

Jouko Rannanpää



1) Olen: Jouko Rannanpää M65

2) Osallistun MM-kilpailuihin koska: Olen osallistunut useisiin arvokilpailuihin aiemmin vaihtelevalla menestyksellä ja koska nyt MM-kisat ovat Suomessa ensi kesänä, niin eihän niitä voi väliin jättää. Lähestyvät kisat motivoivat myös liikkumaan ja harjoittelemaan. Lisäksi on mahdollisuus tavata entisiä kilpakavereita ja tuttuja. Pandemian takia kisoja on ollut vähän, joten sekin innostaa nyt osallistumaan.

3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on: Sijoittuminen 10 parhaan joukkoon 5000 m ratakävelyssä ja 20 km maantiekävelyssä.

4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja: Olen ollut Espanjassa asumassa ja harjoittelemassa tammikuun 8. päivästä lähtien. Täällä on loistavat olosuhteet treenailla. Suosittelen. Paluu Suomeen on toukokuun puolivälissä.

5) Lempiharjoitukseni on: 10 km juoksulenkki, josta toinen puolisko selvästi vauhdikkaammin ja 15 km hyvävauhtinen kävelylenkki.

6) Vinkiksi muille annan: Kannattaa levätä välillä ja antaa palautua kunnolla, sitten taas on kevyt askel. Pienenkin rasitusvamman ilmestyessä, heti lepoa ja hoitoa. Rasitusvammoilla on paha tapa pahentua, jos ei malta pitää taukoa. Tsemppiä kaikille, mennään terveenä kohti Tamperetta!