

Terveisiä Portugalista

Uuden vuoden aattoa edeltävänä päivänä tuli tyhmä pikku loukkaantuminen aamutreenissä. Tein lihaskuntoa kyljelleen kylmällä ja kovalla juoksuradalla. Kovista harjoituksista ja maastopyörällä kaatumisesta jo valmiiksi kuormittuneessa vasemman reiden ulkosivussa tapahtui jotain, minkä seurauksena kävely ja juoksu tuntuivat jäykän kivuliailta. Saattoi siinä maassa allani olla joku pikkukivimurunenkin. No joka tapauksessa ihan turhaa tyhmyyttä oli siinä paikassa voimailla. Iltapäivän treeninä oli maukas suunnistus mielenkiintoisessa maastossa. Lähdin varovasti verryttelemään mutta kipu ei lähtenyt ja muutamien juoksuyritysten jälkeen tuli kyyneleet silmiin, kun tajusin että treeni jää väliin. Vahva osoitus tunteiden puolesta siitä, kuinka rakastan huippusuunnistusta. Seuraavana päivänä en päässyt edes vesijuoksemaan kun uuden vuoden takia halli oli kiinni. Taisi tulla ehkä vuoden ensimmäisiä ja viimeisiä lepopäiviä siitä sitten. Ehkä se hyvää teki vaikka hieman ahdistavalta tuntuikin olla urheilematta edes kevyesti, no pikkujumppat ja iltakävely rantahiekassa ilotulitusten räiskeessä takasivat loistoaloituksen vuodelle 2012.

Kuin ihmeen kaupalla pystyin jälleen juoksemaan jo uuden vuoden päivänä. Suunnistusvaellukseksi suunnittelemani treeni muuttui pikkuhiljaa juoksuksi kun fiilis parani ja oireet kaikkosivat. Harjoituksen lopussa havahduin kivun kadonneen täysin ja voitte kuvitella, kuinka lennokasta askel oli sen jälkeen :) Kiitos positiivisen ajattelun, ystävien, Proargin, jumppailuiden, kehonkuuntelun, uskon, toivon ja rakkauden.

Hyvin täällä menee. Jo ensimmäisenä päivänä lentokentällä tuntui siltä, kuin olisin kotiin palannut. Niin huippureissu nimittäin oli kahden vuoden takainen Portugalikeikka. Kotoisaa oloa luovat täällä tutut paikat ja lukuisat mahtavat ystävät, jotka lisääntyvät entisestään. Treenimaastot ovat huippuja ja ryhmähenki superia.

Eilen oli herkulliset kansalliset kisat. Aamupäivällä viesti, jossa sain nauttia aloitusosuudesta ja iltapäivällä henkilökohtainen keskimatka. Oli hienoa ja hieman itselleni yllättävääkin huomata, kuinka hyvin pysyin vauhdikkaiden Portugalilaisten vauhdissa vauhdikkaassakin maastossa. Mukana oli mm. Miguel Silva, joka juoksee kympin n.31min ja hän pääsi viime vuonna suunnistuksen MM -sprintin finaaliin. Viestialoituksessa onnistuin taktisesti hyvin. Passailin alkumatkan vauhdikkaat pätkät voimia säästellen ja olin skarpina lopun teknisellä osuudella. Palkintona loppuun asti hallitusta suorituksesta sain tuulettaa kärkipaikkaa vaihdossa. Henkilökohtaisessa pääsi tulemaan yksi lähes minuutin kämmi ja tuloslistalta löytyikin yksi minua parempi menijä. Palkintopallille pääsy kuitenkin maistui mukavasti :)

Liitteenä maistiaisista tunnelmista ja tulokset kisoista.

~Aapo



















