

Terve!

Kuusamossa tuli laadukasta harjoittelua upeilla kisoilla höystettynä. Kulku oli hyvä, mikä kertoo aerobian ja pohjien olevan kunnossa. Happi kulki suonissa mainiosti ja jaksoin painaa vaaroja ylös rullaavalla askeleella. Parasta lyöntiä ei vielä löytynyt, muttei tässä vaiheessa tarvinnutkaan. Tulokset löytyvät alta.

Nyt on takana viikon mittainen tehojakso Ylläksen maisemissa, jolla nostettiin suorituskyky esiin syksyn SM-kisoja varten. Resepti oli sama, jolla Jani valmistautui arvokisoihin. Miehestä otettiin kaksi kertaa tehoja irti mäkipedoilla ja aineenvaihduntaa tehostettiin pitkällä reippaalla lenkillä. Jokaista treeniä edelsi ja seurasi kaksi vuorokautta kevyttä ja huoltavaa harjoittelua, jonka aikana ehti maistella mustikoitakin tuntureiden rinteillä.

Porokuukauden päätteeksi suuntaan tyttöystäväni kanssa vieläkin pohjoisemmaksi, nimittäin Lemmenjoelle. Siellä on luvassa mm. 100km vaellusta rinkkojen kanssa, mäkihappojen huuhtomista suonista, rauhoittumista luonnossa, lakkojen syöntiä, kalastusta, tikkupullien paistoa ja muuta kivaa... Liitteenä on ote viime viikon harjoituspäiväkirjasta sekä tunnelmia treeneistä (sateista tunturia, lenkkiä upeissa maisemissa sekä tiukkaa mäkeä).

Nautitaan viimeisistä kesäpäivistä ja imetään auringonvaloa varastoon talven varalle!

-aapo

Koilismaan rastipäivät, Kuusamo, 25-26.7.2009 H21A : 5.8 + 10.8 km
(Lähti: 23, Keskeytti: 1, Hylätty: 0)

1.	Matti Kivelä	DELTA	1.38.00	
2.	Olli-Markus Taivainen	PelPo	1.42.44	+4.44
3.	Miika Hernelahti	KR	1.43.52	+5.52
4.	Aapo Summanen	RR	1.47.30	+9.30
5.	Vesa-Ville Väänänen	Pohjant	1.53.03	+15.03
6.	Janne Runtti	YlivKu	1.57.38	+19.38
7.	Mikko Vapa	OH	1.59.06	+21.06
8.	Jari Hannuksela	Pohjant	1.59.27	+21.27
9.	Juho-Matti Taivainen	PelPo	1.59.48	+21.48
10.	Sampo Rahko	Pohjant	2.01.25	+23.25
11.	Jari Määttä	KemijU	2.07.13	+29.13
12.	Sauli Kuopus	PudU	2.07.40	+29.40

13.	Tero Myllymäki	JRV	2.10.37	+32.37
14.	Harri Haapasalo	Pohjant	2.13.45	+35.45
15.	Jukka-Pekka Katajisto	RasKu	2.15.24	+37.24
16.	Samuel Korhonen	KyRa	2.16.42	+38.42
17.	Antti Häkämies	SipRa	2.17.07	+39.07
18.	Tero Kuosmanen	RasHy	2.28.44	+50.44
19.	Harri Posti	KoskRi	2.28.47	+50.47
20.	Ilkka Anttonen	ViPa	2.32.55	+54.55
21.	Alexi Koskikallio	MS Parma	2.36.44	+58.44
22.	Markus Vainiomäki	SuSe	2.41.24	+1.03.24
	Miika Korppi	OH	--	



