

Belmekenin leiri

Hiihtosuunnistuksen maailman ranking ykköspaikkaa hallussa pitävä bulgarialainen Stanimir Belomazhev isänsä Ivanin kanssa järjesti korkeanpaikanleirin Bulgarian Belmekenissä. Seurastamme mukana oli Misa, Janne ja Tommi. Lisäksi leirillä olivat norjalaiset Lars Moholdt, pitkänmatkan maailmanmestari viimetalvelta, sekä Bjørnar Kvåle.

Belmekenin leirikeskus sijaitsee vuoristossa Bulgariassa, noin kahden tunnin ajomatkan päässä pääkaupunki Sofiasta. Hotelli, jossa majoituimme, sijaitsee noin 2000m merenpinnasta. Hotelli on Bulgarian Olympia-leirikeskus, jossa on mm. uimahalli, kuntosaleja ja pelikenttiä. Ulkona on myös yleisurheilukenttä.



Hotelli

Rullahiihtolenkit suuntautuivat hotellilta alaspäin. Tie noin kaksi kilometriä ennen hotellia oli päällystetty uudella asfaltilla, mutta myös muuten tiet olivat varsin hyvin hiihdettäviä. 2,5km rullarata sijaitsi n. 1900 metrissä. Ampumahiihtäjille tarkoitettuja ampumapaikkoja oli hotellin läheisyydessä kaksi ja yksi rullaradalla.

Jalkalenkit suuntautuivat pääsääntöisesti taas hotellilta ylöspäin. Korkein huippu, missä noin kolmen tunnin lenkillä ehti käydä, sijaitsi 2666 metrissä. Maastopohja oli vuorilla pääasiassa hyväpohjaista ruohikkoa mikä mahdollisti liikkumisen käytännössä missä vain halusi. Vuorilla meni muutama merkitty reitti, joita kannatti käyttää varsinkin jyrkimmissä kohdissa.

Leirillä tehtiin kaksi kovempitehoista (vk) harjoitusta sekä yksi pk2 tason harjoitus. Maanantain intervalli treeni oli varmasti yksi leirin parhaita. Meidät vietin autolla n.1300 metriin josta lähdimme tekemään interalleja n. 20km nousuun, kohti hotellia. Toinen vk harjoitus (10x6min/2min.) toteutettiin rullaradalla.



Misa Belmeken- vuoren huipulla.

Säätsuosivat lähes koko leirin ajan. Ainoastaan ensimmäisenä päivänä oli todella sumuista, sateista ja tuulista. Mutta tämän jälkeen aurinko paistoi ja lämpötilakin kohosi parhaimmillaan yli 20 asteeseen, viimeisenä päivänä Sofiassa jos lähemmäs 30.

Leirin tarkoituksena oli korkeanpaikan harjoittelu hyvissä olosuhteissa. Myös nousumetrejä kerättiin luonnollisesti mahdollisimman paljon sekä jalan että rullasuksilla. Leiri onnistui kaikin puolin hyvin ja Belmekeniä tullaan mahdollisesti kyllä myös tulevaisuudessa hyödynnettyä korkeanpaikan leirikeskukseksi.



PK2 harjoituksen jälkeen laskeutumassa vuorilta.

Leiri ohjelma:

Ke 9.9.	MATKUSTUS	
To 10.0.	Aamu: sauvakävely/juoksu	2h 40min
	Ilta: rullahiihto (tasatyöntö)	1h 45min
Pe 11.9.	A: sauvakävely/juoksu	3h 10min
	I: rullahiihto (vapaa)+ puntti/core(=keskivartalo voima)	1h 50min
La 12.9.	A: sauvakävely/juoksu (sis. 2x30min pk2)	2h 20min
	I: rullahiihto(tasatyöntö)(sis. sprintit)	1h 45min
Su 13.9.	A: rullahiihto (vapaa)	2h35min
	I: LEPO	

