

2012-06-08

Så ska svenskarna lyckas i junior-VM

- Lyft blicken, var vän med kompassen och följ strategin. Det är enligt juniorkaptenen Susanne Wiklund Björk de viktigaste lärdomarna för det svenska JVM-laget efter lägret i Slovakien.

8 juli avgörs sprinten, som är den första distansen, vid junior-VM i Slovakien.

Det svenska JVM-laget har nu kommit hem efter ett förberedande läger på plats i arrangörlandet:

- Det kommer att bli ett mycket utmanande junior-VM. I JVM springer alla löpare samtliga distanser och här kommer det att bjudas på fem helt olika terrängtyper (medeldistansen består av både kval och final, övriga distanser bara final), säger Susanne Wiklund Björk, förbundskapten för juniorlandslaget.

Här är kaptenens beskrivning av vad som väntar:

"Sprinten avgörs i stadsmiljö. Det är en gammal stad med mur runt, ett stort torg och smågränder. Blir snabbt och tekniskt.

Medeldistansen kommer att vara en blandning av väldigt detaljrikt och småskuret till detaljfattiga sluttningar. Bitvis mycket tekniskt, bitvis mycket snabbt

Långdistansen kommer att vara den stora utmaningen i den speciella Karstterrängen med de mycket stora och helt runda groparna (på mellan 20-100 meter i diameter). Det gäller att verkligen vara vän med sin kompass. Upp med blicken och följ strategin.

Stafetten avgörs i rejält kuperad kontinental terräng".

Det största svenska medaljhoppet på JVM är Tove Alexandersson. Men det blev en tråkig avslutning på lägret för Stora Tuna-löparen:

- Tove föll och slog i sitt knä och fick sy tre stygn. Men det är ingen fara, hon får ta det lugnt några dagar, säger Wiklund Björk.

Det svenska laget drar till JVM 4 juli, och tiden fram till dess har löparna sina egna upplägg för att vara i optimal form när det ska göras upp om medaljerna i Slovakien.

Den svenska JVM-truppen:

Eric Börjeskog, Södertälje-Nykvarn Orientering

Fredrik Edén, OK Kåre

Johan Högstrand, Markbygdens OK

Martin Regborn, Hagaby Golf

Emil Svensk, Stora Tuna OK

Jens Wängdahl, Nyköpings OK

Tove Alexandersson, Stora Tuna OK

Sara Hagström, Falköpings AIK OK

Helena Karlsson, IFK Lidingö SOK

Elin Månsson, OK Lötan

Lisa Risby, OK Kåre

Frida Sandberg, Säterbygdens OK

Reserver:

Anton Johansson, OK Orion

Oskar Svensson, Finspångs SOK

Rebecka Heinrup, Tullinge SK

Hanna Axelsson-Meyerson, OK Linné

Lycka till Susanne med ditt fina gäng, önskar Kerstin Carlsson

Skrevs av Kerstin Carlsson 2012-06-10 kl 21:30

[Anmäl](#)