

kevätkausi yli odotusten :)

Joskus olen kuullut sanonnan: "urheilija ei tervettä päivää näe". Ei se mielestäni ihan noin kyllä mee, mutta tällä hetkellä tuo kommentti osuu kohdalleen. 10-milan jälkeen meni 4 päivää vatsaviruksen kourissa, mutta sain itseni täyteen kisakuntoon jo perjantaiksi EM-katsastukseen - kiitos Klaukkalan luontaispalvelun "rohdosten".

Porin hiekkarannan tuntumussa iloa ei kuitenkaan kestänyt kuin kaksi rastiväliä, kunnes kompastuin ja otin vastaan kämmenellä. Turpeessa oli jotain terävää jättäen jälkeensä syvän haavan. Juoksin vielä kolmosrastille, mutta totesin ettei veri riitä maaliin asti ja jouduin keskeyttämään. Porin sairaalassa sain käteen 20 tikkiä (tiuhaan ommeltuna, jotta kestää urheilun) ja meno sai jatkua kunhan haava suojataan.

Eilen oli hengityselimistön vuoro olla kovilla. Keuhkot eivät pitäneet rajusta hengästyisestä siitepölyisellä testijuoksureitillä vaan menivät tukkoon allergisen reaktion seurauksena ja loppumatkan sainkin sinnitellä ylikorkeat maitohapot kaverina. Päivällä poikkesin suolahoitoon Halokselle ja happi kulkee taas.

Talven harjoittelu on kuitenkin sujunut hyvin, itseluottamus suunnistuksessa on kohdallaan ja tukijärjestelmäkin aivan loistavassa kunnossa, joten pienet vastoinkäymiset eivät ole kisoja pilanneet. Viime viikonloppuna pääsin Prismarasteilla jopa pokkaamaan palkinnoksi ruokathermoksen lempimat kallani eli keskimatkalla yllettyäni mäkisessä kisassa kolmanneksi.

Liitteenä on tuloksia kolmesta edellisestä kisasta ja pari kuvaa kisatunnelmista. Nyt tulee kisoihin parin viikon tauko, jonka aikana keskityn harjoitteluun. Tällä viikolla panostan juoksuvauhtiin ja ensi viikolla taas suunnistukseen Jukola-leirin merkeissä Tampereella. Viikolla 22 on sprinttisuunnistuksen vuoro. Keskiviikkona on AM-sprintti Leppävaarassa ja sunnuntaina SM-sprintti Nastolassa. Sprintti on vähiten vahva matkani, mutta lähdetään silti taistelemaan.

Finnspring 3.5. Yläne 6,9km H21AL1 (44)

| | | | |
|----|----------------------------|------------------------------|---------|
| 1 | 2009 Väisänen Mikko | 74 Anttolan Urheilijat | 43:52 |
| 2 | 1999 Lindeqvist Juuso | 78 Paimion Rasti | 46:10 |
| 3 | 2012 Närvä Toni | 00 Lapuan Virkiä | 48:27 |
| 4 | 1981 Loukkalahti Marko | 69 Delta | 49:36 |
| 5 | 2487 Summanen Aapo | Rajamäen Rykmentti | 50:03 |
| 6 | 2001 Rantala Kalle | 86 Jämsän Retki-Veikot | 50:27 |
| 7 | 2017 Kaivosaaari Antti | 84 Jämsän Retki-Veikot | 51:04 |
| 8 | 1993 Harju Janne | 86 SK Pohjantähti | 53:07 |
| 9 | 1978 Hyvönen Panu | 67 SK Pohjantähti | 53:42 |
| 10 | 2015 Uotila Juhon | 86 SK Pohjantähti | 54:41 |
| 11 | 1996 Väätäinen Olli | 83 Jämsän Retki-Veikot | 56:14 |
| 12 | 1995 Savelainen Timo | 85 Helsingin Suunnistajat | 56:40 |
| 13 | 1991 Nurminen Joonas | 75 Jämsän Retki-Veikot | 57:17 |
| 14 | 2019 Manninen Kalle | 86 Haukivuoren Kisailijat | 57:36 |
| 15 | 1976 Huovila Miikka | 74 Delta | 57:38 |
| 16 | 1982 Wigelius Miikka | 74 Maarian Mahti | 57:41 |
| 17 | 2013 Sorsa Perttu | 83 Mäntsälän Urheilijat | 57:47 |
| 18 | 2002 Hirvonen Juha | 79 Lahden Suunnistajat-37 | 58:16 |
| 19 | 1984 Töyrylä Mikko | 81 Vehkalahden Veikot | 1:01:28 |
| 20 | 2007 Kiintola Jarno | 74 Kuusankosken Urheiluseura | 1:01:40 |
| 21 | 2003 Sabel Mikko | 81 Hämeenlinnan Suunnistajat | 1:02:17 |
| 22 | 1977 Toivonen Tero | 87 Koo-Vee | 1:03:10 |
| 23 | 1994 Määttä Mikko | 75 MS Parma | 1:07:10 |
| 24 | 1980 Nurminen Ville-Veikko | 81 Suosmeren Salpa | 1:08:41 |
| 25 | 2006 Ylikoski Jyri | 87 Tampereen Pyrintö | 1:09:16 |
| 26 | 1983 Niilahti Jussi | 77 Kuopion Suunnistajat | 1:11:35 |
| 27 | 1992 Nummelin Osmo | 76 Punkalaitumen Kunto | 1:12:42 |
| 28 | 2005 Asukas Janne | 77 Kankaanpään Suunnistajat | 1:12:51 |
| 29 | 2018 Mikkola Tuomas | 80 Rastikarhut | 1:14:43 |
| 30 | 1989 Ashkinadsi Arkadiy | 70 RUS-Yarkiy Mir | 1:19:23 |
| 31 | 2014 Egorov Andrey | 70 RUS-Yarkiy Mir | 1:22:57 |
| 32 | 1998 Sinkó János | 83 HUN-Szegedi Vasutas SE | 1:24:48 |
| 33 | 1988 Lahti Aki | 87 Itä-Hämeen Rasti | 1:26:47 |
| 34 | 1979 Honkasaari Jukka | 63 RastiPiikkiö | 1:26:54 |
| | 2008 Hyvönen Ville | 84 SK Pohjantähti | kesk |
| | 1990 Istolahti Paavo | 87 Ylistaron Kilpa-Veljet | kesk |
| | 2016 Laine Lauri | 84 Mäntsälän Urheilijat | kesk |
| | 1985 Märkjärvi Ilpo | 77 Päijät-Rasti | kesk |
| | 1987 Sundberg Ville | 77 Lynx | kesk |
| | 1997 Uusitalo Jussi | 83 Hiisirasti | kesk |
| | 2004 Vesterinen Vesa | 77 Lounais-Hämeen Rasti | kesk |
| | 2011 Kankaanpää Timo | 79 Maarian Mahti | ei läht |
| | 2000 Lehto Mikko | 79 Maarian Mahti | ei läht |
| | 1986 Nissinen Timo | 86 Kuopion Suunnistajat | ei läht |

