

## Kiitos enkeleille...

...nimittäin siitä, että olen vielä hengissä. Muutama viikko sitten Terän kaupunkisprinttisuunnistusharjoituksessa oli nimittäin lähellä käydä todella huonosti. Suunnistin rastiväliä rauhallisesti liikennöidyllä asutusalueella. Juoksin piha-alueelta kohti seuraavaa rastia, joka oli pienen ajotien toisella puolella. Minusta katsottuna vasemmalta tuli auto. Piha-alueen ja ajotien kulmassa oli vielä suuri näkyvyyden peittävä lumikasa. Satuvin vilkaisemaan karttaa juuri ennen tietä ja kuljettajan katse puolestaan oli kääntynyt vasemmalle edelläni olleista suunnistajista kiinnostuneena eli vastakkaiseen suuntaan, mistä minä tulin. Kun nostin katseen kartasta, hetken jo tuntui, että nyt se on menoa, mutta kuin ihmeen kaupalla sain jotenkin käännettyä itseni vauhdilla liikkuvan auton edestä pois. Minulle tuli tärähdyksen lisäksi ainoastaan pieniä kolhuja käteen ja polveen. Auto sen sijaan meni reilun tonnin maksavaan korjaukseen mäsän peilin ja muutaman lommon takia. Tieliikennelain mukaan olin syyllinen ja korvausvelvollinen, mutta onneksi vakuutuseni kattaa toiselle osapuolelle korjauksen lisäksi myös vuokra-auton käyttöön korjauksen ajaksi.

Täysillä eläessä matkan varrelle sattuu monenlaisia kokemuksia, jotka kaikki kasvattavat ja vievät elämän polulla eteenpäin. Ensinnäkin tästä opin ainakin sen, että aina autolla ajaessani pidän katseen edessäpäin. Toiseksi havainnointikyvyyn ja kartan vilkaisutekniikan kehittäminen lisäävät myös elämän turvallisuutta suunnistajana kehittymisen rinnalla :) Summanen summarum: vaikka mitä tekisimme, niin emme voi kuitenkaan näitä maanpäällisiä tapahtumia kontrolloida, joten turhaa olisi liian varovaiseksi ruveta. Korkeampaan voimaan luottaminen vahvistaa parhaiten suojelustamme.

Suomen talvisiin oloihin sopeutuminen on viimeaikaisista kokemuksista oppineena sujunut hyvin ilman suurempia ongelmia(kuva). Fyysisellä puolella pieniä haasteita on tullut vastaan kuten kipuja jalkapöydässä, sormien paleltumista avantokeikalla ja merkillinen ihoallergiareaktio, joka iski suuren osan kehosta täyteen punaista kutinaa. Henkisellä ja sosiaalisella puolella asettuminen ja tasapaino ovat myös löytyneet hyvin. Amerikasta löytämäni rikkaudet ovat tosiaan siirrettävissä myös suomalaiseen kulttuuriin! Tärkeät elämänarvot on vain pidettävä järjestyksessä ja kun laittaa ensimmäiseksi rakkauden sitä lähdeä kohtaa, josta saamme kiittää täällä oloamme, niin loppu sujuu kuin itsestään loputtoman energian virratessa.

Puhutaanpas välillä siitä olennaisimmastakin eli harjoittelusta. Viimeinen kuukausi USA:n puolella oli lähinnä perusjuoksuun keskittymistä mäkisissä maastoissa reilun 100km viikkokeskiarvolla ja muutamilla hienoilla suunnistuskokemuksilla maustettuna. Matkustuksineen kokonaisrasituksesta tuli todella raju ja tulinkin pieneen flunssaan jo ennen paluulentoa. Flunssa onneksi kaikkosi sopivasti samalla kun aika-eroon ensimmäisen viikon totuttelin. Pari seuraavaa viikkoa Suomessa olivat pääosin harjoitusolosuhteiden selvittelyä ja niihin totuttelua sisältäen muutamia laadukkaita vauhtikestävyysharjoituksia. Niitä olivat reilun 10km tv-reipas ja kaksi kertaa nousevatehoinen pyramidiharjoitus radalla 600m-1000m-1400m-1800m-1600m-1200m-800m-400m. Peurungan leirillä pääsin vielä nauttimaan terähengestä, hyvistä ruuista, rentouttavasta kylpylästä sekä tutustumaan seuran uuteen tulokkaaseen Anders Nordbergiin, jonka meriittilistalta löytyy muutama MM-mitali ja karkaamisia suurviestien pitkällä yöosuudella mukaan lukien viime vuoden 3.osuus Kytäjällä.

