



PESQUISAR NO BLOGUE

ASSINALAR BLOGUE

Blogue seguinte»



25. KESÄKUUTA 2009

Tiimi treenaa nousua Portugalin MM-kisoja varten

Portugalissa kokonaisnousua tulee yli 23 kilometriä ja reitillä on pituutta 820km. Portugalin korkeimman vuoriston, Serra De La Estrelan, huippu käy vain 2000 metrissä, mutta niillä korkeuksilla vieraillaankin sitten tiuhaan. Tiimi hakee vauhtia ja kestävyyttä vuoristo-osuuksille Etelä-Suomen soiden lisäksi Lapista.



Mukavaa serpentiiniä huipulle.

Yhtäjaksoista nousua saattaa tulla vastaan hyvinkin puolitoista

Kisakalenteri 2009

- 5.-7.6 KEEN 36h Matkasport, Saarenmaa, Viro
- 6.6. No Limit Adventure, Vihti
- 10.-12.7. ArcticCircle24, Pello
- 14.-16.8. EM-rogaining, Ylläs
- 5.11-15.11. ARWC, Portugal

Team Penalty Adventure

Mika Lehtonen
Juha Lehtonen
Juha Prittinen

kilometriä kerrallaan ja aikaa yhteen nousuun voi mennä 5-10 tuntia, riippuen kulkuvälineestä. Jo etukäteen kisan "monsteri"-osuudeksi kutsutaan yksittäistä 200-250 km:n pyöräilyosuutta.




Näitä maisemia sitten ihailaan.

Ensimmäinen lapinleiri sattuu ArcticCircle24:n yhteyteen heinäkuussa. Ensimmäinen kisataan Pellossa 24h-kisa, jonka jälkeen heti käydään Ylläksellä polkemassa mäkiä ylös ja alas. Toinen setti onkin EM-rogaininki elokuussa ja myös Ylläksellä.

Lisäksi tiimi tekee lukuisia puuduttavia kimppatreenejä pyöräilyn, suosatarpomisen ja rogaininkin merkeissä.



Tällä vuoristojärvellä vissiin melotaan.

Lähtänyt Juha L klo 15:49 

Joonas Ahola
Jouni Nurminen
Riitta Siltanen
Nina Heiskanen
O-P Holttinen
Niko Toimela
Jussi Pirinen
Jenni Mattila
Jarno Mikkola

Blogiarkisto

▼ 2009 (7)

▼ kesäkuu (7)

[Tiimi treenaa nousua Portugalin MM-kisoja varten](#)

[O-P kisaa Åren Extreme Challenge'ssa lauantaina 26....](#)

[Portugal XPD Race 2008, Estoril, 30.11.-4.12.2008](#)

[KEEN MATKASPORT 36H, 5.-7.6. 2009, Saarenmaa, Viro...](#)

[Sekasarjan voitto Virosta](#)

[Joukkue myös No Limitissä](#)

[Tiimi kisaa viikonvaihteessa Virossa](#)