



2011-05-31

## Rost har koll på kulturkrocken

Foto: Peter Holgersson/RUNPIX

Från oui till ja. Från haute cuisine till mammas köttbullar. Från den franska trixiga terrängen till Moras snabbblöpta hedar. Erik Rost gillar kulturkrocken och ser fram mot helgens tävlingar 2-6 juni i För-EM och Elitserien i Mora och Falun.

Malungs Erik Rost har arbetat sig fram till att vara ett av Sveriges hopp inför VM i Frankrike i augusti och EM 2012 på hemmaplan i Dalarna. I helgens observationslopp i franska Savojen sprang han starkt och imponerade på landslagsledningen. En plats i VM-truppen är inom räckhåll för den nyblivne 26-åringen.

Jag har en säsongsplan där jag prioriterar ett antal tävlingar, övriga tävlingar tar jag mer som träning, säger Erik i telefon väg hem från Frankrike och till skolan och skogsmästarutbildningen i Skinnskatteberg.

Nu gäller det att ställa om. Från den steniga, kuperade och tekniska franska terrängen till Moras hedar. Dalahelgen med tre tävlingar i Elitserien inleds på torsdag med en masstart i Mora med den respektingivande halvmaratondistansen 21 kilometer. Därefter följer en medeldistans i samma område. Elitserien avslutas med en sprint i Falun som också är OBS-tävling för det svenska landslagets VM-uttagningar.

Utmaningen blir att tänka om. Terrängen i Mora är raka motsatsen till den franska. I Mora kommer det att handla mer om fart än teknik. Men en tävling i svenska Elitserien är alltid kvalitet och det är inspirerande.

Frankrike eller Mora?

- I dag är svaret Frankrike. VM går där i augusti. Just nu gillar jag de franska svårigheterna.

Distansen i Mora på torsdag 2 juni, en halvmaras gemensam start?

- Titta på våra tider i Frankrike. Vi var ute lika lång tid som vi kommer att vara i Mora. I Frankrike behövde jag 1.45 för 13 kilometer. Det gäller att gilla läget. Och från skidororienteringen är jag van med gemensam start (Erik är regerande Europamästare i skidororientering).

Franska köket eller det svenska köket?

- Svensk husmanskost är alltid svensk husmanskost. Det klarar man många träningstimmar på.

EM 2012 i Dalarna?

- Kul och inspirerande. Jag är verkligen sugen på att springa EM nästa år i Dalarna. Medel och lång i Skattungbyn kommer att bli en fantastisk upplevelse för oss alla som gillar orientering. Och sprinten och stafetten i Falun blir verkliga publikfester. Där vill jag vara med!

Fakta:

Program För-EM och Elitserien i Dalarna 2-6 juni 2011

Mora 2 juni: Långdistans, Arena Bonäs.

Mora 4 juni: Medeldistans, Arena Bonäs.

Falun 6 juni. Sprint. Arena Nedre Gruvriset (även observationstävling för svenska landslagets VM-uttagning)

---

Fler Rost-bilder längst ner på <http://www.runpix.fotosidan.se/viewpic.htm?ID=2360649>

Skrevs av Peter H 2011-06-01 kl 21:01

Anmäl