Toissa viikonlopuksi lähdin Lahteen viettämään kunnon urheiluviikonloppua uuden valmentajani kanssa, jotta pääsemme toden teolla jatkamaan viime vuonna alkanutta yhteistyötä. Hyvien harjoitusten lisäksi suunnittelimme tulevaa ja sain sisäistää uusi linjauksia urheilijanelämäni. Jonilla on ainutlaatuisen vahvaa kokemusta ja osaamista erityisesti motoriiikkaan, juoksutekniikkaan ja psyykkeeseen liittyvissä asioissa. Tärkein tavoitteemme on saada askeleeseen lennokkuutta, mikä vaatii kohdallani harjoittelun muuttamista vahvasti hermoston ehdoille. Hidas vääntävä junnaaminen lopetetaan täysin. Uudet kuviot

vaativat totuttelua, ymmärtämistä ja sisäistämistä. Esimerkiksi väsymys ja kuormittunen näkyvät nyt eri tavalla ja se tulee myös huomioida palautumisessa laadun takaamiseksi sekä vammojen ehkäisemiseksi. Kilometrejä tulee aluksi vähemmän, mutta silti harjoitukset vievät aikaa ja väsyttävät miestä kun tehdään mm. paljon motoriikkaharjoitteita terävästi hyvin palautuksin.

Tässä vielä muutamia herkullisia muistoja lahden toiselta puolen:

Uutena vuotena juoksimme auringonlaskussa Hollywoodin maisemissa maukkaita lenkkipolkuja tarjoavassa mäkisessä puistossa(kuva). Iltahämärissä vuorelta alaspäin laskeutuessamme saimme ihastella Los Angelesin lumoavaa valomerta, joka muistutti vahvasti yhdestä viime vuoden huippuhetkestäni kun tulin Kytäjällä salamavalojen räiskeessä Jukolan-viestiä johtaen tv-rastille.

Grand Canyon tarjosi todellisen kestävyysharjoituksen(2 kuvaa). Alaspäin jolkottelu sujui vielä helposti ja laskeuduimme lähes pohjalle asti. Ylöspäin oli nousukorkeutta noin kilometri. Paluussa haastetta lisäsi reunuksen lähestyessä lisääntyvä liukastava lumi sekä ilman oheneminen(reunuksen taso yli 2km merenpinnan yläpuolella). Kolmen tunnin keikan ja viimeisten tsemppiaskelten jälkeen auton peilissä näkyi hetkellisesti tyhjentyneen, mutta onnellisen miehen kasvot.

Juuri ennen Suomen paluutani ehdin San Diegossa osallistua aavikkosuunnistuskilpailuun. Kokemus oli hikinen ja verinen. Kuumuuden lisäksi piti sopeutua sortuviin jyrkänteisiin ja teräviin kaktuksiin. Tajusin hyvin pian kiertää jyrkänteet, mutta lopussakin tuli vielä terävää osumaa jalkoihin kun karttaa vilkaistessa jäi muutama edessä oleva kaktus huomaamatta. Yksi piikki meni parin sentin syvyyteen sääreen, josta pulppusi iloisesti hieman verta sen poistettuani. Toivottavasti tähän mennessä olen jo kaikki piikit kehostani löytynyt. Suunnistus on välillä kyllä melkoisen ronskia extremeä :)

iloisin terkuin

Aapo



