

Kohti SM-kisoja

Nyt on kauden määräharjoittelut takana ja koneeseen ruvetaan lyömään tehoa, jotta syksyllä päästään parhaaseen vireeseen. Tavoitteena on selviytyä finaaleihin eli 60 parhaan joukkoon SM-kisoissa. Eilen tein mattotestissä uuden maitohappoennätykseni, joten nyt alkaa jo "irtoomaan".

Maton pysyhdyttyä tuntui kuin olisin ollut rajumyrskyn kourissa keskellä avomerta, sen verran huippasi.

Onnistuneeseen harjoittelukesään mahtui myös vastoinkäymisiä. FIN 5 rastiviikolla ensimmäisenä päivänä vielä kulki ja ylsinkin sijalle 10, mutta sen jälkeen hydyin pahasti. Totesimme valmentajan kanssa kesän kokonaisrasituksen aiheuttaneen yllärasitustilan ja päätin keskeyttää kovan kisaviikon. Huipulle pyrittäessä joskus täytyy käydä sen veitsenterän tuollakin puolella.

Muutaman päivän täyshuili teki terää ja seuraavalla viikolla kauden viimeinen määräviikko pyöräilyn ja suunnistuksen merkeissä Virossa onnistui erinomaisesti. Yhteensä 240km ajoa ja 18,5h monipuolista treeniä.

Nyt on harjoittelussa aika keskittyä koviin harjoituksiin ja laadukkaaseen lihahuoltoon. Viime viikonloppuna juoksin kaksi kansallista kisaa, joissa kummassakin pääsin pokkaamaan palkintoja. Liitteenä tuloksia ja kuvia.

-aapo

**Pajulahti-suunnistus 2.8.2008 H21A : 5,73 km**

(Lähti: 25, Keskeytti: 0, Hylätty: 0)

1.	Mikael Fabritius	OK Orient	35.40	
2.	Petri Kiiskinen	Rasti-Pielinen	37.27	+1.47
3.	Aapo Summanen	Rajamäen Rykmentti	37.38	+1.58
4.	Olli-Jussi Korpinen	Anttu	38.23	+2.43
5.	Petteri Huikko	Vaajakosken Terä	38.27	+2.47
6.	Matti Karvonen	Kalevan Rasti	38.29	+2.49
6.	Arto Holappa	Ylikiimingin Nuijamiehet	38.29	+2.49
8.	Jouni Tukiainen	Hyvinkään Rasti	39.23	+3.43
9.	Tomi Kääriäinen	Pihkaniskat	39.39	+3.59
10.	Mikko Lassila	Helsingin Suunnistajat	40.08	+4.28
11.	Timo Ahvenainen	Itä-Hämeen Rasti	40.34	+4.54
12.	Joonas Pääkkönen	Helsingin Suunnistajat	40.45	+5.05
13.	Kimmo Gynther	Itä-Hämeen Rasti	41.52	+6.12
14.	Jarkko Kaplas	Joutsenon Kullervo	42.20	+6.40
15.	Tomi Kapiainen	Raja-Karjalan Suunnist.	43.30	+7.50
16.	Vesa Ovaska	Luumäen Rasti	44.43	+9.03
17.	Riku Kankkunen	Savon Suunta	44.57	+9.17
18.	Aki Ylitalo	Hauhon Sisu	45.37	+9.57
19.	Marko Kivelä	Vihtavuoren Pamaus	47.02	+11.22
20.	Kristian Leppänen	Rastivarsat	48.26	+12.46
21.	Lauri Mäkinen	Mäntsälän Urheilijat	49.00	+13.20
22.	Jussi Lassila	Pitäjänmäen Tarmo	50.24	+14.44
23.	Tommy Selin	Espoon Akilles	53.28	+17.48
24.	Tonu Illaru	Delta	54.59	+19.19
25.	Esa Saksola	Äänekosken Sarjakuvaseura	1.00.16	+24.36

**Seesta-rastit 3.8.2008 H21A 6,1**

1.	Väisänen Marko	RR	Uusi	41.16
2.	Käyhkö Jarno	VeVe	Kaak	41.45
3.	Summanen Aapo	RR	Uusi	44.04
4.	Holappa Arto	YlikNM	P-P	47.22
5.	Silvonen Tomi	IHR	Lah	47.26
6.	Kaplas Jarkko	JoKu	Kaak	47.51
7.	Kääriäinen Tomi	Pihkan	Uusi	49.45
8.	Ylis-Junttila Vesa	HlS	Häme	54.07
9.	Hirvonen Juha	LS-37	Lah	58.24
10.	Kopra Riku	OrPo	Häme	58.35
11.	Hyvönen Sami	RasPi	S-K	1.04.50
12.	Lahti Aki	IHR	Lah	1.05.46
13.	Mikkonen Antero	KoskRi	P-P	1.18.51
14.	Kalapudas Antti	RaRe	Lah	1.20.08
	Saksola Esa	ÄäSa	Uusi	HYL
	Mäkinen Lauri	MU	Uusi	KES