H21 (2,65 km) AV-sprint 7.5.2008, Korpilahti
 Lähti : 41 Keskeytti : 1 Hylätty : 0

| | | | | | | |
|-----|----|-----------------------|-------|---------|-------|--------|
| 1. | 37 | Ikonen Pasi | 32487 | VaajTe | 13.23 | |
| 2. | 43 | Anttonen Antti | 33972 | VaajTe | 13.31 | +00.08 |
| 3. | 40 | Kahelin Jouni | 23302 | VaajTe | 14.17 | +00.54 |
| 4. | 8 | Huhtanen Juha-Matti | 10101 | VaajTe | 14.18 | +00.55 |
| 5. | 23 | Patana Mikko | 19569 | LapVi | 14.34 | +01.11 |
| 6. | 41 | Kari Tuomas | 12877 | AngA | 14.36 | +01.13 |
| 7. | 14 | Lakanen Jani | 22896 | VaajTe | 14.48 | +01.25 |
| 8. | 6 | Sabel Ville | 20541 | HlS | 14.53 | +01.30 |
| 9. | 28 | Turpeinen Antti | 28774 | VaajTe | 14.54 | +01.31 |
| 10. | 1 | Oikarinen Lauri | 32609 | VaajTe | 14.57 | +01.34 |
| 11. | 31 | Joensuu Timo | 31987 | VaajTe | 15.05 | +01.42 |
| 12. | 2 | Häkkinen Janne | 13347 | S-JKL | 15.15 | +01.52 |
| 13. | 13 | Saari Petri | 9175 | LapVi | 15.25 | +02.02 |
| 14. | 3 | Lepo Mikko | 31189 | KangSK | 15.29 | +02.06 |
| | 7 | Summanen Aapo | 34122 | RR | 15.29 | +02.06 |
| 16. | 22 | Kaivosaaari Ari-Pekka | 15493 | VaajTe | 15.44 | +02.21 |
| | 32 | Tuomaala Juuso | 4819 | LapVi | 15.44 | +02.21 |
| 18. | 5 | Kautto Lasse | 10492 | VaajTe | 16.05 | +02.42 |
| 19. | 38 | Hapola Tuomas | 12454 | RaKaS | 16.06 | +02.43 |
| 20. | 10 | Ekonoja Antti | 31214 | PelPo | 16.09 | +02.46 |
| 21. | 19 | Viljanen Tero | 23239 | HlS | 16.12 | +02.49 |
| 22. | 36 | Kettunen Heikki | 21376 | ViPa | 16.17 | +02.54 |
| 23. | 30 | Kivelä Marko | 5431 | ViPa | 16.24 | +03.01 |
| 24. | 42 | Nurminen Joonas | 24005 | JRV | 16.51 | +03.28 |
| 25. | 24 | Myllymäki Tero | 19445 | JRV | 16.53 | +03.30 |
| 26. | 35 | Laine Jarkko | 18094 | TP | 16.55 | +03.32 |
| 27. | 4 | Sompi Jani | 30512 | JRV | 16.59 | +03.36 |
| 28. | 39 | Kohvakka Ilkka | 5407 | SaRa | 17.07 | +03.44 |
| 29. | 29 | Pohjola Lauri | 16035 | S-JKL | 17.08 | +03.45 |
| 30. | 12 | Matilainen Juha | 9348 | KuoSu | 17.09 | +03.46 |
| 31. | 18 | Puttonen Jarmo | 3003 | VaajTe | 17.10 | +03.47 |
| 32. | 11 | Hämäläinen Jani | 17994 | RastiE4 | 17.37 | +04.14 |
| 33. | 25 | Lakanen Jonne | 7644 | VaajTe | 17.58 | +04.35 |
| 34. | 15 | Pohjola Pasi | 23616 | Lynx | 18.12 | +04.49 |
| 35. | 20 | Sipilä Jari | 29643 | PelPo | 18.25 | +05.02 |
| 36. | 16 | Ranki Arto | 11981 | AngA | 18.41 | +05.18 |
| 37. | 21 | Rantala Kalle | 14936 | JRV | 19.18 | +05.55 |
| 38. | 9 | Lahti Aki | 35234 | IHR | 19.41 | +06.18 |
| 39. | 26 | Tölli Marko | 31205 | S-JKL | 20.12 | +06.49 |
| 40. | 17 | Vallittu Juha | 3154 | JRV | 21.22 | +07.59 |
| | 33 | Paavola Kai | 4240 | PelPo | Kesk. | |

