

## Pirteän talvinen tervehdys!

Portugalin kuukausi onnistui harjoituksellisesti loistavasti. Pysyin terveenä ja ehjänä huolimatta siitä, että kilometrejä kertyi selkeästi totuttua enemmän. Hyvissä olosuhteissa treeni maistui ja tuntui rullaavan ihan itestään. Mukaan mahtui myös paljon laadukkaita suunnistusharjoituksia, mikä varmasti helpottaa kisakauden käynnistystä tulevana keväänä. Tuli treenattua enemmän ja kovempaa kun koskaan...hieno nähdä mitä siitä seuraa :)

Tässä tilastoa kolmelta treeniviikolta:

aika/tehoja/kilometriarvio

11:30h/2:12h/120km

12:00h/2:12h/130km

13:00h/2:50h/135km

Päälle vielä hienosti onnistunut kauden avauskisa 14,4km pitkä matka. Alla tulokset ja liitteenä kuva kisasta. Toinen kuva on ikimuistaisen "sand intervals" treenin jälkeen. 2x3min+2x2min+5x1min kovassa seurassa. Mukana triathlonisteja, maratonin paralympiavoittaja sekä kovavauhtisia Portugalin maajoukkuesuunnistajia.

Sopeutuminen tänne liukkaisiin ja pimeisiin pakkasiin ei ollut helppoa.

Viikko siinä vierähti, mutta nyt olen jälleen tasapainossa entistä vahvempana. Piti suunnata huomio niihin asioihin, jotka antavat täällä iloa kuten ystävät, tyttöystävä, henkisen puhdas ravinto, upeat hiihtokelit ja oma koti.

Portugalissa harjoittelun teemoina olivat juoksumäärä sekä suunnistus. Nyt on yksittäisten laadukkaiden treenien vuoro. Kovia juoksureenejä sekä maksimivoimaa. Oheen kevyttä hiihtoa palauttamaan ja peruskestävyyttä kehittämään. Kolmen viikon päästä onkin jo Espanjan leiri, jossa vedän ensimmäisellä viikolla intervalliblokin ja toisella kiusataan suunnistustaitoa haastavissa rantadyynimaastoissa.

-aapo

Meeting Internacional de Arraiolos 09-01-2010 Results Distância Longa

HE (43) 14.4 km 570 m 30 C

1 Tero Fohr	[3524] Vehkalahden Veikot	1:28:25
2 Apao Summanen	[3520] Vaajakosken Tera	1:29:36
3 Miguel Silva	[094] CPOC	1:30:22
4 Per Harald Johansen	[3592] Lillomarka OL	1:34:30
5 Biel Rafols	[052] GD4C	1:35:45
6 Paulo Franco	[070] COC	1:37:41
7 Alexandre Alvarez	[094] CPOC	1:40:22
8 Joaquim Sousa	[070] COC	1:41:32
9 Marko Vapa	[3593] Ounasvaaran Hiihtose	1:44:04
10 Jorge Fortunato	[007] Ori-Estarreja	1:44:41
11 Mikko Vapa	[3593] Ounasvaaran Hiihtose	1:45:46
12 Celso Moiteiro	[070] COC	1:50:03
13 Pedro Nogueira	[090] ADFA	1:50:37
14 Rauno Ratilainen	[3524] Vehkalahden Veikot	1:54:27
15 Daniel Pires	[090] ADFA	1:57:45
16 Luis Leite	[052] GD4C	2:04:30
17 Sergey Yashchenko	[3621] Omega Club Moscow	2:05:35
18 Albino Magalhães	[052] GD4C	2:06:16
19 Gildo Silva	[070] COC	2:12:56
20 Luis Gonçalves	[094] CPOC	2:13:11
21 Davide Machado	[102] .COM	2:15:41
22 Andrey Rybakov	[3621] Omega Club Moscow	2:18:59
23 Sidónio Freitas	[073] CMO Funchal	2:21:21
24 Filipe Farinha	[094] CPOC	2:22:22
25 Sergio Junqueira	[070] COC	2:24:28
26 João Ferreira	[015] DA Recardães	2:25:22
27 Filipe Dias	[094] CPOC	2:28:21
28 Nuno Evangelista	[104] 20kmsAlmeirim	2:36:49
29 Fernando Soriano Rubio	[3437] COHU	2:37:28
30 Sérgio Matos	[007] Ori-Estarreja	2:39:38
31 José Domingos	[094] CPOC	2:50:59
32 Bruno Nazário	[007] Ori-Estarreja	2:53:03
33 Leandro Lima	[085] A Montanha	2:53:18
34 Cesar Conceição	[114] COA	2:55:01
35 António Silva	[085] A Montanha	2:56:20
Marco Pova	[090] ADFA	mp
Pedro Duarte	[090] ADFA	mp
Paulo Pires Silveiro	[107] CAOS	mp
Mário Silva	[070] COC	mp
Nelson Graça	[094] CPOC	mp
Tiago Romão	[070] COC	dns
Tuukka Turkka	[3526] Lappeen Riento	dns
Jonne Lehto	[3524] Vehkalahden Veikot	dns



