

15. heinäkuuta 2009

## Tulosta ja tiukkaa treeniä

Jukolassa sitä pitkään kaivattua tulosta sitten viimeinkin tuli...ja oikeastaan ihan vahingossa ja odottamatta. Lähdin kisaan rennolla ja väljällä valmistautumisella. Siinä se salaisuus taisi ollakin. Kun on riittävän hyvin valmistautunut, mutta silti on riittävästi RENTOUTTA ja VÄLJYYTTÄ niin homma sujuu, alitajunnalle ja intuitiolle jää tilaa reagoida.

Juoksuni kakkososuudella osui lähes täysin nappiin ja olin osuuden 13. nopein ja voitin ykkösjoukkueen juoksijaakin muutamalla minuutilla, eli näytin valitsijoille että paikkani on ykkösessä :) Jukolan jälkeen suuntasin kisareissulle Venäjän puolelle Karjalan kannaksen juhannuskisoihin lähelle Pietaria. Vastassa oli kovakulkuisia venäläisiä vauhdikkaiden kankaiden vallitsemisessa kotimaastoissaan. Pidin rentoa kisaotetta yllä ja onnistuin tasaisesti joka päivä, mikä riitti miesten eliitissä jopa toiseen sijaan kun monet venäläiset sortuivat isoihin virheisiin!

Nyt on ollut pitkä kilpailutauko, mikä onkin enemmän kuin tervetullut.

Olen ehtinyt keskittyä harjoitteluun paremmin, kun koko ajan ei tarvitse valmistautua tai palautella kisoista. Olen käynyt Askolassa tutustumassa SM-pitkän matkan maastoihin ja Tammisaaressa SM-yön maastoihin. Askolassa on luvassa vaihtelevaa, haastavaa ja hidaskulkuista maastoa, jossa rauhallisuus ja sinnikkyys palkitaan. Tammisaaresta puolestaan löytyy vauhdikasta avokalliota, jossa voi edetä hyvinkin suoraviivaisesti toki koko ajan tiukasti keskittyen.

Viime viikolla pääsin pukemaan maajoukkuevaatteita ylleni hieman etuajassa, kun olin Pohjois-Italiassa nuorten mm-kisoissa apuvalmentajana.

Urheilijoiden kanssa oli mukava työskennellä ja reissusta sain kerättyä paljon arvokasta kokemusta. Havaitsin voittajista ja menestyjistä sen, että he ovat kaikki iloisia, positiivisia, rentoja sekä tekevät asiat omalla tavallaan ja luottavat tekemiseensä. Valmennustehtävien ohessa ehdin itsekin harjoitella mukavasti. Suunnistusharjoituksissa muistin taas, kuinka haastavaa on sopeutua uudenlaisiin maastoihin. Viikon teemana oli mäkivoima, josta esimerkkinä 1,5h vaellus hotellin viereisellä vuorelle, joka oli 1000m korkeammalla. Tällä viikolla kotoiset Suomen mäet ovatkin jo tuntuneet helpoilta ;)

Ensi viikolla on vuorossa SM-keskimatkan tyypiharjoitukset Savonlinnassa ja viikonloppuna kilpailut Kuusamossa. Kisojen jään viikoksi harjoittelemaan Kainuun maisemiin ennen kuin suuntaan kolmeksi viikoksi Lappiin viimeistelemään SM-kisakuntoani kohti syksyä. Italian vuoristo oli häikäisevän kaunista, mutta edelleenkin en ole maailmasta löytänyt Lapin voittanutta!

Liitteenä kuvia ja tuloksia. Nauttikaa kesästä ja muistakaa välillä PYSÄHTYÄ ja tarkastella luontoa ja elämää.

