



Sanni Kivelä leimaa kisarastia. Suunnistuksen viehätystä hän perustelee sillä, että jokainen kisa, jokainen rata ja jokainen harjoitus on erilainen. Suunnistaessa saa olla ulkona ja joutuu käyttämään aivoja.

**Suunnistuksen Suomen mestari** on myös

# atoopikko

**TEKSTI:** MAIJA KRAPPE **KUVA:** ILKKA SAARIMÄKI

Salolainen Sanni Kivelä voitti viime syksynä nuorten yösuunnistuksen Suomen mestaruuden. Hän on suunnistanut nelivuotiaasta ja harrastanut uintia aktiivisesti. Liikkuminen on koko perheen harrastus, eikä sitä ole hidastanut Sannin sairastama atooppinen ihottuma.

**S**yksyinen mestaruus on viimeisin Sannin suunnistusuran saavutus. Vuosien varrelta voittoja ja palkintosijoja on niin kansallisista kuin paikallisistakin kisoista. Angelniemen Ankkuria edustava Sanni aloitti suunnistuksen nelivuotiaana isoveljen esimerkistä. Veli on myöhemmin lopettanut aktiivisuunnistuksen, mutta koko perhe on mukana seuran toiminnassa ja Sannin tukena harjoituksissa ja kilpailuissa.

Lukion toista vuosikurssia käyvän Sannin päiväohjelmaan kuuluu koulun lisäksi suunnistusseuran yhteisiä harjoituksia ja omaa harjoittelua isän ohjauksessa lähes joka päivä. Lukion kurssit hän on voinut valita niin, että harjoittelulle löytyy tarvittava aika.

### Tavoitteet pääsarjassa

- Harjoittelu on lähinnä erilaista liikuntaa, pitkiä ja lyhyitä lenkkejä, irtiottoja ja voimaharjoituksia. Yleensä juoksen ulkona ja lisäksi käyn kuntosalilla. Suunnistamaan oppii vain suunnistamalla, vaikka mielikuvaharjoituksia kartoilla voikin tehdä, Sanni selittää.

Harjoitteluun kuuluu myös uiminen, joka pitkään oli hänen toinen kilpalajinsa. Uiminen jäi kuitenkin suunnistuksen varjoon siinä vaiheessa, kun oli valittava päälaaji, jonka kilpavalmennukseen keskittyä. Valinta oli Sannin mielestä helppo.

- Altaissa kaikki kisat ovat samantyyppisiä. Suunnistuksessa jokainen kisa, jokainen rata ja jokainen harjoitus on erilainen. Suunnistaessa saa olla ulkona ja joutuu käyttämään aivoja, hän perustelee suunnistuksen viehätystä.

Toukokuussa Sanni kilpailee Suomenmestaruuksista lyhyillä radoilla ja seuraava tavoite on syksyn pitkien matkojen ja yösuunnistuksen SM-kisat. Hän kilpailee vielä 18-vuotiaiden sarjassa, mutta varsinaiset tavoitteet ovat tulevaisuudessa ja pääsarjassa.

### Atooppinen ihottuma

Kun Sanni oli kuusivuotias innokas metsässä liikkuja ja uimari, puhkesi atooppinen ihottuma. Perheessä muilla ei ole atooppista taipumusta tai allergioita ja siksi ihottuma olikin yllätys. Huolellisella hoidolla lähinnä taiveissa esiintynyt ihottuma pysyi kurissa, eikä haitannut nuoren urheilijan elämää.

## Aurinko rauhoitti ihoa selvästi ja sen jälkeen se on pysynyt hyvässä kunnossa.

- 12-vuotiaana tuli selvä pahenemisvaihe ja silloin ihottuma levisi myös muualle kehoon, Sanni muistelee.

Urheilemiseen vaikeakaan ihottuma ei missään vaiheessa vaikuttanut. Sannin mielestä se ei ollut este sen enempää uimiselle kuin muullekaan urheilulle.

- Tarvittiin vain enemmän aikaa, kun koko keho oli rasvattava aina uinnin jälkeen ja usein muulloinkin.

Sanni muistaa itse pitäneensä huolen siitä, että säännölliset rasvaukset tuli tehtyä. Apua hän pyysi tarvittaessa, kun esimerkiksi selkä oli rasvattava. Isä oli hänen paras rasvausapulaisensa.

- Tietysti ihottumasta oli haittaakin. Ihon kutiaminen ja kuivuminen tuntui kurjalta. Eikä varsinkaan murosikäisenä ollut kivaa, että ihottumaa oli kasvoissakin ja näytti erilaiselta kuin muut, hän sanoo.

### Apu auringosta

Pari vuotta sitten Sanni osallistui Iho-liiton järjestämälle nuorten ilmasto-



**Atooppinen ihottuma ei ole haitannut Sannin urheiluharrastuksia ja muutaman vuoden takaisen ilmastokuntoutuskurssin jälkeen iho on pysynyt hyvässä kunnossa.**

kuntoutuskurssille Kanarian saarilla ja silloin tapahtui käänne parempaan.

- Aurinko rauhoitti ihoa selvästi ja sen jälkeen se on pysynyt hyvässä kunnossa, Sanni sanoo.

Hän uskoo, että nimenomaan riittävä auringon saanti paransi ihon. Sen jälkeen hän on matkustanut etelään joka talvi ja saanut siten ihottuman hallintaan.

- Nyt ihottumaa ei oikeastaan ole missään. Iho kuivuu joskus ja silloin rasvaan sitä, mutta säännölliset rasvaukset olen voinut jättää.

Sanni saattaa joutua käymään useitakin kertoja päivässä suihkussa harjoitusten määrästä riippuen ja harjoittellessa iho lisäksi hikoilee, mutta atooppinen ihottuma ei ole tästä ärtynyt.

### Suunnistus sopii

Sanni uskoo, että hänen oma asenteensa auttoi selviämään vaikeidenkin ihottumavuosien yli niin, ettei urheiluharrastus ollut vaarassa. Lisäksi hän on iloinen siitä, etteivät myöskään muut, esimerkiksi lääkärit tai hoitajat asettaneet hänen harrastustaan kyseenalaiseksi. Oma perhe on aina kannustanut ja ollut apuna.

Hän myös hälventää ajatusta siitä, että suunnistaminen olisi jotenkin erityisen märkää tai kuraista tekemistä, eikä sopisi ihottumasta kärsivälle.

- Metsässä kastuu vain silloin, kun sataa, ja nykyiset varusteet on kehitetty kestäväksi hyvin erilaisissa olosuhteissa. Lisäksi urheiluvälineissä ihon hyvinvointi on huomioitu monin tavoin. Ne tasaavat kosteutta ja lämpöä tehokkaasti tarpeen mukaan.

Sanni on selvinnyt hyvin omalla urheilijan urallaan atooppisesta ihottumastaan huolimatta. Edes uimisesta hän ei luopunut ihottuman vuoksi, vaan valitsi suunnistuksen sen mielenkiintoisuuden perusteella.

Suunnistuksessa parasta hänen mielestään onkin sen monipuolisuus ja erilaiset haasteet. Hän uskoo, että laji sopii hyvin erilaisille ihmisille, myös niille, joiden iho oireilee. ■