

# LIEDON LÄPSYTTELY

Liedon Läpsyttely siintää jo parin päivän päässä. Niin kilpailijoiden kuin järjestäjienkin pitkä odotus palkitaan vihdoin! Kysyimme muutamalta kisaan osallistuvalla urheilijalla heidän fiiliksiään näin kisojen kynnyksellä.

1. Miten olet valmistautunut Liedon Läpsyttelyyn ja miten valmistautuminen on sujunut?
2. Millaista kilpailua odotat ja mitkä ovat tavoitteesi kilpailuun?
3. Mitkä ovat tärkeimmät tavoitteesi loppukaudelle?
4. Kesäextra: Mikä on lempijäätelömakusi?

## Arto Talvinen

1. Koko talven oon treenannut paljon tasatyöntöä ja huhtikuun olen treenannut enemmän juoksuvauhti mielessä. Viimeistelynä la aamulla veekoo 10km ja illalla tasuria, jos ei sada vettä koko aikaa. Sillä saadaan usein juoksuun toivottua terävyyttä 🏃.
2. Odotan vauhdikasta sprinttiä, jossa ratamestarit eivät ole toivottavasti lisälle mitään ylimääräistä maastoon
3. En suunnittele kovin tarkkaan tulevaa, mutta seuraavana mielessä EM-kisat ja kesällä todennäköisesti kiertelen ympäri Suomea niin kuin kahtena edellisenä kesänäkin
4. Jos valitsee Ingman creamy mudcaken ei voi mennä pahasti pieleen. Ja koko 900ml kerralla tietty 😊.

## Fredric Portin

1. Lauantaina 24.4 järjestämme mj-urheilijoille pitkän matkan kisan Nummi-Pusulassa. Siinä rastien vientiä ja perässäjuoksua. Muuten ei mitään erikoista.
2. Omat tavoitteet vielä hakusessa. Alun perin ajattelin vain tulla valmentajana paikalle seuraamaan muiden urheilijoiden menoa. Nyt, kun saa itse valita lähtöaikansa, rupesin kuitenkin miettimään, että ehkä ehdin juosta itsekin.
3. Varsinaisia isoja suunnitelmia tai tavoitteita urheilijana ei ole. Mutta talven yli olen jatkanut samaa kaavaa, eli yrittänyt suhteellisen säännöllisesti saada kovia treenejä tehtyä ja sillä tavalla ylläpitää jonkinlaista vauhtia, jotta mm. pysyisin mj-miesten perässä kamera kädessä. Sekin vaatii jotain.
4. Lempijäätelömakuni on lakritsi 😊.

## Akseli Ruohola

1. Läpsyttely on minulle välikilpailu matkalla kohti EM-kisoja, joten mitään erikoista valmistautumista en ole tätä kisaa varten tehnyt. Keskiyöksi tein kovavauhtisen sprinttiharjoituksen SM-kisoja silmällä pitäen. Lauantaina juoksen pitkän matkan harjoituskilpailun, joten ei ainakaan tarvitse pelätä, että jalat olisivat sunnuntaina herkistelystä veltoina. Viime sunnuntain sprinttikisasta palautuminen on ottanut yllättävän pitkän ajan, mutta uskon, että sunnuntaina olen kyllä valmiina läpsyttelemään.
2. Odotan kovatasoista kisaa ja teknisesti monipuolista rataa. Kamppailu kärkisijoista tulee varmasti olemaan sekuntitaistelua. Tavoitteeni on tehdä teknisesti ehjä suoritus ja lähteä hyökkäävästi liikkeelle.
3. Tällä hetkellä olen kääntänyt katseeni tiukasti kohti EM-kisoja. Sen jälkeen aion keskittyä tiukasti myös maastomatkoille tähtäimenä MM-kilpailut Tsekissä. Totta kai haluan juosta myös maailmancupeissa ja kerryttää kansainvälistä kisakokemusta kokonaisuudessaan. Suomessa tavoitteeni on vakiinnuttaa tasoni Suomen huipulla.
4. Minttu-suklaa always and forever

## Alexandra Enlund

1. Olen viettänyt koko talven Suomessa, ja Foreca lupaa (ainakin vielä) kunnan turkulaista talvikeliä sunnuntaina. Räntäsadetta, ai että. Onneksi olen hyvin valmistautunut tähän 👍
2. Kisoja ei ole paljon ollut niin tämä toimii tärkeänä valmistautumisena Sveitsiä varten. On tärkeää saada kisarutiinia. Ja en ole kertaakaan ollut Liedon "keskustassa" eli kiva päästä matkustamaan uusiin paikkoihin myös :-). Luotan siihen että ratamestarit ovat tehneet meille hyvät radat, ja tavoitteeni on tehdä oman hyvän suorituksen ja luottaa omaan tekemiseen + ottaa vähemmän hylsyjä kuin Aaro esittelyvideossa. Varmasti hyvä kisa tulossa!
3. Tällä hetkellä painopiste on sprintissä, ja Sveitsissä haluan juosta hyviä kisoja. Sen jälkeen pitää sitten yrittää muistaa miten metsässä suunnistetaan. Kesän ja syksyn ohjelma aika avoin vielä mutta toivottavasti pääsemme kisaamaan kilpailukalenterin mukaan, ja tottakai loppukauden kansainväliset kisat myös kiinnostaa. Lapland O weekiin olen myös menossa nauttimaan ja korjaamaan viime vuoden eksymiset!
4. Aika paha kysymys... mutta sitruuna-lakritsi toimii AINA! 👍

## Maija Sianoja

1. Perusharjoittelun kautta. Kisa itsessään toimii hyvänä harjoituksena, koska kisoja on vielä hyvin vähän käytynä.
2. Ratamestarit tuntien odotan laadukasta rataa. Tavoitteeni on suoriutua radasta sujuvasti ja parantaa kisarutiineja.
3. Muutaman viikon päästä ohjelmassa on yksi kauden päätavoitteista (EM-kisat) ja katse on nyt suunnattu tiiviisti sinne. Niiden kisojen jälkeen katsotaan tarkemmin suunnitelmia eteenpäin.
4. Minttu-suklaa.

## Touko Seppä

1. Tälle viikolle olen tehnyt muutaman maastosuunnistuksen sprintin vastapainoksi. Loppuviikosta muutama täsmätreeni terävyyttä hakien. Sprinttitaikoa olen harjoitellut lähinnä työpöydän äärellä. Liedon Läpsyttely toimii lähtölaukauksena parin viikon sprinttipainotukselle ennen Sveitsin EM-kisoja.
2. Pasiin tuntien ovat radat varmasti teknisesti vaativat. Luulen että sinne voi olla lipsahtanut muutama vauhtiakin mittaava väli. Tavoitteena kärkisijat.
3. Kauden pääkisa on nuorten MM-kisat, jos ne tullaan järjestämään. Sieltä tavoitteena on mitali. Intoa on kisata paljon Suomenkin puolella: Viestiliiga, suunnistusliiga ja SM-kisat merkittävimpinä kisoina.
4. Ruokavalio rajaa kaikki maidolliset jäätelöt pois, joten sanon Magnum Classic Vegan

**HUOM!** Muistutuksena vielä, että nettisivuilla ”erityisen tärkeää” -kohdasta löytyy koronaturvallisuuden viisi käskyä, joihin toivomme kaikkien perehtyvän vielä ennen kilpailua. Samaan paikkaan on myös koottu tärkeimpiä kilpailuohjeitaohjeita.

***Nähdään sunnuntaina Läpsyttelyjen merkeissä!***

**JATKUVA**  **LIIKE**