Prisma-rastit 2008 Lohja 10.5.

H21A1 : 4,6 km

(Lähti: 41, Keskeytti: 5, Hylätty: 2)

| | | | | |
|-----|---------------------|---------|---------|--------|
| 1. | Kimmo Vilska | RR | 35.01 | |
| 2. | Panu Teittinen | KangSK | 35.14 | +13 |
| 3. | Aapo Summanen | RR | 35.25 | +24 |
| 4. | Marko Vapa | OH | 35.37 | +36 |
| 5. | Antti Veijalainen | PR | 36.03 | +1.02 |
| 6. | Aapo Leskinen | Lynx | 36.28 | +1.27 |
| 7. | Yuri Emaldinov | AngA | 36.53 | +1.52 |
| 8. | Aleksi Leskinen | Lynx | 37.20 | +2.19 |
| 9. | Jarkko Laine | TP | 37.51 | +2.50 |
| 10. | Mika Lyytikäinen | PR | 39.35 | +4.34 |
| 11. | Teemu Laasanen | Navi | 40.05 | +5.04 |
| 12. | Toni Pikkarainen | HyRa | 40.30 | +5.29 |
| 13. | Mikko Laavainen | MSParma | 40.39 | +5.38 |
| 13. | Tero Heikkilä | PR | 40.39 | +5.38 |
| 15. | Andreas Hall | Femman | 42.02 | +7.01 |
| 16. | Tapio Perä | RR | 42.26 | +7.25 |
| 17. | Teemu Vartiamäki | RasKe | 42.50 | +7.49 |
| 18. | Sampo Sillanpää | HyRa | 42.51 | +7.50 |
| 19. | Antti Nurminen | AngA | 45.33 | +10.32 |
| 20. | Jyrki Kaunismäki | RaLu | 46.11 | +11.10 |
| 21. | Janne Rätty | RasKe | 47.00 | +11.59 |
| 22. | Tero Kopra | OrPo | 47.06 | +12.05 |
| 23. | Juha Hirvonen | LS-37 | 49.02 | +14.01 |
| 24. | Joni Lammi | HyRa | 49.24 | +14.23 |
| 25. | Jussi Mäkelä | PIF | 51.03 | +16.02 |
| 26. | Kimmo Hirvonen | LS-37 | 51.29 | +16.28 |
| 27. | Tapani Naakka | PiTa | 54.08 | +19.07 |
| 28. | Vili Niemi | RR | 55.57 | +20.56 |
| 29. | Riku Kopra | OrPo | 57.29 | +22.28 |
| 30. | Mikko Lindroth | KaRa | 58.27 | +23.26 |
| 31. | Osmo Nummelin | PunKu | 58.32 | +23.31 |
| 32. | Timo Ikola | LeSi | 1.05.15 | +30.14 |
| 33. | Ilpo Pasanen | KaRa | 1.10.19 | +35.18 |
| 34. | Henri Fäldt | KaRa | 1.15.54 | +40.53 |
| | Ilkka Anttonen | KeuKi | Kesk. | |
| | Juho-Veikko Hytönen | IkNV | Kesk. | |
| | Aleksi Koskikallio | MSParma | Kesk. | |
| | Pyry Niemi | RR | Kesk. | |
| | Lasse Suonpää | MSParma | Kesk. | |
| | Ilkka Nurminen | HS | Hyl. | |
| | Petri Paukkunen | AngA | Hyl. | |