen lehden toimittajallekin ehdimme antaa enemmän tai vähemmän viisaita kommentteja ja laajempia kävelykatsauksia sekä kysyttäessä että ilman kysymyksiä.

Pässien blogi



Karkkilan ABC:llä pässellä oli vastassa Karkkilan Elry:n johtokunta ja paikallislehden toimittaja.

3. päivä, jatkoa



Tuorilan työväentalo on ollut Karkkilan Eläkeläiset ry:n omistuksessa vuodesta 1997 asti.

29.5.2015, lepopäivä

Pekka: Tänään oli reissun ensimmäinen lepopäivä, jonka pääsit viettivät kukin tahollaan ja tavallaan, mutta luultavimmin kaikki kuitenkin lepäämällä. Lepo oli todella tarpeen. Kolmen päivän taivallus oli punonut jalkoihini semmoiset lihastukot, että viimeiset kilometrit olivat hieman tuskallisia.

En olisi selvinnyt urakasta ilman venyttelyä sekä koti- ja omahierontaa. Jalkarasvoja on kulunut melkoinen määrä. Sauna on ehdoton juttu. Viinaa ja tervaa en ole vielä tarvinnut enkä käyttänyt.

5. päivä, 30.5.2015



Lähtö Tuorilan työväentalolta. Kuvassa vasemmalla huoltaja Pauli Liekari.

**Tuorila, Karkkila –
Liesjärvi, Tammela**

Matka; 24 kilometriä
Nettoaika: noin 5 tuntia
Ensimmäinen päivä,
jolloin huoltajina olivat
Anneli ja Pauli Liekari.

Antti: Matkan varrella
saatoimme bongata pari
joutsenta. Valitettavasti
muuten ei luonnon-
elämyksiä paljoa koettu
sillä autoliikenne oli
määrältään kuin
Mannerheimintiellä ja
melu melkoinen: tosin
muutaman kerran saattoi
joku pikkulintu ja kerran
käki saada autojen
mylvinnän voittavaa
soitantaa.

5. päivä, jatkoa



Kaalikeittoa lounaalla. Päivän aikana pässit ylittivät yhden maakuntarajan, kun saapuivat Kanta-Hämeeseen, Tammelan kuuluun sikapitäjään.



Heimo tuskaili kotona vammautumistaan. Näin hän kertoi kävelypässien blogissa, jossa lopuksi ilmoitti, että ei osallistu kävelijänä Porin-reissuun:

Kävelypässien vapaapäivänä karu totuus selvisi minulle: en pysty tällä takareidellä kävelemään pitempään ilman, että uuden repeämisen vaara kasvaisi liian suureksi.

Antti: Eräässä nousussa oma menoni tyssäsi, kun jalkoihin alkoi kertyä torstain tavoin rakkoja. Niinpä täytyi pyytää hetken stoppausta, jotta saisin koipiosastoni vaivoihin tehtyä ensiapua: siinä auttoi toisen sukan laittaminen kipeytyvään jalkaan.

6. päivä, 31.5.2015



Antti virittää kameraa kilometripylvään varaan.

Liesjärvi, Tammela - Forssa

Matka: 23 kilometriä

Forssan Eläkeläiset ry:n ja Eläkeläiset ry:n Varsinais-Suomen Aluejärjestön edustajien tapaaminen Forssan Järjestöjen talossa.



Aarno halusi kokeilla, miltä pässistä tuntuu aidan takana.

6. päivä, jatkoa



Taulu Järjestöjen talossa kertoi toisenlaisesta ja paljon vakavammasta taipaleesta. Ulla Kurka tutkii saamaansa pässimerkkiä. Elmi ja Ossi Huuselalla oli myös 57-vuotishääpäivä.



Marja-Terttu ja Kalevi Lipponen pysähtyivät tervehtimään pässettä, joista olivat lukeneet Länsiväylästä.

6. päivä, jatkoa



Kaikki pässit kuvasivat reissun tapahtumia ja maisemia, joka tosin ei ollut kovin vaihteleva. Kuvaussessio Forssaa lähestyttäessä.

