

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.	