

## Haasteita ja onnistumisia

Viime aikoina olen kohdannut ehkä tähänastisen elämäni suurimman haasteen.

Tiemme Hannan kanssa ovat eroamassa 4,5 vuotta kestäneen onnellisen parisuhteen jälkeen. Suuren voimavaran tilalle sydämeen tulikin suuri tyhjyyttä ammottava aukko. Haasteen keskellä olen kuitenkin onnistunut kasvamaan ihmisenä ja kääntämään kaiken positiiviseksi energiaksi, mikä on näkynyt muun muassa onnistumisina urheilun saralla :) Miksi jäädä synkkyyteen surkuttelemaan kun elämä tarjoaa iloa joka hetki kun vain on sille AVOIN ja VASTAANOTTAVAINEN!?!?

Perusharjoittelu on sujunut yhtä viikkoa lukuunottamatta erittäin hyvin.

Sillä yhdellä viikolla kyllä valui paljon energiaa parisuhdehaasteeseen, kokonaiskuormitus meni yli, väsähdin ja yksi tärkeä vetotreenikin meni ihan pipariksi. No se vain herätti minut prosessoimaan asioita sekä korjaamaan tilannetta ja sitten olin erittäin nälkäinen tekemään jatkossa urheiluasiat entistä paremmin. Seuraava viikko(viime viikko) olikin sitten aivan huippuonnistunut. Elämässä on hyvin pitkälti kyse siitä, mitä PÄÄTTÄÄ TEHDÄ, ja minä olen päättänyt onnistua harjoituksissa yksi toisensa jälkeen!

Viime viikolla oli myös kaudenavaus kisa, joka sujui hyvin valmistauduttuani hyvin. Tulos oli yllättävänkin hyvä, eikä ensimmäinen miesten sarjan voittokaan jäänyt kauaksi(tulokset ja kuva kisatunnelmista liitteenä). Kisa oli osa kevään toista seuran suunnistusleiriä, joka pidettiin Ruotsissa pääosin lumettomissa 10-milan tyyppimaastoissa.

Siellä, kuten maaliskuun lopun Espanjan leirilläkin(kuvia liitteenä), suunnistusharjoitukset onnistuivat aiempien vuosien keväitä huomattavasti paremmin. Isona asiana tässäkin on päättäminen. Minä yksinkertaisesti sitouduin HARJOITTELEMAAN suunnistusONNISTUMISIA. Keskitin kaiken energiani sen edistämiseksi sivuttaen muun turhan näpertämisen.

Uudessa valmennuskuviossani yksi uusi harjoitus on noin 10 päivän välein toistuva lihaskestävyys/hyppelypikavoimaharjoitus, joka oli eilen jälleen vuorossa. Se sisältää hyvine palautuksineen mm. nilkkahyppyjä, aitahyppyjä, kinkkoja, penkillenousuja, punneruksia n.200, vatsoja n.400 ja selkiä n.500.

Hallilla vierähtää aikaa noin kolme tuntia, jonka jälkeen koko keho tuntuu velliltä kuten aivotkin kun liikkeiden välissä tsemppaan vielä suunnistustehtäviä ratkoen. Seuraavana aamuna tuntuu siltä, että voisi jäädä sänkyyn koko päiväksi, mutta palautumisen tapahduttua askeleen lennokkuus ja keskivartalon tuki ovat jälleen uudella tasolla :)

Tämän kauden tärkein tavoitteenihan on kehittää 1000metrin maksimivauhtia ja askeleen lennokkuutta pohjiksi tulevaisuutta varten. Näiden tavoitteiden takia joutuu ottamaan väljyyttä kestävyysharjoitteluun, joten tulevan kisakauden suorituskunto on osin arvoitus. Viimeaikaisten merkkien perusteella syytä huoleen ei kuitenkaan siltäkään osin ole.

Toinen iso ja tärkeä asia onnistumisteni takana on RENTOUS, sen merkityksen syvempi oivaltaminen ja opettelu. Se on niin tärkeä juttu kaikessa tekemisessä ja elämisessä. Rentous ei tarkoita velttoutuva vaan iloista ja helppoa työntekoa, jolloin energia pääsee vapaasti virtaamaan.

Harjoitukset muuttuvat kuluttavista kehittäviksi, palautuminen tehostuu ja kilpailuissa tulee onnistumisia.

Hyvin siis menee, mutta menköön. Hyvin tulee myös jatkumaan kun pysyn kiitollisena, teen edelleen nöyrästi töitä harjoitus, kisa ja rastiväli kerrallaan sekä otan rennosti ja iloitsen elämästä!

valoisin terkuin

Aapo

# Grymnatta 8.4.2011

## H21 Kort

7 300 m, 23 startande deltagare

### [Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Dan Wester	<a href="#">Järla Orientering</a>	51:47		7:05
2	Aapo Summanen	<a href="#">Vaajakosken Terä</a>	52:31	+0:44	7:11
3	Petteri Huikko	<a href="#">Vaajakosken Terä</a>	53:03	+1:16	7:16
4	Johan Israelsson	<a href="#">Stora Tuna OK</a>	54:52	+3:05	7:30
5	Johan Näsman	<a href="#">IFK Lidingös Skid o OK</a>	54:57	+3:10	7:31
6	Jussi Suna	<a href="#">Turun Metsänkävijät</a>	56:01	+4:14	7:40
7	Juha Sorvisto	<a href="#">Vaajakosken Terä</a>	56:03	+4:16	7:40
8	Greger Tysk	<a href="#">Leksands OK</a>	58:47	+7:00	8:03
9	Erik Thorsson	<a href="#">Turun Metsänkävijät</a>	1:00:14	+8:27	8:15
10	Martin Holth Johannessen	<a href="#">IFK Lidingös Skid o OK</a>	1:02:36	+10:49	8:34
11	Kristian Dahlström	<a href="#">IFK Moras OK</a>	1:03:12	+11:25	8:39
12	Michael Refors	<a href="#">Järla Orientering</a>	1:05:51	+14:04	9:01
13	Antonio Serini	<a href="#">IFK Lidingös Skid o OK</a>	1:06:46	+14:59	9:08
14	Tobias Eliasson	<a href="#">Sundsvalls OK</a>	1:07:23	+15:36	9:13
15	Jonas Halai	<a href="#">Centrum OK</a>	1:09:08	+17:21	9:28
16	Johan Malmström	<a href="#">Bromma-Vällingby SOK</a>	1:11:18	+19:31	9:46
17	Mattias Johansson	<a href="#">IFK Moras OK</a>	1:21:10	+29:23	11:07
18	Erik Zander	<a href="#">IFK Moras OK</a>	1:27:18	+35:31	11:57
19	Björn Bängtsson	<a href="#">Centrum OK</a>	1:27:59	+36:12	12:03
	Mika Hämälistö	<a href="#">Turun Metsänkävijät</a>	diskvalificerad		
	Mattias Carlstein	<a href="#">IFK Lidingös Skid o OK</a>	diskvalificerad		
	Juha Suntala	<a href="#">Turun Metsänkävijät</a>	diskvalificerad		
	Kin Wai Lee	<a href="#">OK Södertörn</a>	diskvalificerad		



