

# URHEILU

## Kaukana hätäisen hommista

Jos tuntuu nettiyhteys hitaalta, hitaalta voi tuntua valmentautuminen maraton-juoksuunkin.

SV JUKKA SILVAST

**PORIN KARHUHALLIN** juoksurataa kiertää vähintäänkin sata maratoonaria 10. helmikuuta. Silloin kerätään pisteitä, kokeillaan kuntoa, otetaan elämys tai valmistaudutaan tulevan kesän päättävään tapahtumiin, joita harjavaltaisen **Jouni Mäkelän** mielestä ovat Helsinki City Marathon ja vastaava tapahtuma Tukholmassa.

Mutta on niitäkin, jotka juoksevat maratonin jokainen päivä, kuten Poriin myös saapuva karvialainen **Iina Puskala**.

– Kävimme hänen luonaan juoksemassa yhden maratonin, Mäkelä APK-maratoonarit ry:stä sanoo.

**YHTEYSNÄIDEN** kahden asian välillä on se, että Mäkelä on järjestämässä Karvuhalliin helmikuista juoksupahtumaa ja Puskala on tulossa miehensä kanssa mukaan.

– Puskala ilahtui kun pyysimme hänet Poriin, Mäkelä juttelee.

Jo pienen julkiksen asemaan juoksuilottelullaan päässeen Iina Puskalan tavoitteena on juosta 365 maratonia vuoden aikana. Mäkelä paljastaa, että juoksuväylä on rakennettu Puskalan kotitalon tuntumaan, joten kaukaa etappeja ei tarvitse hakea. Porin juoksu on vaihtelua arkeen.

Maraton on maraton vastata sitten, kun siihen osallistuu vähintään kolme juok-



Jouni Mäkelä (oik.) ja Jarkko Männistö kuuluvat aktiivimaratoonareihin. Mäkelän johtama seura rakentaa Karvuhalliin maratontapahtuman helmikuulle.

sijaa, joten Puskalan urakka tältäkin osin on haasteellinen.

**APK-HALLIMARATONIN** historia alkoi vuonna 2013. Kahden ensimmäisen vuoden tapahtumia Mäkelä kuvaa opetteluksi. Tänäpäin jo kierrokset ja ajat laskee RFID-tekniikkaan perustuva lasikin. Kun radalla on 60 juoksijaa ja rata kierretään 105 kertaa, inhimillisten ehdysten vaara kasvaa.

Väliajat nykyteknologia välittää isolle näytölle juoksijan silmien eteen kuten jäljellä olevat kierroksetkin.

Porin kisan täysmaratonin kaikki 60 paikkaa ovat jo täynnä, mutta puolimaratonille mahtuu. Viime viikolla 25 oli ilmoittautunut. Puolimatkalta otetaan myös 60 juoksijaa.

Kisaennätys 2.51 on **Jyrki Kukon** nimissä. Naisten kovin juoksutulos tähän saakka, 3.38, on **Heli Lehtisen**

tekemä.

**PORIN JUOKSU** on osa Suomen hallimaratonicupia, joka koostuu kolmesta tapahtumasta. Yksi juostaan Tampereella ja yksi Vaasassa viressä Mustasaarella.

Jouni Mäkelä myöntää, että maraton harrastuksena on hiipunut takavuosisista. Helsinki City Marathonin osanottajamäärä on leikkaantunut reilusti, mistä lajin isompiakin linjoja voi-

daan mitata.

– Viime vuosina polkujuoksu on kasvattanut suosiotaan, Mäkelä huomauttaa.

Hänen mielestään juoksu-harrastus tukee kaikkea liikuntaa. Mutta jos lähde-tään sohva-perunatasolta, maratonin läpi viemiseen tarvitaan vähintään puolen vuoden harjoittelua.

– Ihmiset ovat nykyisin lyhytjänteisiä, valitetaan heti jos nettikään ei ole nopea.

Mäkelän mielestä maratonin vaatimaa sitkeyttä tarvitaan työelämässäkin.

**APK-MARATOONARIT** ry (Aina Poissa Kotoa), on tänään 30 lajin harrastajan erikoisseura. Ohjatut harjoitukset talvikuukausina juostaan kolme kertaa viikossa sisätiloissa.

– Seura syntyi hetken mielijohteesta, Mäkelä tunnustaa.

## ALAKULMA

### Uusi aika ja uudet kujeet

**PORIN ÄSSÄT** pelasi viime viikolla kolme ottelua uuden päävalmentajansa johdolla. Mikael Kotkaniemen Ässät onnistui nappaamaan neljä pistettä yhdeksästä jaossa olleesta. Yksi voitto ja kaksi tappiota, joista HIFK:ta vastaan tappio tuli voittomaalilaukauskilpailussa. Tappio rankkereilla oli Ässien kauden ensimmäinen, joten nyt on Pata senkin ko-kenut.

Oliko tulos hyvä vai huono? Pelillisesti Ässät pelasi eri tavalla, kuin Jyrki Ahon Ässät. Nyt Ässät pyrki nimenomaan pelaamaan kiekollisesti, eikä enää roiskittu päätyyn, ja muutenkin ilme pelaa-ajan kehonkielessä oli erilainen. Tavallaan vapaatuneempi joukkue jäällä, joka pyrki luoviin kiekollisiin ratkaisuihin. Ongelmia on kuitenkin edelleen varsinkin puolustusalueen puolustuspeleissä. Keskustan pelaaminen oman maalin edessä vaatii vieläkin parannusta, eikä valittavasti maalivahtipelikään ole timanttia.

Onko Andreas Bernard pelannut liikaa kauden aikana?

Siinä voi olla yksi tekijä, muttei se kaikkea selitä. Bernard on nyt urallaan ensimmäistä kertaa selvä ykkösmalivah- ti, joka tuo omat paineensa, mutta aikaa on kehittyä tulevaisuudessa. Vaikka toisaalta totuus on, että Ässät tarvitsee voittavan maalivahdin menestyäkseen keväällä pitkäl- le. Mikään ei muutu nappia painamalla ja uusia asioita opi- taan vähän kerrallaan.

Tällä viikolla Kotkaniemen Ässät pääsee harjoittelemaan, kun ottelukalenterissa on vain yksi ottelu. Vaasassa lau- antaina Ässät on pakkovoiton edessä. Takaa tulee ainakin viime lauanta-ina Ässät kaatanut Ilves, joka takuulla haluaa nousta kymppiin sakkiiin ja pudotuspeleihin. Ässät ei siellä pysy ilman voittoja, niitä nyt todella Ässät tarvitsee.

Tuomas Huhtasen kanssa Ässät teki sopimuksen loppu- kaudesta ja Huhtanen tuo ainakin leveyttä Padan hyökkä- ykseen. Loukkaantumisia on edelleen, ja kaikkien suurin tarve olisi saada ainakin pakkipäähän apuja. Jere Seppälää

ja Juho Tommilaa joukkue tarvitsisi kipeästi takaisin laa- tikkoon. Uusia kujeita varsinkin juuri pakkipäähän Ässät tarvitsee.



JUSSI AHO  
KIRJOITAJA ON  
SATAKUNNAN VIIKON  
URHEILUANALYTIKKO