



2012-05-17

Här är svenskarnas kommentarer efter medeldistansen

Gustav Bergman var bäste svensk i medeldistansen på herrsidan, **Helena Jansson** bäst på damsidan. Här kan du läsa vad han och de andra svenskarna tycker om sina finallopp.

Jerker Lysell

- Det var segt från början, men jag kom in i det bättre och bättre. Jag försökte så gott jag kunde. Det var ganska enkelt, man får inte göra några misstag. Nu kommer jag att ta det lugnt i morgon för att ladda för sprinten på lördag.

Gustav Bergman

- Jag är nöjd, det var ett bra lopp hela vägen. Jag har haft sega ben, men det var ett bra genomförande. Det är extremt branta backar, jag har aldrig sprungit i så här branta backar i Sverige. Men det var väldigt roligt. Det var lite svårt med vägvalen, det gäller att tänka på att spara höjd. Planen var att öppna hårt. Sista backen var rejält jobbig, men jag kämpade på bra. Häftigt med publikstödet.

David Andersson

- Jag gick rätt hela vägen och har tagit de vägval jag tänkt mig. Jag har känt mig säker hela vägen. Det var rejält kuperat. Det gäller att veta var man ska attackera. Taktiken var att våga inte gå för hårt i början, se till att hitta de rätta stråken. Det var tufft sista kilometern, men jag kämpade på hela vägen in.

Jonas Leandersson

- Jag kom in i det tekniskt från början. Det är viktigt att hålla kartkontakten även när det är tufft fysiskt. Det var godkänt tekniskt, fysiskt fanns det inget mer att ge i dag. Vittlaven släppte mer än jag trodde så det blev nästan lite halkigt, och det ställer ännu större krav på att vara stark fysiskt. Nu ser jag fram mot sprinten.

Erik Rost

- Det var ett bra lopp. Det gällde att se till att man höll rätt höjd. Det känns som att jag löst det på ett bra sätt. Terrängen känns ganska kontinental. Jag har gjort någon liten bom. Jag har tittat på gamla kartor från 80-talet så jag visste ungefär vad som väntade.

Johan Runesson

- Det var inget jättebra lopp, men det var heller inte uselt. Banan var lätt, och på den här typen av bana kan jag inte göra så mycket mer. Det var inga stora misstag, men för att jag ska kunna vara med och konkurrera på den här typen av bana behöver jag fem års träning till.

Lena Eliasson

- Det var tufft. Jag tycker att jag var pigg, men jag insåg att farten inte var tillräcklig. Sista backen var grym. Jag får vara nöjd med det genomförande jag har gjort, men det är först när jag får titta på banan som jag ser om jag har gjort någon ren missbedömning.

Emma Johansson

- Det var riktigt tufft. En av de tuffaste medelbanor jag sprungit. Jag trodde att det skulle vara lite mer finlir. Det var rejält kuperat, det var stumma ben på upploppet. Jag tvekade lite vid ettan, men jag har inte missat mer än en minut totalt. Jag har genomfört loppet bra efter

förutsättningarna, och jag kan inte vara missnöjd. Sista backen tog aldrig slut. Det kändes som att vi var i Schweiz.

Annika Billstam

- Jag är nöjd med loppet bortsett från en miss vid näst sista. Det berodde på att jag läste fel på ett gult område. Det innebar en placering sämre men det bjuder jag gärna Tove på. Jag verkar ligga ett snäpp efter Simone fysiskt, men jag är bra med tekniskt och jag tror att långdistansen passar mig bättre.

Tove Alexandersson

- Det var väldigt roligt att springa ett mästerskap på hemmaplan. Jag är väldigt nöjd att det räckte så långt som det gjorde. Jag mätte lite illa efter målgång, men det fanns ingen anledning att inte ge allt på slutet. Sista backen var tuff, men publiken hjälpte mig verkligen.

Helena Jansson

- Jag sätter aldrig upp några resultatmål, och jag är nöjd och stolt att jag tog mig i mål med hedern i behåll. Foten känns ingenting, så det är inga problem. Däremot föll jag och slog i låret. Då hade jag önskat att jag spelade fotboll och att någon kom in med en bår. Men i skogen finns det ingen som hör när jag skriker.

Lina Strand

- Det var en av mina värsta upplevelser någonsin, känslan i kroppen var helt värdelös. Jag kan inte riktigt sätta fingret på vad som var fel, men det var nog inte tekniken. Jag blev väldigt trött direkt och gjorde även några misstag. Det jag ändå tar med mig till nästa lopp är att jag fortsatte kämpa på och tänka offensivt hela vägen, trots att känslan inte alls var bra.