

## Italia takana ja Latvia edessä

Italian kaksiviikkoinen reissu oli elämäni hienoin matka! Ensimmäisellä viikolla tuli 12h treeniä, josta 3h tehoilla ja toisella viikolla peräti 15, josta suurin osa oli juoksua. Viimeinen harjoitus, kahden tunnin kevyt juoksu sai upean päätöksen kun juoksin cirkus maximuksen kautta colosseumille, jonka edessä sykemittari näytti 2h tulleen täyteen :)

Liitteenä kuvia tunnelmista. Ensimmäisessä näkyy taustalla kaupunkisprintin haastava sokkelo, jonkalaista ei Suomesta löydy.



Toinen kuva on otettu kokonaiskilpailun palkintojen jälkeen. Voitin pääsarjan, jossa tosin oli vain viisi osallistujaa.



Viimeinen kuva on Napolista ja maailman parhaasta pizzeriasta Da Michelestä, jossa kävin tankkaamassa ennen Roomaan pitkää lenkkiä.



Tässä alla on tuloksia eilisestä keskimatkan kilpailusta Punkalaitumelta. Kisa sujui pienin virhein, mutta MM-kisoihin valmistautuvan Jarkko Huovilan vauhtiin on vielä hieman treenattava. Tänään lähtee lento Riikaan, jossa haetaan nopeista hiekkadyynimaastoista vauhtia suunnistukseen. Ensi sunnuntaina alkaa Saarijärvellä FIN5 rastiviikko, jossa lähdän eliittisarjassa tavoittelemaan sijoitusta top kymppiin.

H21A: 7,17 km

(Lähti: 45, Keskeytti: 1, Hylätty: 0)

1. Jarkko Huovila	TP	37.25	
2. Hannu Saarijärvi	TP	41.03	+3.38
3. Aleksi Leskinen	Lynx	41.09	+3.44
4. Juha Tommila	Hiisi	41.41	+4.16
5. Jouni Mähönen	TP	42.16	+4.51
6. Jarkko Laine	TP	42.44	+5.19
7. Leo Pyymäki	EsSu	42.47	+5.22
8. Matti Karhulahti	TuS	43.09	+5.44
9. Olle Kärner	Delta	43.27	+6.02
10. Veli-Matti Rintala	MSParma	43.35	+6.10
11. Pekka Lapila	MSParma	43.46	+6.21
12. Aapo Summanen	RR	43.51	+6.26
13. Matti Koivisto	MSParma	44.14	+6.49
14. Mikko Sipilä	KangSK	44.39	+7.14
15. Esa Huttunen	Orient	44.53	+7.28
16. Jaakko Röytiö	MSParma	44.54	+7.29
17. Oskari Heiskanen	PR	44.58	+7.33
18. Rasmus Alèn	VaHa	45.18	+7.53
19. Jussi-Pekka Heikkinen	PR	45.58	+8.33
20. Markku Laaksonen	HS	46.30	+9.05
21. Eero Lehtonen	UlvUra	46.51	+9.26
22. Antti Kuusela	HIS	47.07	+9.42
23. Eero-Antti Lonka	PIF	47.31	+10.06
24. Osmo Hongisto	LoJa	48.19	+10.54
25. Heikki Norri	LaLu	50.22	+12.57
26. Jari Jonkka	RasKa	51.25	+14.00
27. Vesa Ylis-Junttila	HIS	51.41	+14.16
28. Matias Vanhanen	KemKi	52.43	+15.18
29. Mikko Pirilä	HiS	52.55	+15.30
30. Janne Kempas	Hiisi	53.18	+15.53
31. Mikko Sabel	HIS	54.23	+16.58
32. Benny Forsström	Raseborg	54.28	+17.03
33. Roope Koskinen	Hiisi	57.26	+20.01
34. Olli Kara	TuS	57.55	+20.30
35. Jyrki Kaunismäki	RaLu	58.12	+20.47
36. Vesa Vesterinen	LHR	58.21	+20.56
37. Marko Ojala	UlvUra	59.38	+22.13
38. Julius Hakkarainen	MSParma	1.00.47	+23.22
39. Roope Kuusisto	SuSe	1.01.00	+23.35
40. Riku Koivusalo	RasKa	1.03.16	+25.51
41. Thomas Ekström	MSParma	1.04.27	+27.02
42. Tuomas Hakkarainen	MSParma	1.06.10	+28.45
43. Tuomas Mikkola	RasKa	1.09.46	+32.21
44. Aki Lahti	IHR	1.10.58	+33.33