

Onpas hienoa olla Teräsmies!

Seuranvaihtoa ei ole tarvinnut hetkeäkään katua. Henki on hyvä tai suorastaan aivan mahtava!
Teräsmiehistymiseni on kiinnostanut myös mediaa.

Liitteessä kuva Keski-suomalaisen jutusta ja tässä linkki Terän sivuille:

<http://www.vaajakoskentera.com/>

Talven harjoittelussa pääpaino on edelleen sileän juoksuvauhdin kehittymisessä. 5000-metrillä tavoite on keväällä alittaa 17min. Edellinen ennätykseni on 17.36. Tavoite on kova, mutta mahdollinen. Viime kaudelle treenitunteja kertyi 562 ja nyt on tavoitteena päästä 600 tuntiin. Se edellyttää terveenä ja ehjänä pysymistä. Määrä ei kuitenkaan missään vaiheessa tule olemaan itse tarkoitus vaan laatu on tärkeintä! Marraskuun teemana on kimmokestävyys ja loikkiminen, mistä haetaan taloudellisuutta juoksuun. Viikko on jo innokkaasti porskutettu uuden kauden harjoittelua. Varsinkin pohkeet ovat olleet kovilla kovalla alustalla juoksusta johtuen.

Leirikuviot alkavat olla jo selvillä:

Joulukuun alussa viikon hiihtoleiri Ylläksellä.

17.12-10.1 (23 päivää) Juoksu/suunnistusleiri Portugalissa

Helmikuussa noin kahden viikon suunnistus/juoksuleiri Espanjassa.

Maalis-huhti vaihteessa noin kaksi viikkoa maastotuntumaa Tanska+Ruotsi

Toukokuussa Jukolaleiri Kytäjällä

Kesäkuussa taitoleiri Kuusamossa

Ensi kesänä tärkeimmät tavoitekisani tulevat olemaan MM-katsastukset heinäkuussa EM-katsastukset toukokuussa sekä Huippuliiga ja SM-kisat. Vielä ei ehkä ole realistista tavoitella edustuspaikkaa arvokisoihin, mutta katsastukset ovat laadukkaita ja tasokkaita kisoja. Niissä onnistuminen voi myös avata oven maajoukkueen nuorille suunnattuun Suunta Huipulle -ryhmään.

Tässä ekan viikon harjoitteluni, yht:11h 18min, aamupäivä ja iltapäivä:

ma: vesijuoksu
tukilihasjumppa

ti: aamulenkki s.132/164 600m sprinttisuunnistus
mäkiloikat 8x50(400) (suunnilleen 101+102+104+106+106+107,7+105+103m)

ke: aamulenkki mäkisellä luontopolulla maastoaskelpainotteisesti nousu:135m
tv-puolireipas 17km, josta 15km 4:40 :) s.145/166 löyty mukava ote
ja rentous reippaaseen askeleeseen, lopussa tosin ihan puhdi

to: lepo ku eilen tuntu tosi väsyneeltä ja rasittuneelta
mäkiloikat 13x30(390), nousu 5m, melko jyrkkä,

pe: ratavedot 3x5x200/45` /2` rennon kovaa 38-->34 ka.35.4 max:166-->186
jj(tukilihasvoimaa)+verkat,juoksu maistu pitävän ja tuoreen
lumen päällä :)

la: rataloikat 3x10x10/1min lähtöväli/3min
kevyehkö saunalenkki,

su: kevyt suunnistus, vuorotellen väli kerrallaan muisisuunnistaen ilman
karttaa, olipa antoisa kokemus, oleellisen hahmottaminen ja
muistaminen, rastinoton mielikuvan muodostuminen, mieleenkiinnon
ylläpito,
HIERONTA

Nyt vain sitten imetään ympäristöstä iloista energiaa, jotta jaksetaan tämän pimeän jakson yli kunnes
tulevat pysyvät lumet ja valo :)

-aapo

URHEILU

Esimerk:
Ari Mänylä (014) 622 409
viittokielisyys: 622 262
sähköposti:
urheilu@keski-suomalainen.fi
etunimi.sukunimi@
keski-suomalainen.fi
faksi: 622 405
www:
Urheilu, PL 159, 40101 Jyväskylä.