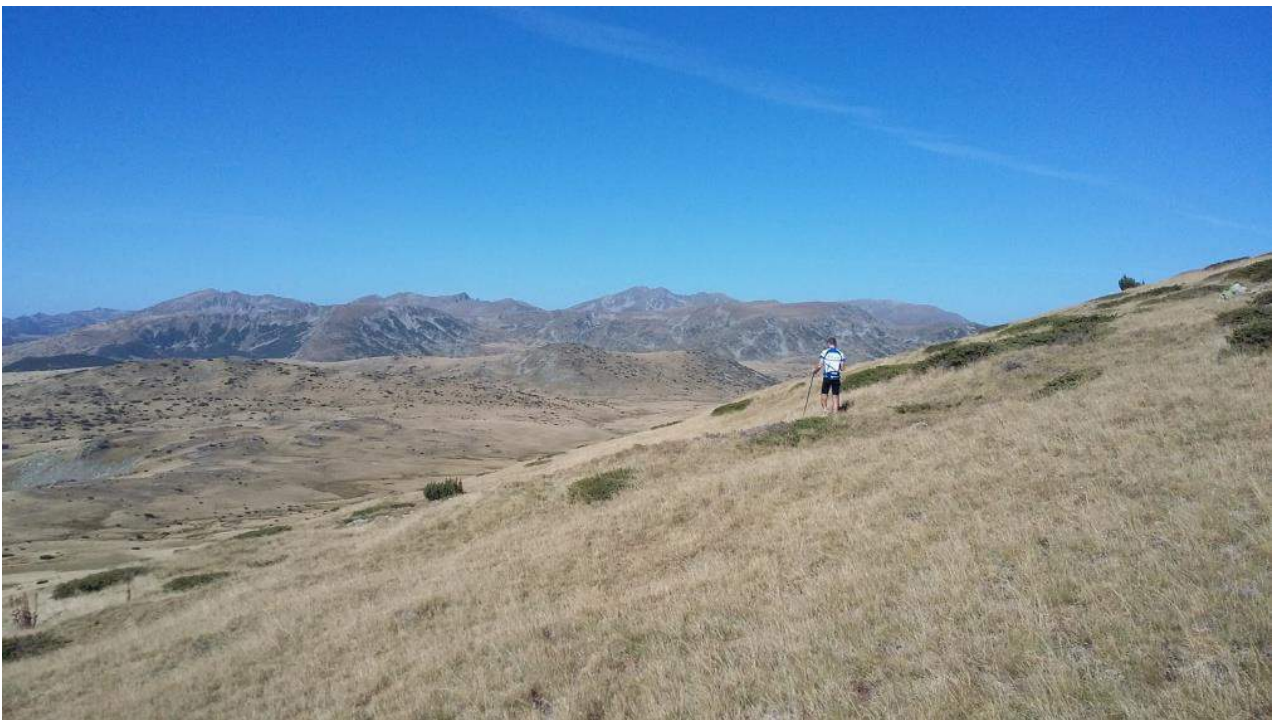
Ma 14.9.	A: rullahiihto (vapaa) (sis. 6x8min. vk+16min vk/3min.)	2h
	I: juoksu	1h
Ti 15.9.	A: sauvakävely/juoksu+ loikat	2h 35min
	I: Skistrength (voimaharjoitus rullasuksilla)	1h50min
Ke 16.9.	A:rullahiihto (tasatyöntö)(sis. sprintit)	2h30min
	I: juoksu+core	1h40min
To 17.9.	A: rullahiihto (vapaa) (sis. 10x6min vk/2min)	2h5min
	I: sauvakävely/juoksu	1h50min
Pe 18.9.	A: sauvakävely/juoksu	3h15min
	I: rullahiihto (tasatyöntö)(sis. sprintit)+puntti	2h5min
La 19.9.	A: rullahiihto (vapaa)	2h30min
	I: LEPO/MATKUSTUS	
Su 20.9.	MATKUSTUS	



Belmekenin vuoret olivat pääasiassa hyväpohjaista ruohikkoa.



Rullarataa.



Tommi katsastaa reittiä.



Janne ja Lars Moholdt kirjoittavat "vieraskirjaan" 2666 metrissä.



Nousumetrejä sai Belmekenissä kerättyä helposti. Taustalla molemmista päistä padottu järvi sekä oikeassa reunassa hotellin rakennuksia.

-Misa, Tommi ja Janne