



2011-08-20

Långa tuffa banor i Silva Junior Cup

Helena Karlsson, Mariuz Trane Ödum, Frida Sandberg och Magnus Glännefors var starkast på OK Klemmingens och Trosabygdens OK:s långdistans idag.

Bildtext: Frida Sandberg, Säterbygdens OK.

Foto: Stefan Månsson

Helena Karlsson, Bromma-Vällingby SOK, vann D20, 2,22 före Ellinor Tjernlund, OK Vilse 87, som nådde sin bästa placering någonsin i Silva Junior Cup.

- Jag satsade på att orientera rätt och har inte missat en meter, berättar Ellinor Tjernlund, som tyckte att det bjöds på fin orientering.

- En del tyckte att det var brötigt, men inte jag. Jag tyckte att det var fint i skogen, men det var nog för att det gick bra.

D18-klassen vanns av Frida Sandberg, Säterbygdens OK, 2,06 före Johanna Erlandsson, OK Skogsfalken, och i H18 tog Magnus Glännefors, Söders SOL Tyresö, sin andra seger i årets Silva Junior Cup. Tvåa var Mandus Ridefelt, OK Linné.

- Jag är nöjd med mitt lopp även om jag gjorde en del småmisstag. Jag satsade på att springa bra på långsträckorna och mata på där jag kunde, säger Magnus Glännefors.

I H20 tog IFK Göteborg en dubbelseger genom Mariuz Trane Ödum och Eskil Kinneberg. Endast fem sekunder skiljde de båda åt på den 11 460 m långa banan. D20 elit hade 7 980 m, D18 elit 6 590 m och H18 elit 9 540 m.

I morgon står medeldistans på schemat.



Runway?

Skrevs av T 2011-08-24 kl 18:21

[Anmäl](#)

Mariuzzzzzzzzz

Skrevs av zzz 2011-08-22 kl 15:31

[Anmäl](#)