SUUNNISTUS

Aapo Summanen vahvistaa Terää

Vaajakosken Terän miehistö sai merkittävän vahvistuksen, kun Rajamäen Rykmenttiä edustanut **Aapo Summanen** vaihtaa Terän väreihin. Syy siirtoon on luonnollinen: 22-vuotias lupaus opiskelee Jyväskylän liikuntatieteellisessä valmennusta.

Suomen ryytoorten edustuspaitaakin kantanut Summanen

teki ääntyneellä kaudella läpimurtoain miesten sarjoissa. Hän oli mm. keskimatkan SM-kisassa 15:s, joten nuorukainen kamppailee ensi kesänä paikasta Terän kovaan Jukolan viestin seitsikkoon.

Lauri Oikarinen puolestaan siirtyi pois Terästä. Hän edustaa ensi kesänä jälleen Suunta Jyväskylää.



FORMULA 1

Rosberg jättää Wi

Saksalaiskuljettaja Nico Rosberg vahvistui toistaiseksi, että hän ei jatka F1-talli Williamsin leivissä. Sunnuntaina ajettava kauden päätöskisa Abu Dhabissa jää F1-maailmanmestari Keijo Rosbergin pojan viimeiseksi Williamsilla.

Rosberg, 24, ei kertonut tulevaisuustyönsuunnitelmiaan, mutta esillä ovat jo muutaman viikon ajan olleet Brawn- ja McLaren-

tallit. Rosbergin mukaan hän haluaisi voittavaan talliin. Rosberg on ajanut F1-urallaan vain Williamsilla. Neljän kauden aikana hän on 69 kilpailusta koonnut 75,5 pistettä, parhaana sijoituksen saanut kaksikossija. Tällä kaudella Rosberg on ennen päätöskuljettajien MM-sarjansa asemiensa 34,5 pisteellä. –Tuleva kisa on viimeisin

JALKAPALLON VEIKKAUSLIIGA

JJK etsii erilaista

Armstrong kiisti neuvotelleensa valmentajapestistä Jyväskylään. Spekulaatioissa on pyöritelty myös nimiä Huttunen ja Nyysönen.

JYVÄSKYLÄ
Dika Kuitmaa

Uusia tuulia haisteleva JJK on odotettu siirron Jyväskyläläinen Veikkausliigan ja jatkaneen päävalmentaja Ville Pihän sopimista.

–Ei tulla väriä. –Kaikki kunnia ja kiitos Pihalle. Hän nousi urallaan Kakkosen liigan – ja viehätti piti pääsarjassa, toimittajiditaja Jouni Vuosalainen runosi.

–Mutta... –Tavoitettiin uudistus. Tähtinä jatkettiin tavoitteita, sillä on

Räikkönen
F1-jatkoa
ainakin la

ABU DHABI
STT

Kimi Räikkönen ajaa ensi kerran Ferrarin F1-sunnuntaina, kun formikisten MM-kisat 2009 Abu Dhabin GP-kisassa. Suomesta suomalainen ei kauden päätöskisän kaan sano paljon mitään dollisuudet ovat yhä a

–Katsellaan vaihtoa vaihtaa niistä paras mnen. Vielä en ole mitään nyt. Jos ajan jotakin rasko, että se millään la

riistä mmun F1 ajane ka joutui niin hoidava teihin radan kiertäminen miellyttää Räikkönen ti Räikköstä on speku sa istoitettu vahvistu renin rattuun, eikä paltiiliin kolmen Ferran jälkeen tunnu ainakin taesias olevan. Sama