

## Jouluinen tervehdys

Syksyn opiskelut helpottavasti paketissa. 30 pointsia kasassa ja vielä hyvillä arvosanoilla vaikka yritinkin ottaa rennosti ;) Nyt voin seuraavan kuukauden keskittyä olennaiseen ja tehdä täysillä sitä mitä haluan eli urheilla ammattimaisesti. Huomenna lähtee lento Portugaliin. Vajaan kuukauden leirillä on tiedossa kovia juoksuharjoituksia, juoksukilometrejä sekä maukkaita suunnistushaasteita. Reissun päätteeksi pääsen kisamaan 14km pituisen pitkän matkan kisan. Muutama vuosi sitten kauhistelin/ihmettelin kuinka huippu-urheilijat voivat viettää joulun leirillä/kisamatkalla erossa perheistään. Nyt olen itse tuossa samassa tilanteessa. Portugalilainen joulu sekä uusivuosi ovat varmasti tervetulleita uusia kokemuksia.

Harjoittelukausi ei olisi oikeastaan paremmin voinut alkaa. 3 viikon loikkajaksoa onnistui loistavasti. Kyllähän se rajusti kropassa tuntui, mutta huolellisen huollon turvin paikat ovat edelleen ehjänä ja ehkä jopa entistä valmiimpia tuleviin koitoksiin. Mikä parasta, ratajuoksussa kimmoisuuden lisäys näkyi oikein iloisesti. Kauden tavoitteesta eli 36s parannuksesta ratavitosella rapsahti ekan kuukauden jälkeen jo puolet pois! Juoksu rullasi mukavasti, paketti pysyi kasassa koko matkan ja kello pysähtyi aikaan 17.18.

Kauden ensimmäisellä leirillä pari viikkoa sitten pääsin jälleen Ylläksen ylväisiin luontomaisemiin(liitteenä pari helmeä kuvaa). Hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja peruskuntopohjia tuli mukavasti rakennettua 26 tunnin harjoittelulla kuuteen vuorokauteen sisältäen suksilla sivakointia vajaa 300km maustettuna juoksulenkeillä iltaisin.

Malttakaa pysähtyä ja rauhoittua jouluna!

Rattoisaa joulunodotusta toivottaa aapo