-aapo

Mikkeli-Jukola 13-14.6

Osuusajat 2. osuus 12,7 km

- 1 23 Tobias Noborn 1:11:31 IFK Göteborg SWE
- 2 70 Lukas Peterson 1:11:46 +14 IFK Umeå SWE
- 3 5 Mattias Karlson 1:11:51 +19 Halden SK NOR
- 4 51 Johan Eriksson 1:13:41 +2:10 Gävle OK SWE
- 5 1 Janne Heikka 1:14:28 +2:56 Delta FIN
- 6 34 Nielsen Emil Folino 1:15:01 +3:29 OK Denseln SWE
- 7 24 Anders Åkerman 1:15:05 +3:33 Malungs OK Skogsmårdarna SWE
- 8 48 Matt Speake 1:15:09 +3:37 OK Tisaren SWE
- 9 20 Niclas Jonasson 1:15:25 +3:53 Leksands OK SWE
- 10 6 Tommi Tölkö 1:15:43 +4:11 Kalevan Rasti FIN
- 11 26 Ola Martner 1:15:45 +4:13 Göteborg Majorna OK SWE
- 12 9 Zsolt Lenkei 1:16:30 +4:58 IFK Moras OK SWE
- 13 64 Aapo Summanen 1:16:35 +5:03 Rajamäen Rykmentti 2 FIN
- 14 18 Jussi Suna 1:16:36 +5:05 Angelniemen Ankkuri FIN
- 15 27 Daniel Nilsson 1:16:58 +5:26 OK Orion SWE
- 16 19 Martin Soukup 1:16:59 +5:27 Bäckelagets SK NOR
- 17 63 Wojciech Dwojak 1:17:01 +5:29 Rehns BK SWE
- 18 15 Mikko Heinonen 1:17:22 +5:50 MS Parma FIN
- 19 32 Matti Vainionpää 1:17:27 +5:56 Rasti-Kurikka FIN
- 20 76 Ola Lindqvist 1:17:30 +5:58 Nydalens SK NOR
- 21 17 Mats Dahlen 1:17:32 +6:00 Paimion Rasti FIN
- 22 7 Timo Joensuu 1:17:39 +6:07 Vaajakosken Terä FIN
- 23 21 Joakim Hederskog 1:17:40 +6:08 IK Hakarpspojkarne SWE
- 24 39 Stig Alvestadt 1:17:49 +6:17 Wing OK NOR
- 25 12 Nilsen Audun Bjerkreim 1:17:51 +6:19 Kristiansand OK NOR
- 26 97 Indgaard Ulf Forseth 1:17:51 +6:19 Frol IL NOR
- 27 11 Anders Hedman 1:17:54 +6:22 IFK Lidingö SOK SWE
- 28 83 Niklas Serrander 1:18:13 +6:42 Södertälje Nykvarn Orienter 2 SWE
- 29 140 Sebastian Hägler 1:18:14 +6:42 IFK Moras OK 2 SWE
- 30 61 Erik Engstrand 1:18:18 +6:46 IFK Göteborg 2 SWE

.

.

.

1400

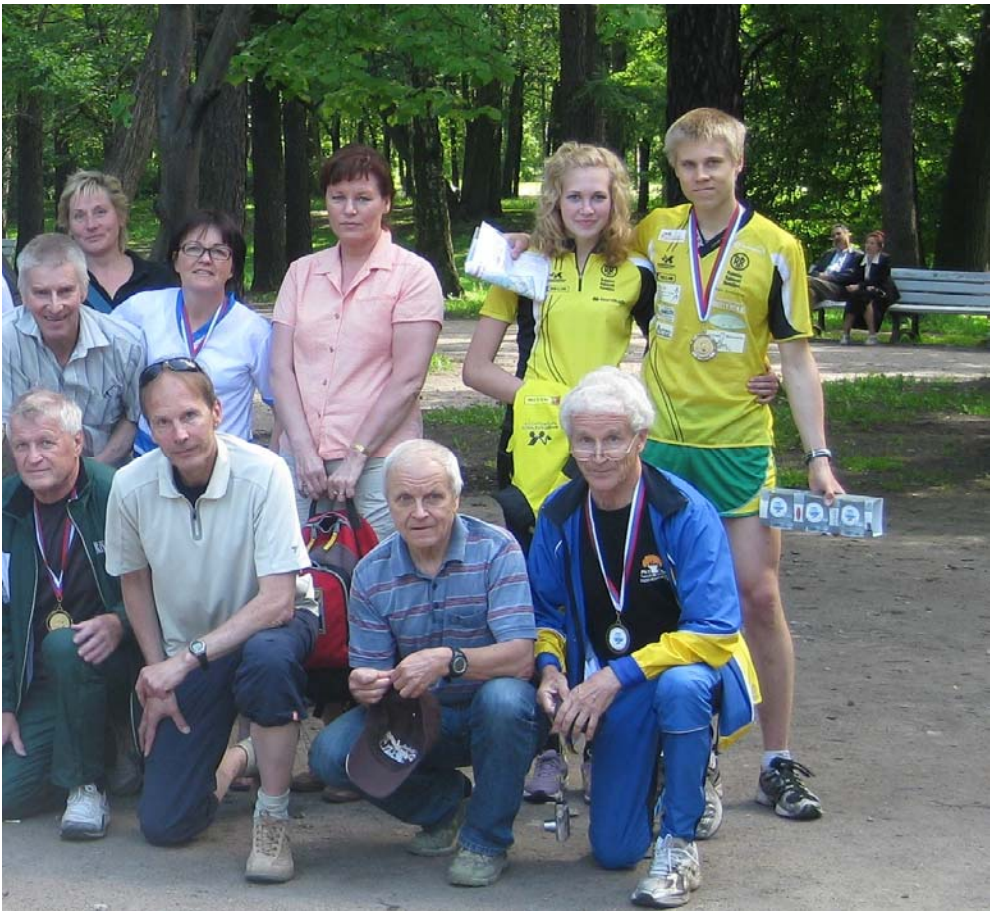
Карjalan kannaksen kolmpäiväiset juhannuskisat

