



2011-09-17

Rost tog nytt SM-guld på medeldistans

Erik Rost, Malungs OK, lyckades med en sekunds marginal försvara sitt SM-guld på medeldistans och få kliva upp överst på pallen i Brandsbo, Trollhättan. I damklassen vann förra landslagsstjärnan Jenny Johansson, IFK Göteborg, över minuten före regerande världsmästarinna Helena Jansson, Leksands OK.

– Det här var förstås ingenting jag hade väntat mig när jag åkte hit, men jag har orienterat bra hela vägen och haft bra koll. Kanske passade det mig extra bra löptekniskt också, för det var så pass tufft och tätt att man inte kan ligga på för fullt hela vägen, säger Jenny Johansson, som tog sitt senaste SM-guld på distansen 2006, samma år som hon avslutade sin landslagssatsning.



Jenny Johansson var stark i västgötaterrängen.

Misstag att försöka springa ikapp

För Helena Jansson blev det alltför många misstag i västgötaterrängen, och hon fick nöja sig med silver. – Det var en riktigt rolig bana, men jag har nog gått i alla banläggarens fällor, känns det som. När jag hörde att jag låg lite efter vid varvingen försökte jag springa ikapp det på slutet, men det var ingen bra taktik idag, säger Jansson, som gick på två rejäla bommar på sista varvet. Hon lyckades ändå hålla undan till andraplatsen med fem sekunder före Eva Jurenikova, Domnarvet.

Rost hade sekunderna på sin sida

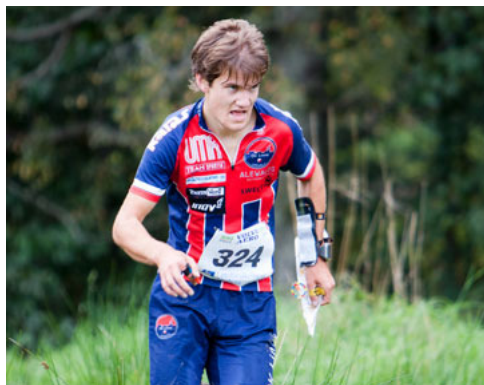
I herrklassen blev det en strid om sekunder på slutet, där Erik Rost alltså till slut lyckades försvara fjolårssegern. – Med tanke på hur loppet var är jag lite förvånad, men det är nog ingen som har gått rent idag. Förra helgen var jag tre sekunder från medalj, så det känns bra att ha marginalerna på rätt sida idag, säger han.

Även tvåan Jonn Are Myhren, Lidingö, var riktigt höjd.

– Jag har missat segern på så många ställen idag, så jag är jättenöjd att få med mig ett SM-silver, säger Myhren, som i sin tur var 20 sekunder före bronsmedaljören Emil Wingstedt, Leksand.

Ridefelt i toppen på nytt

I juniorklasserna lyckades Albin Ridefelt, OK Linné, ta sitt andra guld i H20 på mindre än en vecka. Han var den enda av långdistansvinnarna som tog guld även i medeldistans och var 14 sekunder snabbare än Martin Regborn, Hagaby. – Det var ett bra lopp. Det kändes inte riktigt som att jag fick något flyt, men så var det nog för alla, säger Ridefelt, som bara hade ett par småmissar längs banan.



Albin Ridefelt stod för ett näst intill prickfritt lopp.

I D20 var Tove Alexandersson, Stora Tuna, tillbaka i toppen och tog sitt tredje raka SM-guld på medeldistans. Nästan två och en halv minut skiljde till tvåan Hanna Axelsson-Meyerson, Linné.

– Jag gjorde ett par misstag i början, och dessutom sprang jag helt fel vid varningen. Men på slutvarvet gick det bättre, säger hon.

15-åring vann i D 18

I den yngsta damjuniorklassen D 18 var det riktigt ungt i toppen. 15-åriga Andrea Svensson, Finspång, vann klassen 21 sekunder före 16-åriga Sara Hagström, Falköping. Båda tog dubbla medaljer i Ungdoms-SM förra helgen.

– Jag var väldigt noggrann idag och stannade till så fort jag var osäker. Kul att få visa att vi som är yngre är både snabba och säkra, säger Andrea Svensson.



15-åriga Andrea Svensson vann i D 18.

För H 18-vinnaren Magnus Glännefors, Söder, blev det en rejäl segermarginal på över en och en halv minut till Emil Svensk, Stora Tuna. Samtidigt blev det något av en revansch för förra helgen, då han misslyckades att ta sig till final i långdistans-SM

– Jag är lite förvånad, för jag har på förhand satsat mest inför ultralång-SM om två veckor. Men uppenbarligen kan det gå bra även på medeldistans, och jag försökte att springa fort på de sträckor där det var möjligt, säger Glännefors.

Resultat SM medeldistans Trollhättan 17 september

D 21, 4,7 km

- 1) Jenny Johansson, IFK Göteborg, 40.30
- 2) Helena Jansson, Leksands OK, +1.03
- 3) Eva Jurenikova, Domnarvets Golf, +1.08
- 4) Nadiya Volynska, OK Orion, +1.55
- 5) Sara Eskilsson, Haninge SOK, +2.40

H 21, 5,3 km

- 1) Erik Rost, Malungs OK, 37.47
- 2) Jonn Are Myhren, IFK Lidingsö, +0.01
- 3) Emil Wingstedt, Leksands OK, +0.21
- 4) Anders Holmberg, Järla Orientering, +0.25
- 5) Zsolt Lenkei, IFK Moras OK, +0.28

D 20, 4,0 km

- 1) Tove Alexandersson, Stora Tuna OK, 33.36
- 2) Hanna Axelsson-Meyerson, OK Linné, +2.26
- 3) Ida Lindkvist, Leksands OK, +3.40

H 20, 4,5 km

- 1) Albin Rídefelt, OK Linné, 32.24
- 2) Martin Regborn, Hagaby Golf, +0.14
- 3) Johan Högstrand, Markbygdens OK, +1.19

D 18, 3,5 km

- 1) Andrea Svensson, Finspångs SOK, 32.58
- 2) Sara Hagström, Falköpings AIK OK, +0.21
- 3) Amilia Björklund, Sävedalens AIK, +1.40

H 18, 4,3 km

- 1) Magnus Glännefors, Söders SOL Tyresö, 29.58
- 2) Emil Svensk, Stora Tuna OK, +1.34
- 3) Jens Wängdahl, Nyköpings OK, +2.31

Fullständiga resultat på arrangörens hemsida:

www.sm2011.com

Grattis Erik och Jennie, kul att du är tillbaka!!!

Skrevs av Hälsar västgöte!! 2011-09-18 kl 19:52

[Anmäl](#)

Inlägg anmält