

Montun pohjan kautta uuteen nousuun

Edellisessä viestissä kerroin kisakauden alkaneen hyvin. Sen jälkeen tuli ongelmia. Seuraavassa kisassa eli EM-katsastus pitkällä matkalla jouduin keskeyttämään flunssan vuoksi (juoksin kuitenkin loppuun kevyesti vaikken kyennyt kovaa menemään) ja kisan jälkeen nousikin sitten kuume ja kolmisen päivää meni etten päässyt treenaamaan. EM-katsastus sprinttikin jäi siinä väliin. Sitten pääsin jo treenaamaan pari päivää ja tunnuin tervehtyneen, joten lähdin seuraavana viikonloppuna Ruotsiin 10-milareissulle. Kisayötä edeltävänä päivänä vatsa/suolisto heitti tyhjennysvaihteelle ja kaikki tuli ulos ylä- ja alakautta. Kevään klassikko meni tällä kertaa osaltani voimattomana ja vatsa kipeänä sängyssä maassa. Parin päivän kuluttua tiistaina tuntui keho kestävän juoksua, mutta illalla söin turmiollisesti jo normaalia ruokaa, mitä vatsa ei vielä kestänyt ja taas oli tuskainen olo päällä ja keskiviikko meni jälleen toipilaana.

Kunpa vain seuraavaan kisaan mennessä alkaisi elämä voittaa. Perjantaina oli tulossa sprinttikisa ja lauantaina keskimatka. Torstaiaamuna sairaanoloisena vieläkin mutta halu terveeksi ja kisaamaan oli kova. Soittelin Klaukkalan Luontaispalvelun Outin kanssa ja sain hyviä vinkkejä. Viimeisillä voimillani pyöräilin luontaistuotekauppaan ostamaan Biolatten Boulardiitä, joka rakentaa ja eheyttää suolistoa. Kapselit masuun ja tunnin keräiltyä itseäni siinä kaupan vieressä jaksoin lipua lounaaksi nauttimaan marjaisan superfoodsmoothien, josta keho tykkäsi. Siinä vielä sattui kaveri olemaan paikalla, joka sanoi: "Nyt hei Aapo lepää, ja sitten vielä lepää ja sitten vielä vähän lepää." Siitä 3 tunniksi kylpylään lillumaan ja miettimään elämää, illalla leffaa kotona ja tehosekoitin naapurista lainaksi smoothieiden tekoa varten. Perjantaiaamuna herätessä ensimmäisenä tietoisuuteen nousseet ihanat tuntemukset parantuneesta kehosta ja kisaan pääsystä olivat huisin tervetulleita!

Molemmissa kisoissa tein hyvät suoritukset. Maastotyyppit olivat suppa-harjukangasta. Sprintin väliajat kertoivat vikkelaista aloituksesta, mutta hyytymisestä loppua kohti. Keskimatkan 5.sija oli todella taistelun kautta voitettu sija, koska ykkösvälistä asti tuntui vaikealta. Voittotaistelu meni puolivälin jälkeiseen huonoon reitinvalintaan. Liitteenä kuva sprintistä ja tässä linkit tuloksiin:

<http://www.ls37.fi/files/tulokset.html>

http://www.hameenlinsuunnistajat.fi/kilpailut/2012_kansalliset_tulos.html

Seuraava kisa olikin sitten kovatasoisempi keskimatka helatorstaina Prismarasteilla kalliokorpimaastossa. Maaston piti olla minulle sopiva ja vielä mieleinen sadekelikin sattui, joten odotukset olivat korkealla. En saanut suunnistusta sujumaan alussa, ja sitten muutaman rastin jälkeen tuli vielä pari karkeaa virhettäkin. Tulos oli masentava:

http://online6.tulospalvelu.fi/tulokset/fi/2012_prisma/h21e/tilanne/1/0/

Fiilikset olivat kisan jälkeen riittävän pohjalla, jotta jouduin tai pääsin etsiskelemään elämäniloa uusien näkökulmien ja asenteiden kautta. Olin sitä jo pitkään yrittänytkin, mutta vasta kunnon epäonnistumisen kautta sain vahvemmin onneen johtavista langanpäistä kiinni.

Eilen päättyi 5 päivän harjoittelujakso, joka onnistui loistavasti antaen uskoa ja energiaa tulevaisuuteen. Yhteensä n.133km juoksua, josta suurin osa suunnistaen. Sen aikana etsin ja harjoittelin myös uusia henkisiä ja psyykkisiä asetelmia. Mikä tärkeintä, löysin tekemiseen iloa ja rentoutta.

Käsittääkseni viime kuukauden vaikeudet ja sairastelut juontavat juurensa ja Portugalin reissuun, jossa olin parisen viikkoa lähes yksikseen, mikä oli todella rankkaa. Suomeen palattuani fiilikset olivat hetkellisesti katossa, minkä johdosta en malttanut riittävästi levätä ja etsiä energisoivia voimavaroja kuten olin suunnitellut. Ekat kisat vielä jaksoin tsempata, mutta sitten lopulta keho sanoi seis, mikä näkyi sairasteluna. Suurin ongelma kohdallani ei ole enää niinkään vääränlainen tai liika harjoittelu vaan

urheiluun asennoituminen ja harjoittelun ulkopuolinen aika. Niiden tulee olla riittävän lataavaa ja leppoisaa eikä henkisesti kuluttavaa. Urheilu on parhaimmillaan henkisesti hyvin hyvin voimaannuttavaa itsensä toteuttamista kun sen oikein oivaltaa. Mutta jos tuijotan vain tuloksia tai mietin voittamista niin kaikki se urheilun tuoma aito syvempi rikkaus jää kokematta ja tulokset paikalleen.

Lauantaina on vuorossa Iittala O-meet, joka on kansallinen keskimatka korpinnemaastossa. Ensi viikon sunnuntaina SM-sprintti Hervannassa Tampereella ja kahden viikon päästä kevään ja ehkä koko kaudenkin tärkeimmät kisani eli kolmipäiväiset Tampere-Gamesit, joissa katsastetaan vielä opiskelijoiden MM-suunnistuksiin.

Hymyillen kisaamaan :)

kesäterveisin

Aapo

