



2010-04-09

Gäller att ha tungan rätt i mun i 23,6 kilometer

Det gäller att hålla tungan rätt i mun om man ska navigera utan misstag i 23,6 kilometer. Så långt handlar det nämligen om för Jonas Pilblad i SM Ultralång på söndag i Ronneby.

Två år har gått sedan landslagsorienteraren Jonas Pilblad, IFK Göteborg, bröt ett ben inne i foten. Nu känner han sig fullt redo att slåss om en landslagsplats igen. På söndag är han en av huvudfavoriterna i årets första SM-tävling när det handlar om den ultralånga distansen, en tävling som avgörs i Backaryd, norr om Ronneby.

I elitserieupptakten senaste helgen slutade Pilblad på nionde plats på medeldistansen.

- Jag siktar hårt på ett ta tillbaka landslagsplatsen i år, säger 33-åringen, som var VM-löpare 2006 och 2007, med en 15:e-plats som bästa resultat på den tuffa långdistansen i Ukraina 2007.

Tränat för fullt i ett och ett halvt år

Hela 2008 drogs han med sviter av skadan i foten.

- Det var först i sista tävlingen 2008 som jag kunde springa obehindrat och efter att nu ha kunnat springa ordentligt i ett och ett halvt år finns det inget att skylla på längre. Nu är det upp till bevis om jag kan ta tillbaka platsen i landslaget igen, säger Pilblad.

Även om han nu bor i Göteborg sedan många år har han rötterna i Blekinge och är väl förtrogen med den terrängtyp som väntar på SM-tävlingen på söndag, där herrarna ska ge sig i kast med 23,6 kilometer och en segartid på runt 2,5 timmar.

Landslagslöparna avstår

Många seniorlöpare i landslagsgrupperna avstår helgens tävling. Tuffaste motståndet för Jonas Pilblad lär komma från Erik Öhlund, Ulricehamn, som tvingades avstå förra helgens tävling på grund av sjukdom. Fredrik Johansson, IFK Lidingö, femma på långdistansen i elitseriepremiären, är en löpare som trivs med masstartar.

Maria tvingas lämna återbud

På damsidan har förra helgens dubbelvinnare Maria Magnusson, Sävedalen, lämnat återbud.

- Jag har en liten svullnad på hälen och vill inte riskera något inför fortsättningen på säsongen, säger Magnusson. Annika Billstam, IFK Lidingö, VM-trea 2008, får bära favoritskapet, där utmanarna finns i de två senaste årens SM-vinnare på distansen Emma Andersson, Sävedalen (2009), och Linnea Lidström, OK Kolmården (2008), samt Lina Persson, numera med norsk klubbadress i Kristiansands OK, men i SM tävlande för moderklubben OK Skogsfalken.

Sista året med två juniorklasser

Även juniorena avgör sitt SM parallellt med seniorenas tävling. Här handlar det om två klasser, H20 och D20, men det är sista gången med det upplägget. Nästa år får 18-

årsjuniorerna egna klasser även vid SM Ultralång, precis som vid övriga individuella SM-discipliner.

[Mer information om SM Ultralång distans. Arrangör: Ronneby OK.](#)