Antti: Sunnuntaipäivä oli liikenteen osalta monin verroin edellispäivää rauhallisempi. Silti tänään oli parin urheiluauton läheltämme ajon vuoksi ”pirun läheltä piti” -tilanteita. Kyllä nöyränä piti tienlaitaa – kuin kapeata lankkua – horjahtelematta edetä.

Aarno-pässi kertoi isänsä olleen tienrakennustöissä Forssan seuduilla aikana, jolloin kilometriä pitempiä suoria ei saanut edes rakentaa – autojen valonheittimien vaarallisena pidetyn häikäisyn vuoksi. Nyt oli ensimmäisenä neljän kilometrin suora seuraavalle mäelle. Siitä suora jatkui hieman taittaen taas nelisen kilometriä seuraavalle mäelle. Sitten oli mutka, jotka jälkeen oli jostain syystä vain kahden kilometrin suora.

Pekka: Forssassa olimme 23 kilometrin taipaleen jälkeen niin aikaisin, että pääsimme nauttimaan kaupungin uimahallin, Vesihelmen, saunan löylyistä ja porealtaasta. Lyhyesti sanottuna: ihanaa. Elpyi keho ja elpyi mieli.

7. päivä, 1.6.2015



Matkan puolivälin ohittamista juhlittiin ylävitosilla.

Forssa – Wenäjänkartano, Humppila

Matka: 24 kilometriä

Heimo (alakuva (oik.) tuli tapaamaan käveleviä pässejä Humppilaan ja vei heidät yöpymään ystävänsä Pekka Mikkolan (vas.) kesäpaikkaan Urjalassa.



7. päivä, jatkoa



Harvinaista herkkua, lyhyt levike, jossa saattoi kävellä rinnakkain.

Pekka: Onneksi saimme aikaistetuksi lähtöä puolisen tuntia normaalista, ja kun emme piitanneet sateen esileikeistä, saimme päiväurakkamme, 24 kilometriä, kunniakkaasti taivalletuksi. Kävelypankkiinkin taisi jäädä muutama kilometri pesämunaksi. Kävelypankki on perustettu kävelykilometrien, tämmöisten kulkurien ainoan pääoman, kartuttamiseksi pahan päivän varalle.

Antti: Matkan varrella taivaltamme herkisti mm. kolme kurkea, kymmeniä töyhtöhyyppiä ja riemukas määrä pienempien lintujen iloista lentelyä. Nenämme aisti kymmenkunta sikalaa, joiden luonnon tuotteet antoivat motiivin jatkaa vaikka välillä jo alkoikin väsyttää. Aarno-pässi osasi kertoa yleensä sikaloiden historiaa ja miten EU siihen vaikutti: pienet sikalat joutuivat sananmukaisesti lahdatuiksi.

8. päivä, 2.6.2015

Kuva: Pauli Liekari



Ja taas annettiin haastattelu. Punkalaitumen Sanomien kesätyttö Venla Kyttä kirjoittaa muistiin Aarnon, paikkakunnan oman pojan, juttuja..

**Venäjänkylä, Humppila –
Punkalaitumen Hennijoki**

Matka: 24,7 kilometriä

Aika: 6 tuntia taukoineen

Päivä oli suunnitelmassa varattu lepopäiväksi, mutta seuraavaksi päiväksi ennustetun sateen vuoksi pääsit käyttivät sen kävelemiseen.



Teiden varsilta löytyi kaikenlaista jääkaapeista rekisterikilpiin. Aarno mietti, josko osista saisi kokoon auton, mutta kävelypässinä jätti hankkeen toteuttamatta.

8. päivä, jatkoa



Aarno-pässi:

Olisin ollut
tänään
”lepopäivänä”
lapsenlapsen
kanssa
Helsingin
Korkeasaarella,
mutta en koe
menettäneeni
mitään sillä
takanani kulki
reilut 24
kilometriä kaksi
gorillaa!