**M21Э**

№ п/п	Фамилия	Имя	Команда	19.6.2009	20.6.2009	21.6.2009	Сумма	Место	Дельта
1	БОНДАРЕНКО	РОМАН	Геленджик-Надежда	00:48:58 (1)	00:57:52 (3)	00:32:04 (3)	2:18:54	1	
2	SUMMANEN	ААРО	RajamaenRykmentti	00:51:41 (4)	00:56:37 (2)	00:33:21 (5)	2:21:39	2	+2:45
3	АРТЕМОВ	ЕВГЕНИЙ	Выборг-Ориентир	00:54:26 (7)	00:55:16 (1)	00:32:02 (2)	2:21:44	3	+2:50
4	ЧЕГАРОВСКИЙ	МИХАИЛ	БалтийскийБерег-MS	00:50:09 (2)	00:58:55 (5)	00:33:53 (7)	2:22:57	4	+4:03
5	СОКОЛОВ	ДАНИЛА	МосКомпас-Ориента	00:51:00 (3)	00:59:50 (8)	00:32:27 (4)	2:23:17	5	+4:23
6	ДИНГЕС	ВИКТОР	СКИ-Родник-Екатеринб	00:53:03 (6)	00:59:05 (6)	00:33:52 (6)	2:26:00	6	+7:06
7	ЛАХМАНОВ	АЛЕКСЕЙ	Колпино	00:51:42 (5)	00:59:40 (7)	00:35:01 (8)	2:26:23	7	+7:29
8	ИВАНОВ	ЕВГЕНИЙ	Гольфстрим	00:58:10 (10)	01:05:42 (10)	00:30:45 (1)	2:34:37	8	+15:43
9	ГРУШИН	СЕРГЕЙ	Гольфстрим	00:56:55 (8)	01:04:55 (9)	00:38:51 (12)	2:40:41	9	+21:47
10	КОРОБОВ	ДМИТРИЙ	iNHD	01:00:42 (13)	01:15:23 (18)	00:37:38 (10)	2:53:43	10	+34:49
11	БОРОЗДИН	АНДРЕЙ	Университет	01:01:32 (14)	01:11:58 (13)	00:40:31 (14)	2:54:01	11	+35:07
12	ПОПОВ	АЛЕКСАНДР	Сестрорецк-Дроб	01:00:11 (11)	01:13:34 (16)	00:41:37 (18)	2:55:22	12	+36:28
13	СИМАНОВ	АЛЕКСАНДР	Кинеш-о-кириши	01:05:01 (16)	01:17:01 (19)	00:41:51 (19)	3:03:53	13	+44:59
14	ПОТОПАЕВ	АНДРЕЙ	Кинеш-о-кириши	00:57:44 (9)	01:12:50 (15)	00:59:48 (26)	3:10:22	14	+51:28
15	РУСАКОВ	СЕРГЕЙ	Азимут	01:09:13 (18)	01:29:08 (21)	00:48:20 (22)	3:26:41	15	+67:47
16	БАРАНОВ	ЕВГЕНИЙ	Ориента-Виктория	01:11:52 (21)	01:35:04 (24)	00:41:11 (16)	3:28:07	16	+69:13
17	ГОРЯЧЕВ	МИХАИЛ	СК_Фотон	01:10:16 (19)	01:33:02 (22)	00:47:17 (21)	3:30:35	17	+71:41
18	КУРАКИН	АНДРЕЙ	Кинеш-о-кириши	01:14:34 (22)	01:34:32 (23)	01:05:06 (27)	3:54:12	18	+95:18
19	ХАМИЦЕВИЧ	РОМАН	Азимут	02:05:40 (23)	02:07:59 (27)	00:53:16 (24)	5:06:55	19	+168:01
20	ФИЛАТОВ	ЕГОР	Университет	снят	01:35:54 (25)	00:42:26 (20)	x		
21	КОВАЛЕНКО	АНТОН	АЛКО-СТОП			01:07:09 (28)	x		
22	ЛЯБИН	ЕВГЕНИЙ	лично		01:44:18 (26)	00:58:48 (25)	x		
24	КОНТР_М21Э		лично	снят	01:12:12 (14)	00:49:37 (23)	x		
26	ГЛЕБОВ	СЕРГЕЙ	АЛКО-СТОП			00:38:57 (13)	x		
28	СУГАК	ЮРИЙ	БалтийскийБерег-Ф		01:14:17 (17)	00:41:00 (15)	x		
30	СМИРНОВ	СЕРГЕЙ	Гольфстрим		01:06:05 (11)	00:37:44 (11)	x		
31	ФАРХУТДИНОВ	РАВИЛЬ	Дефспорт	01:05:06 (17)		00:41:19 (17)	x		
32	ТРЕГУБОВ	ВЛАДИМИР	Геленджик-Надежда	01:03:33 (15)	снят	00:37:11 (9)	x		
33	КУПРИЕНКО	ДЕНИС	O-site	01:00:41 (12)	01:07:40 (12)	снят	x		
34	ЛАМОВ	АНДРЕЙ	Череповец		00:58:02 (4)		x		
35	ХРАБРЫХ	ИВАН	Азимут	01:11:25 (20)	снят		x		
36	ФИНАГИН	АЛЕКСЕЙ	Гольфстрим		01:23:30		x		



Jukola



Pietari





Pietari



**Pohjois-Italia**