

# Iloitkaamme!

Mistäkö?

No ihan "vaan" siitä yksinkertaisen upeasta lahjasta, että saamme ELÄÄ :) Jättäkäämme rauhattomuus, epävarmuus, tuomitsevuus, arvostelu, masentuneisuus ja tyytymättömyys. Ottakaamme tilalle rauhaa, varmuutta, suvaitsevaisuutta, arvostamista, sisäistä iloa ja kiitollisuutta. Mielen virittäminen valon taajuudelle ei aina ole helppoa, mutta ei sen tarvitsekaan olla.

Jukolassa sain tänä vuonna nauttia 5.osuudesta ja aamun sarastuksesta kakkosjoukkueessa. Suoritukseni oli ihan kelpo. Osuussija oli 23. ja joukkueemme sijalla 21. osuuteni jälkeen. Loppusijamme oli 35.

Viikkoa ennen Jukolaa Suunto Gamesissa pääsin toista kertaa tällä kaudella starttaamaan keskimatkalle. Tulokset:

<http://www.helsinginsuunnistajat.fi/suuntogames/suuntogames2011/la-tulos.html.gz>

Onnistuin kovatasoisessa kisassa, jossa oli mukana kansallista kärkeä.

Eroa voittajaan jäi 1:47. Kokonaisaikaan suhteutettuna tämä tarkoittaa 3%.

Nyt kesällä on loistava mahdollisuus jälleen kaventaa tuota eroa, koska jalkanikin kestää harjoittelua jo ihan mukavasti. Nyt olen Ylläksen maisemissa ja huomenna suuntaan Pohjois-Norjaan, jossa on tarjolla rintesoiden värittämiä herkullisen vaativia suunnistusmaastoja vuonomaisemissa. Kuluneella viikolla pidin tärkeän huoltavan jakson, jolla kuitenkin kertyi 5 päivään noin 12 tuntia kevyttä treeniä lajinomaisen aerobisen liikunnan ja erilaisten jumppailuiden merkeissä. Tänään jatkui kovempi harjoittelu aamupäivällä Ylläksen rinteessä rennoin mäkipedoin 500m+5x400m+2x300m+2x200m ja piakkoin iltaharjoituksena suolla 10-15x1min vedot. Näissä lajinomaisissa fysiikkatreeneissä haen rentoutta ja taloudellisuutta metsäjuoksuun.

Liitteenä kuvia kisatunnelmista.

Kesäterveisiksi vielä muutama lainaus positiivareiden aamiaisesta:

"On vaikeaa löytää onnea SISÄLTÄNSÄ, mutta mahdotonta löytää sitä muualta."

"The most beautiful thing under the sun is BEING under the sun."

-Christa Wolf

ystävällisesti

Aapo