Pässit kävelivät 8. päivänä
kolmessa maakunnassa,
Kanta-Hämeessä, Varsinais-
Suomessa ja Satakunnassa.



Pauli (vas.) ja Aarno lepotauolla. Kunkin päiväetapin puolivälissä
pidettiin lounastauko. Lyhemmät 10-minuuttiset tauot pidettiin 50 -
60 minuutin välein.

9. päivä, 3.6.2015, lepopäivä



Mäenpään työväentalo on tietämän mukaan Suomen ainoa kirkkoa korkeammalle rakennettu työväentalo. Ensimmäisen kerran oman talon rakentaminen tuli esille Punkalaitumen

työväenyhdistyksen kokouksessa 19.8.1906. Talon avajaisia vietettiin syyskesällä 1908. Kesällä 2015 taloa kunnosti restauroijamestari Sami Uutto (kuvassa oik.)



Pekka: Lepopäivä siirrettiin täksi päiväksi. Enimmäkseen on satanut ja tuullut, välillä tihkuttanut ja kaksi kertaa tuulet ovat yltyneet puita riepoviksi myrskyiksi rankkasateineen. Aarno on ollut hoitamassa Hyvinkään Järjestötalon asioita, taloyhdistyksen puheenjohtaja kun on. Työväentaloasioissa mekin liikuimme aamupäivän. Pauli ja Anneli veistä meidät tutustumaan Mäenpään työväentaloon Punkalaitumella.

10. päivä, 4.6.2015



Pässien tapaaminen neljän söpön lampaan kanssa Rekikoskella. Kuvassa lampaiden ylijohantajaksi ristitty Sanni Wahlroos.

Punkalaitumen Hennijoki – Huittinen

Matka: Vajaat 20 kilometriä

Pekka: Päivä oli kilometreillä ja askelilla mitattuna tämän retken toistaiseksi heikoin, mutta siihen on syynsä. Napakka ja kolea laitavastainen ei meitä niinkään hidastanut, vaikka se aukeilla olikin ikävä seuralainen. Päivä oli niin täynnä muuta hauskaa, että käveleminen jäi runsaaseen 26 000 askeleeseen ja vajaaseen 20 kilometriin.

Aarno: ”Wanha väittämä on, että vastatuuli tekee viisaaksi ja voimakkaaksi! Ehkä?”

10. päivä, jatkoa

Kuva: Pauli Liekari



Antti: Ennen Huittisia käännyimme oikoreitiksi olettamallamme tielle. Meidät tunnistettiin "Poriin matkaaviksi pässeiksi"! Meille ennestään tuntemattomat Suonpää, Aino ja Seppo, olivat nähneet netistä Italehden videon Oulunkylästä lähdöstämme ja olivat vakuuttuneet meidän tulevan vielä heidän reviirilleen. Ja niin kävi.



Kävelypässit tapasivat Huittisten Eläkeläiset ry:n jäseniä ja Lauttakylä-lehden toimittajan.

10. päivä, jatkoa



Kuvakin kertoo, kuinka pässit innostuivat Ympyrähulluista ja muista risteyksen taideteoksista.

Antti: Aamulla varmistimme puhelinsoitolla, ettemme olleet yön aikana keksineet eilisiltaista vihjettä, että Turun tienoilta Raisiosta olisi tänä aamuna lähdössä kävelijäjoukko kohti Poria. Totta vie, Raision Seudun Eläkeläiset olivat Aarre-puheenjohtajansa eli puheenjohtaja-aarteensa johdolla maantiellä. Aarre, Anitta, Mauri ja Vappu painelivat tämän päivän aikana lähes 36 kilometriä.

Pekka: Lammassiskojen tapaamisen jälkeen tutustuimme Huittisten keskustan miljoonaristeyksessä Ympyrähulluihin. Se on kuvanveistäjien Heli Ryhäsen ja Matti Kalkamon mainio teos, joka on valittu vuoden 2013 ympäristötaideteokseksi. Aarno taisi siinä vaiheessa lisätä ehkä-sanan blogin alussa olevaan vanhaan väittämään.

