

Kisakausi ovella

Ensi sunnuntaina pääsen viimein lähtöviivalle suuntaamaan mieleni, karttani ja kompassini kohti rasteja. Kyseessä on OK Raseborgin keskimatka, joka samalla myös Rykmentin 10-milakatsastus. Kisa oli jo hieman vaakalaudalla lumitilanteen vuoksi, mutta nyt näyttää hyvältä ja voin aloittaa keskittymisen kauden ensimmäiseen starttiin. Ensi viikon la - su välisenä yönä on toinen 10-milakatsastus Turun kevätyönviestissä ja siitä viikon päästä eli 2,5viikon kuluttua pamahtaakin jo 10-mila käyntiin johon lähemme puolustamaan loistavaa sijoitusta viime vuodelta. Tällä kertaa kisa käydään tavallista etelämmässä, joten maasto eroaa totutusta.

Talvi on ollut siihen nähden poikkeuksellinen, että matkustelu on ollut hyvinkin vähäistä. Positiivinen asia se pääosin on, mutta viime viikkoina on tehnyt jo henkisesti tiukkaa kestää täällä kaupungissa kun koko ajan kaipaa neitseelliseen luontoon. No pian tulee onneksi kesä ja voin suunnata askeleeni muun muassa kohti Lapin kankaita, tuntureita ja puroja sekä järvi-suomen jylhiä kalliota ja peilityyniä auringonlaskuja.

Unkarin leiri tarjosi hieman kosketusta luontoon. Päästiin sulalle maalle juoksemaan ja ottamaan tuntumaa metsäjuoksuun sekä kiipeämään jyrkkiä rinteitä. Myös laadukkaita suunnistustreenejä oli tarjolla. Alkuleiri sujui mainiosti, mutta loppupuolella väsyin varsinkin psyykkisesti pitkiin autossa istumisiin kun kartoille oli matkaa ja erilaiseen ruokaan ym.

Viimeisenä iltana elimistö sanoikin seis, heitti vatsan tyhjäksi ja veti sänkyyn makaamaan. Lähtöpäivän treeni jäi väliin, mutta toivuin onneksi jo parissa päivässä normaalikuntoiseksi.

Pitkästä talvesta on selvitty hienosti ja harjoituskausi onnistui loistavasti! 21 viikkoa hien vuodatusta, irstyvistä ja välillä lennokasta askeltakin on takana. Tunteja kertyi 250 (12h keskiarvo/viikko). Onnistumisessa terveenä ja ehjänä pysymisen tärkeyttä ja niihin vaikuttavan laadukkaan ravinnon, kehonkuuntelun ja -huollon merkitystä ei voi korostaa liikkaa. Opiskelujen osalta viimeisen kuukauden olen tehnyt ja kirjoitellut ensimmäistä yliopistotasoisia tutkielmaani. Aiheeni kiinnostaa itseäni, koska olen käyttänyt sitä paljon. Se on kylmähoidon ja jäähdytyksen käytön vaikutukset palautumiseen urheilussa.

Ennako-odotusteni vastaisesti tutkimustulokset eivät todistaneet sitä hyödylliseksi vaan jopa haitalliseksi. Seuraavaksi edessä on kevään tenttiputki, mutta se sopiikin hyvin kilpailujen lomaan, koska kontaktitunnit vähenevät, mikä helpottaa kisareissaamista. Välillä onkin mukava keskittyä vain lukemiseen.

Edellisessä viestissä laittamaani harjoitusohjelmaa toteutin kaksi viikkoa onnistuneesti, joiden päälle kevyempi viikko ja Unkarin leiriviikko, josta palasin viikko sitten. Jani oli ihan haltioissaan niiden kahden viikon jälkeen ja totesi niiden olleen täysin ammattimaista tekemistä. Itekin oli mahtava huomata kestävänsä jo sellaista harjoittelua. Siis 29 tuntia, 6 kovaa treeniä, joista kertyi yli 50km hyvävauhtista juoksua. Ammattimaista se tosiaan olikin, nimittäin treenien lisäksi ei juuri muuta jaksanutkaan tehdä kuin syödä, nukkua ja huoltaa kehoa. Nyt on odottavainen olo ja elämäni parhaan harjoituskauden jälkeen voikin odotella luottavaisin mielin tulevaa kautta. On siis aika poimia hyvin kylvetyn sadon hedelmiä
:)

Liitteenä on tunnelmia keväisestä Unkarista.

Valoisaa kevättä!

-aapo



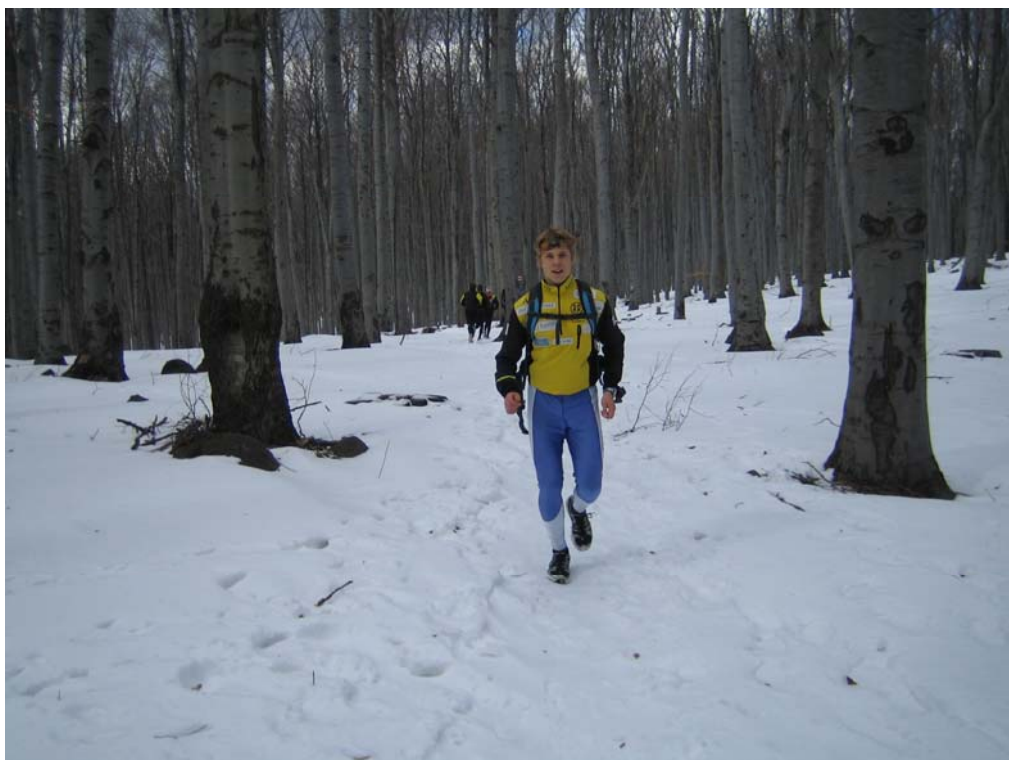
Sprintin jälkeen kulttuurikierrros



Tasapainoilua Majoituksen pihassa



Vaelluksella



Vaelluksella löytyi luntakin