

Terveisiä Italiasta

Lämpömittari näyttää 33 astetta, joten ei ihme että paita oli kylläinen hiestä tänään kun selvisin maaliin 8km radalta, jossa oli nousua 380m.

Eilen illalla oli upea palkintojenjakoseremonia, jossa ensimmäisen päivän voittajat palkittiin paikallisten nähtävyyksien kuvakirjalla. Olen siis Pugliassa Italiassa rastiviikolla.

Kesä on hyvää aikaa treenata kisailutäyteen kevään jälkeen.

Nyt olen kaksi viikkoa Italiassa 18.6-3.7. Ensimmäisellä viikolla osallistun rastiviikolle, jossa ensimmäiset kolme kisaa on upeassa ja haastavassa kansallispuistossa Foresta Umbrassa. Kaksi viimeistä osakilpailua kirmataan Italialaisittain tyypillisten erittäin mielenkiintoisten kaupunkisprinttien merkeissä. Toisella viikolla harjoittelen etelä-italiassa juosten ja suunnistaen.

Tämän reissun jälkeen suuntaan Latvian rantadyynimaastoihin viideksi päiväksi ennen Fin5 rastiviikkoa, joka juostaan Saarijärvellä 13-18.7.

Sitä seuraavalla viikolla on vuorossa pyöräilyleiri Viroon.

Jukolassa juoksin kauden parhaan kisani ollen osuuden 16. nopein.

Muutenkin joukkue onnistui hyvin lukuun ottamatta isoa eroa avausosuuden jälkeen. Merzin pieni loukkaantuminen myös hieman heikensi joukkuetta. 13. sija on kuitenkin hieno saavutus maailman kovimmassa viestissä. Liitteessä joukkuekuva palkintojenjaon jälkeen.

Aurinkoista kesää!

-aapo