11. päivä, 5.6.2015

Huittinen – Kokemäki

Matka: 23 km

Runsaasti kohtaamisia tiellä ja tauoilla

Päivän huippu ajoittui iltaan, kun kävelypässit olivat Kokemäen Eläkeläiset ry:n ja sen ohjelmaryhmän, Omituisten otusten kerhon, vieraina. Iltapäivän ja illan ohjelmaan kuului yhdistyksen johtokunnan jäsenen Mikko Ylisen isännöimä käynti uimahallissa, hilpeä kavalkadi uimahallin kentällä, kahvit voileipineen ja leipomuksineen InvaTuvassa sekä yhteislaulua.



11. päivä, jatkoa



Tuula ja Heidi halusivat päästä yhteiskuvaan pässien kanssa. Aarno välillä peränpitäjänä, harvinaista. Valtion viljavarasto Risteessä siinsi vähintään 20 kilometriä horisontissa. Kedon kukkasia (oik. ylh.).



12. päivä, 6.6.2015



Muiden pässien oli helppo yhtyä Aarnon arvioon: maisemallisesti kaunis ja kiinnostava osuus keskellä satakuntalaista kulttuurimaisemaa.

Kokemäeltä Harjavallan kautta Nakkilaan,
Harjavalta–Nakkila osuus kevyen liikenteen väylää
Matka: 23 km
Etapin varrella oli paljon ITE-taideteoksia.
Lepopäivä siirrettiin päivä myöhäisemmäksi säätiedotuksen vuoksi.

Heimo Taras Bulbaa mukaillen: "Vieläkö on kävelypässin sarvessa ruutia, vieläkö ovat pässit voimissaan"?
Muut pässit kuorossa: "Oi Heimo-taatto, vielä on pässin sarvessa ruutia, vielä ovat pässit voimissaan!"

12. päivä, jatkoa



Kokemäenjoki
ylitettiin heti
Kokemäeltä
lähdettyä. Reitin
varren ITE-teoksia.

12. päivä, jatkoa



Kävelypässit tutustuivat ystävälliseen kissaan, jonka nimeksi paljastui sattumalta Vili.

Antti: Kohtaamisia oli ihmisten ja eläinten kanssa. Hauskinta seurausta oli äkkinäisellä autonpysäytyksellä, jonka teki edellisillan "Omituinen Maija" eli mainio hanuristi Altti Rintala. Hän tarjosi myös huoltoautoillemme yöpaikan, jotta mm. saadaan kirjoitettua nämä blogitarinat. Kiva kohtaaminen oli pyöräilijä-Paavon kanssa: hän oli edellispäivänä ajanut kakkostiellä pariinkin kertaan ohitsemme – ja kummallakin kertaa peukutti peukutuksiimme. Nyt hän oli kotinsa ikkunasta hoksannut tutut keltaliivit tiellä ja polkaisi pitkäksi rupeamaksi kannustamaan meitä eteenpäin. Mainittakoon myös pihaansa kunnostanut Ahti, joka kertoi mm. mielenkiintoisen tarinan Tapsa Rautavaarasta, joka oli tullut laulamaan Ahdin orkesterin ensikeikalle.

13. päivä, 7.6.2015



Lepopäivänä vain muutama kilometri verryttelyä, Harjavallan Eläkeläiset ry:n ja Nakkilan Eläkeläiset ry:n vieraina.

Harjavallan liikunta- ja uimahallin tiloihin oli järjestetty pienoinen kahvimatinea, jossa päsejä ilahdutti nuori viulisti Taru Sjöblom.

Nakkilassa maineikas, kisällilaulun parhaita perinteitä vaaliva Nakkilan pojat kajautti Kaksi kisälliä ja Pienen syntisen, molemmat hyvinkin sopivia päseille.

Nakkilassa tapaamiseen oli tullut mukavasti yhdistyksen jäseniä. Taru Sjöblom soitti Harjavallan uimahallissa.



