

## Madeira

Kevään leirisetit ovat käynnissä. Täällä Madeiran auringossa kirjoittelen viestiä.

Kevätpuolen ohjelmaa:

8-20.1 Madeira kolmen ruotsalaisen kaverin kanssa. Painopisteenä juoksumäärä ja mäkijuoksu.

20.1-18.2 Portugali sisältäen 5 keskimatkan kisailua. Painopisteenä suunnistustekniikka.

18.2-23.2 pyörähdys Suomessa rauhoittumassa

23.2-18.3 Espanjan Barbate, jossa on Suomen maajoukkueen leirikeskus. Painopiste tarkentuu tilanteen mukaan, mutta vauhdikasta suunnistusta ja juoksua ainakin tarjolla.

18.3-n.kuukausi. Norjassa tuntumaa Skandinaaviseen maastotyyppiin talven jäljiltä toivottavasti sulilla mailla.

huhtikuun lopusta alkaakin sitten Suomen kisakuusi.

Eilen iltapäivällä painelin kivan treenin :)

8km pelkkää ylämäkeä, noususumma mittarin mukaan 600m. Kesto 50min. Yksi kakkatauko, mutta muuten ei tarvinnut paussitella.

Vuoren päällä sitten muutama kilsa suunnistusta päälle. Palkintona sain itselleni syvän rauhan, jota oli mukava maistella purppuraisessa auringonlaskussa pilvien yläpuolella.

Pilvien yläpuolelle päästiin myös leirin ensimmäisenä päivänä (kolme kuvaa). Ekan päivän otin iisisti. Se olikin järkevää, koska alla oli pikku flunssa, matkustusrasitukset ja siitepölystressiäkin täällä vähän pukka. Rasitus rehellisesti kehon tuntemusten mukaan.

Lentomatkustuspäivä oli pitkä. jotain 20 tuntia. Lissabonissa oli pitkä vaihto, joten toivoin pääseväni hieman juoksemaan. Tavarasäilytys tavaramäärälläni olisi tullut liian kalliiksi, joten keksin laittaa kassit näkyville lentokentän kupeessa olevalle pikkuiselle nurmikentälle, jonka ympäri noutotaksit pörräilivät. Siinä sitten maistui paljasjalkaverryttely vehreällä nurmella :) (kuva)

KT-brodeerauksen Veli-Matti Heino taiteili upeat logopainatukset Haldenin asuihin, jotka ehdin saada mukaan reissuun (kuva).

Aurinkoisin terveisin

Aapo







