

Tilastoa

Terveisiä Espanjasta Euroopan eteläisimmästä kärjestä. Kelit ovat enimmäkseen aurinkoiset ja välillä sataa virkistävää vettä.

Juoksin viikko sitten Andalucia-o-meetingin kaksi viimeistä osakilpailua. <http://www.aom2013.com/>

Keskimatka meni lähes kirjaimellisesti pepulleen. Hyvä alku, mutta sitten alkoi pikku "hätä". Keskittyminen pääsi herpaantumaan ja parin pummin jälkeen pysähdyin puskaan tyhjentämään suolen ja johan helpotti. Loppu sujui sitten ihan kivasti "kevyemmin". Tämän suoliongelman kanssa olen kamppailut usein. Nyt tiedän, että täysjyväriisi edellisenä iltana tai tattaripuuro aamulla eivät ole toimivia. Lähes pelkkä kaurapuuro taitaa olla ainakin varma ratkaisu.

Seuraavan päivän yhteislähtö meni jo paremmin, mutta yleisörastin jälkeen ajatus lähti harhailemaan ja kehoni ohjautui vinoon reitiltä, kun sillä ei ollut selviä koordinaatteja mihin mennä. No tuosta pummista huolimatta kokonaisuus siinä kisassa ihan hyvä. Aika 41min reilun 8km radalla on ihan kelpo haipakkaa. Oppina selkeää ja yksinkertaista ajattelua.

Neljänä peräkkäisenä viikonloppuna oli kisoja. Nyt on aika laadukkaan harjoittelun ja rauhallisen rakentamisen kohti kevään ja kesän kekkereitä. Ruotsissa on tämän kuun lopussa WRE kisa vuoden 2016 MM-maastotyyppissä ja Suomessa kausi pärähtää käyntiin Espoossa 20.4. Huippuliigan avauksella sprintillä. Sprinttiä en ole juuri treenannut, mutta vielä ehtii. Siinä tosin on syytä olla huolellinen, jotten tuhoa kehoani kovalla alustalla. Toinen haaste on siinä, miten treenata kovalla alustalla sotkematta metsäjuoksua?

Laskin eilen ensimmäisen vuosikolmanneksen harjoittelukertymän.

4kk yhteensä 284h, josta 176h juoksua tarkoittaen 5:00min/km tasaiselle skaalattuna 2112km.

Suunnistuskertoja 84kpl.

Vuositahtina tämä on 852h, 6336km ja 252kpl suunnistusta.

Madeira-Portugalin 40 päivää sisälsi 50kpl suunnistusta yhteensä 1212 löydettyä rastia. Ja huom, jokaisen rastin löytämiseen on keskityttävä. Suhteutetut juoksukilsat keskimäärin 158/viikko.

KIVAA :)

Liitteenä kuvia setin kartoista, fiiliksiä junnuvuosilta sekä Portugalista yhden löytämäni Kanadalaisen kaverin ottamina. Hän oli ihan fiiliksissä perässä juostessani kun suunnistin.

terkuin

Aapo