13. päivä, jatkoa



Antti: Kävelypässeillä suurimpana päivittäisenä vastuksena on horisontin tavoittaminen. Tavanomainen mitta horisontiksi on merellä n. 12 km. Täällä Satakunnassa ollaan kuin tasaisella peltomerellä, joten päivittäiset 25 km:n etappimme ovat noin kaksi horisonttia eli kahdesti tavoittaa kaukaisin näkyvissä oleva piste.

14. päivä, 8.6.2015 - Poriin



Irmeli Vuohiniemi (kesk.) ja Jouko Salonen (oik.)

Nakkila–Pori

Pekka: Kävelypässit saapuivat Porin Kuninkaanhaan koulukeskukseen kello 14.49. Sää oli aurinkoinen, hieman tuulinen, lämpötila 12,5 astetta. Takana oli GSP:n mukaan 251 käveltyä kilometriä ja yhteensä reilusti yli miljoona askelta. Perillä saapuessaan pässit olivat henkisesti vireitä, rauhallisia ja iloisia ja fyysisesti hyvävoimaisia.

Pässit saatteli matkaan Nakkilassa Eläkeläiset ry:n Satakunnan Aluejärjestön puheenjohtaja Terttu Viinamäki. Pässit saivat päivän aikana kävelyseuraa Ulvilan Eläkeläiset ry:n jäsenistä Irmeli Vuohinimestä ja Jukka Salosesta. Ulvilan Eläkeläiset olivat tulleet joukolla vastaanottamaan pässejä ja kutsuneet maratonharrastuksestaankin tunnetun kaupunginjohtaja Jukka Moilasen paikalle.

14. päivä, jatkoa - Poriin



Viinamäen pariskunta saatteli pässit matkaan Nakkilassa. He myös esittelivät punaisten muistomerkin hautausmaalla.



Kyllä kelpaa olla Nakkilan komean funkkiskirkon vaiheilla.

14. päivä, jatkoa - Poriin



Vastaantulijat pysähtyivät mielellään juttelemaan pässien kanssa.



Ulvilan kaupunginjohtaja Jukka Moilanen (kesk.) ja Ulvilan Eläkeläiset ry:n puheenjohtaja Jouko Vuohiniemi toivottivat yhdessä ison eläkeläisjoukon kanssa pässit tervetulleiksi pistäytymään Ulvilassa. Vuosi 2015 oli Ulvilan 650-vuotisjuhlavuosi.



Jukka Salonen sai kävelypässien rintamerkin saateltuun pässit matkaan Ulvilasta. Merkit oli suunnitellut ja painattanut Antti, joka kuvassa myös ojentaa merkin.

15. päivä, 9.6.2015 - Porissa



Kulttuuri- ja retkeilypäivien avajaispäivänä pässit tekivät vielä pienen verryyttelylenkin kaupungilla ennen vastaanottotapahtumaa Koivulan kentällä. Satakunnan radio haastatteli torilla päsejä ja Raisiosta pikavauhtia kävelleitä Raision Eläkeläiset ry:n jäseniä.

Marenkileipuri Outi tarjosi pässille ja raisiolaisilla makupaloja omistamansa Anna Marenki -puodin pihalla (kuva vieressä).

Pässit kertoivat retkestään päivien osallistujille kahdessa pajatilaisuudessa ja avajaisissa.

15. päivä, jatkoa

Kuva: Tuomas Talvila



Vastaanottajia, pässejä ja Rasion kävelijöitä Koivulan kentällä.

Kiitämme

Anneli ja Pauli
Liekaria hyvästä
huollosta ja
innokkaasta
mukanaolosta.

Eläkeläiset ry:tä ja
sen työntekijöitä
saamastamme tuesta.

Meidät ystävällisesti
vastaanottaneita
Eläkeläiset ry:n
yhdistyksiä ja jäseniä.

Kaikkia mukavia
ihmisiä matkan ja
virtuaalisen
blogireitin varrella.

