

# Jalkapalloilijasta maratoonariksi

● Entinen jalkapalloilija ja nykyinen AC Oulun toimitusjohtaja Juho Meriläinen ilmoittautui hetken mieltä johteesta Oulun Terwamaratonille: "Haluan haastaa itseäni uudella tavalla".

## KOHTI TERWAMARATONIA

Susanna Eksymä

OULUN suurin vuosittainen juoksutapahtuma, Oulun Terwahölkä ja -maraton juostaan vajaan kahden kuukauden kuluttua, 18. toukokuuta. Yksi maratonille valmistautuvista on jalkapalloseura AC Oulun toimitusjohtaja **Juho Meriläinen**.

Meriläinen kertoo saaneensa päähänpiston Terwamaratonille osallistumisesta vasta kuukausi sitten.

-Näin salilla kaveria, joka kertoi treenaavansa New Yorkin maratonille. Tulin siinä hetkessä sanoneeksi, että minäkin juoksen tänä keväänä maratonin. Se oli silka päähänpistos.

Päähänpistoksen seurauksena juoksutreenit ovat täytäneet Meriläisen kalenterin vähintään kolmena iltana viikossa.

-En erityisemmin tykkää juoksemisesta, mutta en minä sitä vihaakaan. Se, mikä tässä projektissa viehättää, on itsensä haastaminen, Meriläinen kertoo.

Hän sanoo entisenä jalkapalloilijana nauttivansa siitä, että juostessa ainoa vastustaja on hän itse.

-Jalkapallokentällä lopputulokseen vaikuttaa koko joukkue ja vastustaja. Maratonilla on yksin vastuussa siitä, ylittääkö maaliviivan vai ei. Kukaan ei ole takla-

massa. Se on kiehtova ajatus.

**KAIKKIAAN** 122 peliä AC Oulun paidassa urakoinut Juho Meriläinen lopetti aktiivisen peliuransa kauteen 2013.

-Olen sen jälkeen pelannut alasarjoissa. Vastoin aiempia lupauksiani pelasin vielä viime kauden kakkosta OLSissa. Siihen pistin lopullisen pisteen pelaamiselle. Aika ei yksinkertaisesti riitä toimarin töille ja pelaamiselle. Olen persoona, joka panostaa täysillä siihen mihin ryhtyy. En halua tehdä mitään puolivaloilla. Nyt kun aikaa vapautuu jalkapallosta, haluan haastaa itseäni uudella tavalla, Meriläinen puhuu.

Miehen tavoitteena on pinnata Terwamaraton alle neljään tuntiin.

-Maratonille valmistautuminen jäi aika lyhyeksi, mutta luotan hyvään peruskuntooni. En ole koskaan ollut se nopein juoksija, mutta kestävyys ja henkinen lujuus ovat aina olleet vahvuksiani.

Meriläinen kertoo juosseensa joitakin vuosia sitten puolikkaan maratonin kylmiltään.

-Meillä oli AC Oulun vapaaehtoisten kanssa tarkoituksellisesti juosta Terwamaraton viestinä. Porukkaa sairastui viime hetkellä, ja jouduin juoksemaan kaverinkin osuuden.

Hän sanoo oppineensa puolikkaalla itsestään paljon.

-Se oli melkoista vuoristo-



AC Oulun toimitusjohtaja Juho Meriläinen treenaa parhaillaan ensimmäiselle maratonilleen. "Katsotaan miltä Oulun Terwamaraton maistuu ja tehdään sen jälkeen jatkosuunnitelmat juoksun suhteen", hän sanoo.

rataa. Puolivälissä meinasin luovuttaa. Tuntui, että kroppa on täysin tukossa ja juoksu ei vain etene. Onnistuin psyykkaamaan itseni vaikean vaiheen ylitse, ja viimeiset viisi kilometriä porukkaa tuli selkään edellä vastaan. Ylitin maaliviivan aikaan 1.50. Siinä

tuli hieno itsensä voittamisen tunne, hän muistelee.

**JUHO** Meriläinen on tehnyt tähän saakka juoksutreenin sisällä.

-Minulla ei ole tarkkaa treeniohjelmaa, vaan aika fiilispohjalta mennään. Tä-

hän asti noin puolet treeneistä on ollut tasavauhtisia ja puolet intervallityyppisiä. Treenit pitenevät ja kiihtyvät kun siirryn ulos juoksemaan.

Juoksutreenien lisäksi Meriläistä liikuttaa sulkapallo, kuntosalitreeneit sekä golf.

## Juho Meriläinen

- Syntynyt 26. helmikuuta 1988 Oulussa.
- Entinen jalkapalloilija, pelipaikaltaan keskuspuolustaja.
- Debytoi AC Oulun paidassa 17-vuotiaana vuonna 2005 ja pelasi AC Oulussa kaikkiaan 122 ottelua.
- Peliuransa jälkeen Meriläinen on toiminut AC Oulun toimisto- ja markkinointitehtävissä, nykyisin AC Oulu Oy:n toimitusjohtajana.
- Harrastaa golfia, sulkapalloa, kuntosalia ja treenaa maratonille.
- Rentoutuu rikosdekkareiden parissa.

-Kaiken liikkumiseni tärkeimpinä tavoitteina on se, että pysyn terveenä, liikkuminen on mukavaa ja kehitykseni siinä mitä teen. Nämä ovat myös edustamani seuran tärkeitä arvoja.

Meriläinen myöntää, että entiselle ammattiurheilijallekaan treeneihin lähtö ei aina maistu mansikalta.

-Hankalintahan treenaamisessa on aina se aloittaminen. Aina löytyy tekosyitä, miksi jättää treeni välistä. Mutta kun saa lähdettyä, se palkitsee.

**ENTÄ** mitä kuuluu juuri nyt Meriläisen työmaalle, AC Oulun toimistoon?

-Joukkue on rakennettu ja Ykkösen sarjakauteen valmistaudutaan kovin odotuksin. Tavoitteena nousta Veikkausliigaan, sitä kohti mennään.

SUSANNA EKSYMÄ