

Kivikkoinen kevät

Kevät ei ole sujunut läheskään odotusteni mukaisesti. Viime viikkoina olen ollut erittäin väsynyt. Olen käynyt jopa burn outin partaalla. Liian monta rautaa on ollut tullessa ja siitä syystä energiani ovat hajonneet. Liika on liikaa. Vähemmän on enemmän. Syitä tilanteeseen on monia ja kokonaisuus ratkaisee. Kevään opiskelut ja pitkien kisojen putki rankkoine opiskeluineen sekä vaihto-opiskeluhakuprosessi olivat kuormittavampia kuin osasin odottaa. Syksyllä on siis tarkoitus lähteä Yhdysvaltoihin Oregonin osavaltioon lyhyeksi jaksoksi vaihtoon. Sieltä löytyy mm. hyviä olosuhteita juoksuharjoitteluun.

Oli oikeastaan hyvä, että rajat tulivat kunnolla vastaan, koska nyt osaan ottaa tuntemuksiani herkemmin huomioon ja kunnioittaa niitä sekä tehdä parempia suunnitelmia. Tämä ei saa enää toistua. Muutoksia on tehtävä. Olen pysähtynyt pohtimaan ja tunnustelemaan mitä elämältäni haluan. Vastaus tuntuu kirikkaalta kuin sininen taivas: Haluan elää rentoa ja iloista huippusuunnistajan elämää, elämän rikkauksia samalla oppien. Tämän myös toteutan ja muu saa odottaa.

Väsyneenä ei juoksukaan kulje, joten tulokset ovat jääneet keväällä vaisuiksi muutamaa pilkahdusta lukuunottamatta. Ankkurirasteilla onnistuin kovatasoisessa kisassa, eikä pitkällä matkalla ero Suomen parhaisiin ollut edes viittä minuuttia. SM-sprintin b-finaalissa sain hyvän aggression päälle karsiutumispettymyksestä huolimatta ja palkintona oli 5. sija. Tulokset alla. 10-milassa hoidin kovan paikkani kovatasoisella kakkososuudella hyvin (liitteenä kuva). Joukkueena olimme lopulta sijalla 15. monista epäonnistumisista huolimatta.

Nyt alkavat jo kevään kiireet hellittää ja pikkuhiljaa olen pääsemässä jälleen laadukkaan treenin makuun (liitteenä kuva). Nyt olen Kainuussa Ukkohallassa leirillä ja ensi viikolla vuorossa on haastava Jukolatestileiri, jossa kovista Teräläisistä valitaan parhaassa iskussa olevat miehet ykkösjoukkueeseen.

Tästä lähdetään uuteen nousuun :)

-aapo

Ankkurirastit Salo, 18.4. H21EP : 12,7 km

(Lähti: 28, Keskeytti: 2, Hylätty: 1)

1. Jonne Lakanen	VaajTe	1.14.54	
2. Jani Lakanen	VaajTe	1.16.09	+1.15
3. Olli-Markus Taivainen	PelPo	1.17.00	+2.06
4. Oskari Liukkonen	Delta	1.17.20	+2.26
5. Matti Kivelä	Delta	1.17.22	+2.28
6. Johan Bäckman	Orient	1.17.34	+2.40
7. Olle Kärner	Delta	1.17.37	+2.43
8. Petteri Laitinen	KangSK	1.17.50	+2.56
9. Johannes Pohjala	Hiisi	1.18.10	+3.16
10. Timo Joensuu	VaajTe	1.19.05	+4.11
11. Aapo Summanen	VaajTe	1.19.47	+4.53
12. Lauri Oikarinen	S-JKL	1.20.15	+5.21
13. Mikko Patana	IKNV	1.21.13	+6.19

14.	Jarkko Liuha	VeVe	1.21.16	+6.22
15.	Aapo Leskinen	Lynx	1.21.40	+6.46
16.	Juuso Metsälä	Lynx	1.22.08	+7.14
17.	Heikki Toivio	Delta	1.22.47	+7.53
18.	Andrei Hramov	Hiisi	1.22.58	+8.04
19.	Sander Vaher	RR	1.23.08	+8.14
20.	Juha Sorvisto	VaajTe	1.23.38	+8.44
21.	Olli-Pekka Koistinen	AnttU	1.23.40	+8.46
22.	Kalle Liukkonen	Delta	1.24.02	+9.08
23.	Juha Tommila	Hiisi	1.24.16	+9.22
24.	Niklas Saramäki	Lynx	1.31.40	+16.46
25.	Esa Huttunen	Orient	1.31.44	+16.50
	Jani Myllärinen	Koovee	Kesk.	
	Tuomas Tervo	RR	Kesk.	
	Markus Lindeqvist	PR	Hyl.	

