

MARKUS VILJANEN



Määki reena a in urheilutalo punttiksel, mut viime aikoin oo kyl käyny aika harvoi punttil. Viimeks ko oli menos salil, ni jäinki lihapiirakal siihe Tipukil.



hyvin tukea. Myös heidän ymmärryksensä lajini vaatimuksia kohtaan on ollut todella tärkeää. Laadukas kotiruoka on toki myös hieno asia, hän toteaa pilke silmäkulmassa.



KIRSTI KOSKINEN

Hallimaratton on hyvä ratkaisu, kun ulkona on lunta ja pakkasta.

Yli sata kierrosta Karhuhallia ympäri

Markus Viljanen
porilaine@satakunnankansa.fi

Viime viikonloppuna Porissa juosti hieman normaalista poikkeava juoksutapahtuma, hallimaratton. 60 osallistujaa kiersi Karhuhallin rataa ympäri yhteensä 105 kierroksen verran.

– Tämä oli neljäs APK-maratoonarit ry:n järjestämä hallimaratton Porissa. Se on osa hallimaratton-cupia, jonka muut osakilpailut ovat Tampereella ja Mustasaressa, APK-maratoonareiden **Jouni Mäkelä** kertoo.

– Järjestämme myös yhteislenkkejä ja osallistumme porukalla erilaisten juoksukisojen lisäksi myös suunnistus- ja multisport-kisoihin. Lokakuussa kävimme pienellä porukalla Münchenin maratonilla.

Mäkelä liittyi itse APK-maratoonareiden riveihin vuonna 2011. Hänen aloitteestaan porukka aloitti yhteislenkit Karhuhallissa. Tästä toiminta kehittyi nopeasti astetta pitemmälle.

– Vuonna 2012 järjestimme jo 30 kilometrin yhteislenkin Karhuhallissa, jonne saimme koottua 15 osallistujaa. Lenkki onnistui hyvin ja saimme pyyntöjä järjestää samalla tavalla oikean maratonin, Mäkelä avaa taustoja.

– Tuosta noin vuotta myöhemmin järjestimme ilmaistapahtumana ensimmäisen hallimarattonin. Olimme aivan otettuja, kun paikalle ilmaantuivat Suomen kovimpina tunnetut maratonkeräilijät **Kalevi Saukkonen** ja **Ritva Vallivaara-Pasto**. He olivat mukana myös viime viikonloppuna. – Nyt järjestettyyn maratonin

ostimme ajanotto- ja kierrostenlaskentapalvelun, joka on huomattavasti luotettavampi menetelmä kuin aikaisempien vuosien vastaavat, Mäkelä sanoo.

MÄKELÄ kehuu Karhuhallia toimivaksi paikaksi maratonille.

– Meillä käy paljon niin sanottuja keräilijöitä. He ovat väkeä, jotka saattavat juosta vuoden aikana jopa yli 100 maratonia. Heille hallimaratton on talvella melkoinen helpotus loskassa ja jäällä tarpomiseen, Mäkelä toteaa.

– Karhuhalli on lisäksi maratonille aivan ideaali paikka. Sisällä on noin 17 astetta lämmintä ja reitti on varmasti tasainen. Suurimmat haasteet juoksijalle tulevat henkiseltä puolelta, kun pitää motivoitua saman radan ympäri kiertämiseen 105 kertaa.

MITÄ TÄÄ O?

Hallimaratton

- APK-maratoonarit ry on vuonna 2008 perustettu aikuisten kestävyysliikuntaan erikoistunut seura, joka järjestää muun muassa maratoneja halliolo-suhteissa.
- Viime viikonloppu tapahtumassa oli 60 juoksijaa. Juoksuun käytettävä maksimiaika oli seitsemän tuntia, jonka aikana hitaimminkin ehtivät hyvin maaliin.
- Viime lauantain kisassa nähtiin myös Suomen kovimpia maratonkeräilijöitä. Lauantai maraton oli Kalevi Saukkosen 1958:s ja Ritva Vallivaara-Paston 671. maraton.

Jousiammuntaklinikalta eväitä tekniikan kehittämiseen

Markus Viljanen
porilaine@satakunnankansa.fi

Kysyntä luo usein tarjontaa. Näin kävi myös Porin Jousiampujissa, kun tarve edistyneemmille ampujille suunnatun toiminnan lisäämisestä tuli ajankohtaiseksi. Syntyi Jousiammuntaklinikka.

– Porin Jousiampujien hallitus ehdotti ajatusta minulle ja lähdim mielelläni mukaan. Aloitimme tämän kuun alussa ja kevään ajan katsellaan, miten homma etenee, porilainen, Suomen taljousimaajoukkuetta valmentava **Nico Haavisto** kertoo.

– Seurallaan on alkeisryhmä, mihin voi kuka vain mennä kokeilemaan ilmaiseksi jousiammuntaa. Hieman edistyneemmille ampujille, jotka haluavat tähdätä kisoihin ja kehittyä eteenpäin, ei ole ollut kauheasti tarjontaa.

Suurin osa klinikalla olevista ampujista on jo ampunut hieman enemmän ja he hallitsevat jo lajiin liittyviä asioita.

– Ensimmäisellä kerralla oli vähän vajaa kymmenen osallistujaa. Porukalle jäi klinikasta todella positiiviset fiilikset, ja uskoisin, että osallistujamäärä tulee jatkossa kasvamaan ensimmäisestä kerrasta, itse jo 18 vuotta kilpaillut Haavisto sanoo.

– Osallistujat olivat aika samantasoisia, mikä on hyvä. Kukaan

ei ollut vielä kilpailuissa käynyt, mutta halua siihen tulevaisuudessa olisi.

KLINIKKA kokoontuu aina kahden viikon välein. Aiheita käydään läpi laidasta laitaan ja kursillaiset voivat itse pitkälti vaikuttaa sisältöön.

– Kerralla ei voi opetella monta eri asiaa, vaan keskitymme aina yhteen osa-alueeseen kerrallaan. – Yhdellä kerralla tulemme esimerkiksi käymään läpi kilpailupaikalla toimimista. Mitä ensimmäisiltä kisoilta voi odottaa, ja miten niihin valmistautuu.

Teknisen taitamisen lisäksi opeteltavaa riittää juuri ammuntaan valmistautumisessa.

– Tutustumme myös lihahuol-

»» Kukaan ei ollut vielä kilpailuissa käynyt, mutta halua siihen tulevaisuudessa olisi.

Nico Haavisto
maajoukkuevalmentaja

toon. Monilta ampujilta puuttuu kunnollinen alkulämmittely ennen ammuntahetkeä, vaikka se on tärkeä osa. Näin vältetään loukkaantumisia, sillä tarkoitus olisi, että jokainen pystyisi harrastamaan jousiammuntaa mahdollisimman pitkään.