

Urheilukassi on jälleen pakattu...

... ja kolmen tunnin kuluttua olen jo ilmassa. Tänään pääsen elämäni ensimmäistä kertaa Tanskan maalle. Siellä onkin jo sulaa maata tiedossa, eikä tässä malttais enää paikallaan pysyä. Kevään viimeinen leiri pyörähtää Spring Cup kisoilla käyntiin. Huomenna 13,0km pitkä matka ja sunnuntain viesti. Sitten muutama päivä treeniä Tanskassa ja aprillipäivänä siirrytään loppuleiriksi Ruotsin puolelle, missä on vielä leirin kruunuksi keskimatkan kisa viikon päästä lauantaina.

Jalat eivät ole vielääkään täysin terveet, mutta vammat ovat pysyneet sen verran tasapainossa, että ihan kohtuuhyvin on tässä päästy treenailemaan. Viime viikolla paukahti jälleen enkka 5 tonnilla, joten sileellä kulkee kovempaa kuin koskaan. Kun vielä huomio sen, että metsäjuoksuakin on kertynyt talven aikana aiempaa enemmän niin voin jälleen luottaa fysiikkaani ja keskittyä kisoissa olennaiseen. Tässä hieman 5000m tilastoani: 16v 19.59, 21v 18.36, 22v 17.36, 23v 17.10. Kauden tavoitehan on päästä uudelle minuuttiluvulle ja se tulee vielä keväällä onnistumaan!

Suurin haaste on nyt pitää ilo ja hymy tekemisessä, eikä ruveta puristamaan kompassia liikaa. Viime viikolla tuntui jo pientä burn outin/minimasennuksen tapaista tilaa mielessä pyörivänkin. Psykkistä ja fyysistä kuormitusta on päässyt kertymään liikaa ja kunnon lomailustakin on liian kauan aikaa. Viime sunnuntaina vietinkin niin sanotun "myyräpäivän". Jätin treenit tekemättä, koska väsytti niin kaameasti, enkä muutenkaan rasittanut itseäni koko päivänä. Olin vaan. Kylläpä teki hyvää. Tuon lisäksi auringonpaiste, opiskelijaravintolan makoisat marjat, energisoiva viherjauhe, hymyilevä tyttöystävä, pikku haasteet ym. tekijät palauttivat voiman valoisien puolen valloilleen :)

Parissa edustustilaisuudessaakin olen ehtinyt piipahtamaan. Viime lauantaina käväsin Kuopiossa messuilla Rainbow Systemsin pisteellä ja tänään vierailin Klaukkalan Apteekissa. Liitteenä on kuvia messuilta.

-a

