

Raskasta

Kuukausi vierähti Haldenissa. Hyviä treenejä. Enemmän tai vähemmän raskasta.

Keho oli kovilla. Espanjan lämmön jälkeen saivat kurkku ja keuhkot sopeutua pakkasilman hengittämiseen sekä lihakset jäisessä maaston lukuisiin tärähdyksiin. Eikä mielikään päässyt helpolla kun sai henkensä edestä pelätä jäisiä jyrkänteitä laskeutuessa.

Huippunamia haastetta minulle tarjoihtiin vielä eilisissä 10-mila yötestissä, joka oli jo kolmas 1,5 viikon sisään. Vatsa oli kipeänä alusta asti ja mitä kovempaa koitin juosta, sitä enemmän koski. Parit "tyhjennyskerrat" helpottivat hieman oloa. Sadesumussa valokeilan antama näkyvyys oli välillä ehkä vain metrin jos sitäkään kun osa maastosta oli melkoista viidakkoa. Umpipusikoiden läpi sekä ristiin rastiin poikittain maassa lojuvien harvennusjätteiden yli vielä selvisin, mutta ohutta piikkilankaa pimeydessä puolivälissä rataa oli vaikea havaita. Säären iho verillä ja vihlova kipu sääriluussa antoivatkin sitten kivaa lisäbuustia loppukilometreille. Kokonaisuudessaan 8km seikkailuun vierähti 1h 14min. Mission complete ☺
Ja voin sanoa hieman jopa nauttineeni loppurasteilla kun pientä flowta pukkasi viimein saatuani touchia olosuhteista ☺

STILL ALIVE! Ja seuraavana päivänä säärikin ihan toimintakunnossa, joskin unet olivat makoisan "tuntoikkaat". (särky) Lääkkeillä en hevillä kehoani sekoita.

Kylläpä tuohon kuukauden jaksoon paljon hienoja hetkiä ja auringonpaistettakin mahtui. Yksi niistä oli mm. ensimmäinen yötesti, joka sujui hyvin halliten lähes koko matkan ja olin jopa 3.nopein starttanneista Haldenilaisista.

Vapauttavia tuntemuksia löysin tanssitunneilta. Zumban koreografiat ovat huikean haastavia ja liikevirta musiikin rytmissä kaikin puolin mahtavaa. En ollut uskoa korviani kun Zumban vetäjä kysyi olenko vanha tanssija. MITÄ?!! Olen käynyt ehkä 10 tanssitunnilla ja luulin olevani ihan ties mitä tanssikyvyiltäni ... mutta rytmit ja lantion liike alkavat nääs löytää tiensä tähänkin kehoon ;)

Tämä viikko on sprinttiviikko. Lauantaina pärähtää Suomen kekkerit käyntiin Espoossa huippuliigasprintillä, joka näkyy myös telkussa illalla YLE TV2 klo16.45-18.00.

<http://espoonsuunta.fi/kilpailut/huippuliiga-ja-esprint-2013/> Sprinttiä en ole paljoa treenannut, mutta tällä viikolla valmistaudun napakasti tuohon starttiin. Tavoitteena on kokea tekemisen iloa ja täyttää keskittymistä. Ja jospa sitä vaikka telkussa vilahtais ...jos ei vielä nyt niin ehkä sitten myöhemmin keväällä tai kesällä.

heips heips kevättä

Aapo