

10-mila ennakko

Ensi viikonloppuna Ruotsissa juostaan kevään suurin suunnistuskilpailu.

Maailman huiput kerääntyvät taistelemaan kymmenenosaan yöviestin voitosta. Kaksi viikkoa sitten tein Kevätyönviestissä Sauvossa varman suorituksen, mikä riitti näytöksi Rykmentin ykkösjoukkueeseen. Viime vuonna sija oli 7. mutta tänä vuonna joukkueesta on pois kaksi kovaa miestä loukkaantumisten takia (sveitsiläinen Christian Ott ja viime vuodelta sm-erikoispitkien pronssimitalisti Jarno Parkkinen). Lähdemme kuitenkin haastamaan muut 350 joukkuetta tässä toiseksi kovimmassa (Jukolan jälkeen) seuraviestissä joukkueella:

1. Aapo Lindberg
2. Marko Väisänen
3. Sami Vähänen
4. Tapio Perä
5. Aapo Summanen
6. Raino Pesu
7. Tuomas Tervo
8. Vili Niemi
9. Matti Liukkonen
10. Matthias Merz

Herrar

Start: 22.00

Mål: 08.52 Omstart: 11.00

Sträcka	Gaffling	Typ	Längd (km)	Kartskala	Löptid	Växl.tid
1	Ja	Natt	12,7	1:15000	83	23.23
2	Ja	Natt	12,3	1:15000	82	00.45
3	Ja	Natt	6,9	1:10000	46	01.36
4	Nej	Natt	16,5	1:15000	109	03.25
5	Ja	Natt	6,9	1:10000	46	04.11
6	Ja	Natt	9,6	1:10000	63	05.14
7	Ja	Natt/Gryning	9,6	1:10000	58	06.12
8	Ja	Dag	5,7	1:10000	32	06.44
9	Ja	Dag	5,7	1:10000	32	07.16
10	Nej	Dag	17,5	1:15000	100	08.52

Tässä minun kisaviikon harjoitusohjelmani:

ma: ap: pyöräily 1.50

p: tiedusteluharjoitus armeijassa

i: sauna+venyttely 30min

ti: p: kuntopiiri 40min

ip: venyttely 30min

i: yöharjoitus 6,1km Klaukkala

ke: p: uinti+vesijuoksu 40min+ lihashuoltoa 45min

i: yöharjoitus 5,4km 25:51 vauhtiennätykseni suunnistuksessa! 4:50min/km keskisyke 171/max 182

to: ap: pitkä lenkki, kevyt, keskisyke 140/max 163 17km, soratie
ip: venyttely 30min

pe: ap: jalkapallo 1h+ venyttely 20min
ip: hieronta

la: verryttely Ruotsissa n.30min

su: 10-mila 6,9km

Lisätietoja kilpailusta löytyy osoitteesta www.10mila.se Jos uni ei tule silmään la-su välisenä yönä niin sivuilta voi seurata online-tuloksia.

-aapå