Pässien loppuhenkoset



Antti: Porin reissusta toipuminen on ollut mukavaa, sillä oikeasti olen tunnistanut myös mittauksin kuntoni kohenemisen – suorastaan kohisten.

Kun parin viikon sanomalehtiniput oli läpikäyty, huomaan kävelyn olevan oikein trendilaji.

Esimerkkinä HS-torstaisivu 4.6., jossa otsikon Kävele itsesi iloiseksi -alla suorastaan ylistetään kävelyn terveellisyyttä sydämen suojaajana ja ideoiden virtaajana.

Aarno: Tässä kävelyssä minulle oli ennen kokematon ”Liikettä yhteisvoimin”. Olen ollut paremminkin yksinäinen susi kuin yhteisöllinen pässi. Tulosten aikaansaaminen ja tavoitteessa pysyminen voi olla helpompaa.

Viimeiset työvuoteni tein enimmäkseen istumatyötä ja sain kaikki metabolisen oireyhtymän riesat. Tämä sama ongelma on lähes kolmasosalla suomalaisista miehistä, joten kävely oli esimerkki itsehoidon vaikutuksesta suurelle mies joukolle.

(http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00045)

Kävely sai valtavasti huomiota. Toivon että esimerkin voimasta moni pulska ja masentunut ikääntyvä mies nousee ja kävelee itsensä terveeksi ja virkeäksi

Heimo: Olen suorastaan liikuttunut siitä, että minua ei lempattu ulos Kävelypässien kunniakkaasta katraasta silloinkaan, kun jouduin jättämään suoritukseni starttiviivalle Tapio Rautavaaran patsaalle. Minua kohdeltiin tasavertaisena toverina sekä pässien että suuren yleisön taholta. Tämä on sitä oikeata toveruutta. Tämä innostaa minua jatkamaan omin jaloin liikkumista ja liikuttamaan eläkeläistovereitani yksin ja yhdessä muiden kanssa! Liikunnasta on tullut osa persoonaani.



Pekka: Retken ja sen valmistelun aineksina olivat vähän vino idea, sopivan itseironiset, mutta monenlaista kokeneet ja kokeilleet toteuttajat, hyvä brändinimi – Kävelypässit – ja Eläkeläiset ry:n tuki sekä yleisön utelias myötämielisyys.

Reitin varrella tapasimme paljon Eläkeläiset ry:n jäseniä ja muita ihmisiä, median kautta vielä monin verroin enemmän. Heidän suhtautumisensa ja palautteensa oli ratkaisevaa hyvän vireen ja motiivin säilymisessä. Tuli tunne, että tässä on jotakin itse suorituksen ylittävää iloa, yhteenkuuluvuutta ja järkeä.

Itse sain, mitä tavoittelin: hyvää mieltä ja kuntoa.

Kävelypässien kansallislaulu

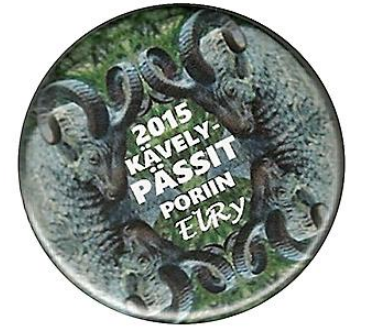
Tuku tuku lampaitani
kili kili kiliäni
päkä päkä puskuripässiä
päkä päkä pässiäni.

Aurinko maille lainehtii
kussapa kultani viipyypi?
Kyllä me tavataan tiistaina
toisemme Porin kentällä.

Tuku tuku lampaitani
kili kili kiliäni
päkä päkä puskuripässiä
päkä päkä pässiäni.



www.elakelaiset.fi



Kävelypässien
Porin-logo.
Suunnittelu ja
tuotanto
Antti
Honkonen

Kävelypässit
laulavat
kansallislauluaan
tapaamisessa
Kokemäen
Eläkeläiset ry:n
kanssa 5.6.2015.