SM-sprint Kirkkonummi, 22.5. H21B2 : 2,84 km

(Lähti: 71, Keskeytti: 1, Hylätty: 4)

1.	Lauri Oikarinen	S-JKL	13.30	
2.	Daniel Stenlund	Brahe	13.41	+11
3.	Tuomo Istolahti	YKV	13.53	+23
4.	Miika Hernelahti	KR	13.55	+25
5.	Aapo Summanen	VaajTe	14.13	+43
6.	Juha Tommila	Hiisi	14.15	+45
7.	Mikhail Chegarovskiy	SV	14.22	+52
7.	Juuso Tuomaala	IkNV	14.22	+52
9.	Lauri Vuorinen	VeVe	14.24	+54
9.	Tero Heikkilä	PR	14.24	+54
11.	Janne Häkkinen	PelPo	14.33	+1.03
12.	Juha-Ville Ketolainen	VeVe	14.36	+1.06
13.	Hannu-Pekka Pukema	KR	14.41	+1.11
14.	Janne Joensivu	VaHa	14.42	+1.12
15.	Antti Turpeinen	VaajTe	14.45	+1.15
15.	Matti Maajärvi	LappRi	14.45	+1.15
17.	Pyry Niemi	RR	14.47	+1.17
18.	Ilkka Juutilainen	KeU	14.48	+1.18
18.	Panu Teittinen	KangSK	14.48	+1.18
20.	Mikko Kivelä	YKV	14.54	+1.24
21.	Ville Sabel	Hiisi	15.00	+1.30
22.	Arto Fränti	YKV	15.03	+1.33
23.	Vesa Aaltonen	Brahe	15.04	+1.34
24.	Veli-Matti Lonka	KR	15.06	+1.36
24.	Jussi Tokola	MSParma	15.06	+1.36
26.	Jaakko Aho-Mantila	HS	15.07	+1.37
27.	Kalle Tiitinen	LappRi	15.08	+1.38
28.	Antti Iivari	RasKu	15.10	+1.40

29.	Juha Lassila	VetU	15.12	+1.42
30.	Jari Sipilä	PelPo	15.17	+1.47
31.	Elmeri Juura	KanSu	15.18	+1.48
31.	Janne Nurminen	AngA	15.18	+1.48
33.	Heikki Manninen	HaukivKi	15.25	+1.55
34.	Atte Seppänen	JoKu	15.29	+1.59
35.	Mikko Töyrylä	VeVe	15.42	+2.12
36.	Tero Viljanen	HIS	15.46	+2.16
36.	Matti Janlöv	SV	15.46	+2.16
38.	Jani Söyring	SipRa	15.54	+2.24
39.	Sami Levi-joki	Delta	15.58	+2.28
40.	Tapio Perä	RR	16.03	+2.33
41.	Panu Hyvönen	Pohjant	16.10	+2.40
42.	Anssi Muikku	AnttU	16.11	+2.41
43.	Markus Turunen	RR	16.14	+2.44
44.	Antti Myllärinen	JoKu	16.32	+3.02
45.	Petri Annala	Koovee	16.35	+3.05
46.	Tapio Keskitalo	KanSu	16.44	+3.14
47.	Asko Hämälinen	KanKi	16.52	+3.22
48.	Juha Skinnari	Pihkan	17.10	+3.40
49.	Janne Kivelä	AngA	17.14	+3.44
50.	Vesa Ylis-Junttila	HIS	17.32	+4.02
51.	Veli-Pekka Kuutti	PertPe	17.38	+4.08
52.	Sami Anttonen	ViPa	17.41	+4.11
53.	Juho Partanen	S-JKL	18.01	+4.31
54.	Christopher Mikander	Orient	18.15	+4.45
55.	Ville Forsström	Raseborg	18.30	+5.00
55.	Sami Hyvönen	RasPi	18.30	+5.00
57.	Tero Väisänen	LappRi	18.42	+5.12
58.	Kari Kokkinen	PertPe	18.45	+5.15
58.	Benny Forsström	Raseborg	18.45	+5.15
60.	Kai Paavola	PelPo	18.48	+5.18
61.	Mikko Ruokolainen	OK77	18.50	+5.20
62.	Tuomas Mikkola	RasKa	19.02	+5.32
63.	Jukka Lehtonen	SuSe	19.49	+6.19
64.	Hannu Lehtola	KanKi	20.01	+6.31
65.	Marko Tölli	S-JKL	21.04	+7.34
66.	Joona Koistinen	AnttU	22.15	+8.45
	Tero Myllymäki	VetU	Kesk.	
	Ville Kokkila	EsSu	Hyl.	
	Jani Nissinen	Hiisi	Hyl.	
	Ville-Petteri Saarela	KemU	Hyl.	
	Jussi Taussi	LappRi	Hyl.	

