



” Jos minua ei valita nyt, etenkin kun pelaajia on loukkaantuneena, minua tuskin valitaan myöhemminkään.

Manchester Unitedin englantilaispuolustaja Rio Ferdinand uskoo, että hänen uransa maan jalkapallomaajoukkueessa on ohi.

Sunnuntain 10.6. ottelut

Tv-lähetykset:

TV1 TV2 Yle Fem

Klo

19.00
Espanja–Italia

Pelipaikka: Gdansk

21.45
Irlanti–Kroatia

Pelipaikka: Poznan

STT



Defoe palasi

Englannin maajoukkueen hyökkääjä Jermain Defoe on palannut EM-kisapaikalle Puolaan. Hän saapui kotimaastaan isänsä hautajaisista. Defoe oli keskeyttänyt valmistautumisleirin suru-uutisen vuoksi ja lentänyt Englantiin.



Hinta (sis. alv) on voimassa 30.7.2012 asti tai niin kauan kuin va

K-MAATALOUS TORNIO • K

• Kari 050-594 8519 • Juhani 050-560 6821 • Kari Y 050

www.k-maatalous.fi

K-MA

JOUNI PORSANGER



sekä Länsi-Pohjan

hjan
n?

ihittäjän urheilijan

sitteli kaikille kil-
äkärintarkasta, jo-
lä toukokuussa en-
auden alkua. Siinä
uttaa ainakin veri-

n seuranta on tär-
ia, että esimerkiksi
korjaaminen kes-
viikkoa.

tärkeämpänä hän
peutin roolin. Tä-
pystyy pistämään
vuus- ja lihastasa-

essa infektiotor-
lan mukaan isossa
viime talvi meni-
iden osalta ”persiil-

on puheenjohtaja,
i Kyrö ei ollut mu-
tissa. Armoitettua
hlittiin samaan ai-
tikuntaneuvoksena.

ta

kitse viime kauden

Maltti ja kokemus valttia maratonilla

JUHA LAMPOLA

Etappi: Ylitorniolainen Jari Oja tiesi kuntonsa juhlajuoksussa.

Juha Lampola

– Laiskottaa, mutta kyllä se siitä taas lähtee, kun muutaman kilometrin juoksee, tuumaili ylitorniolainen **Jari Oja** hieman ennen Aurinkomaratonin starttia.

Ja lähtihän se, jo sadannen keran. Kotiraitille juhlajuoksunsa tähännyt Oja veikkasi 42,195 kilometrin taipaleen menevän ”tuonne neljän tunnin pintaan”. Mies tiesi kuntonsa, sillä aika oli 3.56,38.

– Tyytyväinen olen. Kyllähän se on niin, että maltti ja kokemus on valttia maratonilla. Vauhti se on joka tappaa. Voimat pitää osaa jakaa oikein, Oja muistuttaa vanhasta totuudesta.

45-VUOTIAAN paloesimiehen juoksu-ura alkoi parikymmentä vuotta sitten, kun hän kotiutui YK-joukoista. Kunto oli päässyt rapautumaan ja jotakin oli tehtävä.

– Ensimmäisellä lenkillä jaksoin juosta 500 metriä, mutta siitä se lähti.

Vuonna 1993 oli maratondebyytin vuoro.

– Hyvä kun maaliin pääsi, jalat olivat kipeänä ja puuduksissa. Heti juoksun jälkeen tuntui, että tämä oli ensimmäinen ja viimeinen maraton.

Ojalle kävi kuitenkin niin kuin monelle muullekin. Kun paikat paranivat, niin mieli muuttui.

Seuraavana vuonna meni jo kolme maratonia. Juoksunälkä kasvoi ja vuonna 1995 ylitorniolainen kävi juoksi muutaman maratonin ohessa Hartolassa sadan kilometrin ultramatkan.

– Se vaati henkisesti paljon, mutta oli hieno kokemus.

Taustaa

Neljästi alle kolmen tunnin

Jari Oja juoksi ensimmäisen maratoninsa vuonna 1993 Oulussa aikaan 4.18,54.

Alle kolmeen tuntiin Oja on juossut maratonin neljästi. Kovimmillaan kunto oli vuonna 2005, jolloin kolme tuntia alittui kolmesti.

Ylitorniolaisen ennätys, 2.57,31, tuli Kittilän Ruskamaratonilla syksyllä 2005.

Kovin vuosiannos maratoneja, 12, tuli 2011.

KOVIMMILLAAN Ojan viikoittaiset harjoitusannokset olivat yli 100 kilometrin luokkaa. Vuoden 2005 jälkeen hän hellitti tahtia ja nyt maratonit taittuivat ”vanhoilla pohjilla”.

– Tälle keväälle juoksukilometrejä ei ole kuin 100-200. Neljän tunnin kieppeille ne ajat ovat viime vuosina asettuneet.

Oja urakoi viime vuonna 12 maratonia, jotta sadas maraton osuisi nimenomaan Ylitorniolle. Oja on ollut mukana jokaisella 11:llä Aurinkomaratonilla.

Heti eilisen urakan jälkeen mies suunnitteli jo tulevaa.

– Akillesjänne on vähän tiukka. Saa nähdä starttaanko ensi lauantaina Rovaniemellä Santa Claus-maratonille.

Kittilän Ruskamaratonilla Oja kuitenkin on varmasti taas tien päällä.

– Olen juossut siellä 18 perättäistä maratonia ja tavoitteena on saada ainakin 20 täyteen.



Kokemusta yli 200 maratonin verran. Sadannen maratoninsa juoseen Jari Ojan matkakumppanina 115:n maratoninsa juossut oululainen Edvin Hepokangas.

Tervap
niskav
peläst

Passari E
vamma t
taina Su
maajouk
mäsi Bra
ottelussa
Pasi Hyv
sa niin p
kentältä
Puola
manliiga
(23–25, 2
kon hänt
ta tärkeä
taa sunn
kahden p
mesta.

Puola j
kon voito
uksen jäl
si viikonl

Lauant
nosta le
kuumeill
tautinen
koonpan
ti, Mikko
Matti H
Jukka L
Mäntylä

Mikko
merkkip
teki Maa
pisteensä
gassa, jot
teitä yli 1
telua koh

Suoma
tossa ova
ti Hietar
(526) ja A

3

tänä

1 Y
hy
ke
enan Tai
Suomala