

Valoa kohti!

Tiistai-ilta, hiekkatien pölyävä pinta, tiheä hengitys ja syke yli 160, muutama sata metriä ja sen jälkeen on lyhyt palautus. Vielä kaksi 1000 m vetoa jäljellä ja sitten on valmentajani Katja Väisäsen harjoitusohjelmaan merkityt 6 x 1000 m juoksuvedot tehty. Muutaman kuukauden päästä on oltava hyvässä kunnossa kauden päätapahtumassa, Joroisten puolimatkan kisassa. Kovaa olisi mentävä, mikäli aion pärjätä sarjassani M50. Suomessa on kova taso ikäsarjoissa.

Viime syksystä asti olen harjoitellut Katjan tekemän ohjelman mukaisesti. Uintia, pyöräilyä ja juoksua olen harjoitellut säännöllisesti vuodesta 2010 alkaen. Kuntoilu alkoi osaltani vuonna 2008, kun hankin tavallisen miesten vaihdepyörän ja aloitin työmatkapyöräilyn. Painoa putosi 10 kg ja kunto aloitti hitaan, mutta määrätietoisen nousun. Olen aina kuntoillut ja liikkunut jonkin verran, mutta mitään lajia en ole harjoitellut kilpailumielessä. Vuonna 2008 kunto oli huono ja liiat kilot näkyivät vaatteiden kokonumeroissa.

X-tri Lahteen liityin seuran perustamisvuonna 2010. Sen jälkeen triathlon on ollut iso osa elämäni. Varastoon on kasaantunut melkoinen määrä pyöriä ja kaapit pursuavat treeni- ja kisavaatteita.

Seurassa on, sen perustamisesta lähtien, ollut mukava ”tohina”. Minulle seura on ollut mukava alusta harjoitella. Muutama kilpailuunkin olen jo uskaltanut. Seurasta on tullut myös upea sosiaalinen verkko.

Seuran jäsenmäärä on kasvanut huimasti ja jäsenmäärä on tällä hetkellä yli 90. Seuran toimintaa on pyritty kehittämään jatkuvasti ja tälle kaudelle uutena tapahtumana järjestetään kuusi osakilpailua käsittävä X-tri cup. Tapahtumat toimivat varmasti kaikille hyvinä harjoituksina lähestyvän kilpailukauden osalta.

Seuran ulkoinen näkyvyys on ollut alusta asti upea. Seuran asu on todella hieno ja asua näkeekin pyöräteillä, lenkkipoluilla ja kilpailuissa todella paljon. Asu tuo mukavaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Seuramme on myös ollut useasti eri lehtiartikkeleissa. Näkyvyyttä parantavat myös toimivat ja aktiiviset nettisivut, facebook ryhmiä unohtamatta.

Seuramme on myös menestynyt mainiosti kilpailuissa. Menestystä ei ole tullut pelkästään triathlonin osalta, vaan seuran jäseniä on kilpaillut juoksu, pyöräily, hiihto, uinti yms. tapahtumissa. Tulevalla kilpailukaudella osallistujia on runsaasti niin kotimaisissa, kuin ulkomaisissakin tapahtumissa.

Suurin osa seuramme jäsenistä on itse lajin aktiiviharrastajia. Kehityksen kannalta olisi upeaa, jos saisimme uudet ja vanhat jäsenet aktiivisesti mukaan seuran toimintaan. X-tri cup on varmasti hyvä paikka aloittaa, jos intoa riittää. Mikäli kilpailu ei vielä kiinnosta, niin järjestelyissä riittää varmasti puuhaa monelle. Tehdään seurasta mukava ryhmä harrastaa ja kilpailla.

Toivotan kaikille mukavaa kevättä, hyviä treenejä ja upeita suorituksia kesän kisoissa. Treenien välissä on hyvä ottaa rennosti ja muistaa myös perhettä ja ystäviä!

Terveisin

Kari Ollikainen

