



2012-07-15

Alla svenskar enkelt till långdistansfinalen

Sju svenskar sprang dagens långdistanskval i VM. Samtliga sju tog sig enkelt vidare till final: - På två kontroller tappade jag riktningen ganska rejält, men som tur var fanns det marginal för det i dag, säger Helena Jansson som var trea i sitt kvalheat.

Helena Jansson har problem med sin vänstra häl, och direkt efter målgången på långdistanskvalet fick hon behandling. Foto: Sören Andersson

I dag var det dags för den första skogsdistansen i orienterings-VM. Långdistanskvalet avgjordes i Ballens 15 kilometer väster om Lausanne.

Och för de blågula löparna var det inga problem att vara bland de 45 löpare som tog sig vidare till torsdagens final. Bäst av svenskarna i kvalet var Helena Jansson som slutade trea i sitt heat:

- 14 av 16 kontroller var riktigt bra, och helt enligt min plan. Men på de övriga två tappade jag huvudet och framför allt riktningen ganska rejält. Som tur är fanns det marginaler för det i dag, säger Jansson som var minuten bakom kvalsegrarinnan Tanja Ryabkina, Ryssland.

Jansson var fyra i lördagens sprint och var ledsen och besviken efter den insatsen. Men något som stör mer inför fortsättningen är de problem som hon har med sin vänstra häl:

- Hälen är ganska grönig. Efter sprinten i går hade jag rejält ont, ondare än jag haft tidigare. Men den har återhämtat sig bra. På dagens uppvärmning kände jag ingenting, men efter 20 minuter kom smärtan tillbaka, säger Jansson som dock är fast besluten att springa även morgondagens medeldistanskval.

Även regerande mästarrinnan Annika Billstam (femta i kvalet) tog sig enkelt till final, och det gjorde även Lena Eliasson (sexta) och Lina Strand (sjua). På herrsidan inledde Anders Holmberg lite knackigt men han avslutade starkt och var femta i kvalet. Gustav Bergman slutade nia och Erik Rost tia. Långdistansfinalen avgörs på torsdag.

Resultaten

Kval damer A: 1) Tanja Ryabkina, Ryssland, 50,00, 3)

Helena Jansson, +1,02, 6) Lena Eliasson, +3,37.

B: 1) Simone Niggli, Schweiz, 47,39, 7) Lina Strand, +4,29.

C: 1) Minna Kauppi, Finland, 49,34, 5) Annika Billstam, +2,15.

Kval herrar A: 1) Olav Lundanes, Norge, 59,03, 9) Gustav Bergman, +5,58.

B: 1) Matthias Merz, Schweiz, 59,22, 5) Anders Holmberg, +3,47.

C: 1) Edgars Bertuks, Lettland, 58,13, 10) Erik Rost, +5,02.

Så här sa svenskarna efter långdistanskvalet

Anders Holmberg

- Min inledning på loppet var inte alls bra. Jag missade väldigt mycket. Och det är klart att några missar tidigt i loppet gjorde att jag blev lite nervös. Men under den sista delen har jag sprungit riktigt bra. Och det är det som jag kommer att ta med mig in i finalen.

Erik Rost

- Jag gjorde en väldigt bra start på loppet, och det ger ett lugn inför fortsättningen. Jag har hittat ett bra flyt i den här terrängen. Jag har pressat hela vägen, och är nöjd med min insats. Första VM-starten är alltid speciell. Men jag har varit med i flera mästerskap inom skidororienteringen och det är förstås skönt att ha med sig nu. Jag vet att det handlar om att inte göra något annorlunda bara för att det är mästerskap.

Gustav Bergman

- Jag har sprungit kontrollerat hela vägen. Formen kändes väldigt bra. Det har flutit på både tekniskt och fysiskt, och jag tyckte att jag hade bra fart utan att jag blev så trött. Och jag har inte pressat det där sista. Jag gjorde några småsvängar i början av loppet, men totalt var det kanske missar på en minut. Jag hade dålig koll på det här området, jag har bara koncentrerat mig på finalen. Men det var inga konstigheter. Jag var inte speciellt nervös före debuten men det var mest att jag var förväntansfull.

Lena Eliasson

- Jag har gjort ett bra lopp, enda missen var ett parallellfel till den andra kontrollen. Jag har varit konsekvent i mitt genomförande. Kanske att jag sprungit runt lite för mycket, men det hade jag bestämt redan på förhand eftersom att jag startade tidigt. Varför ska jag plöja upp åt alla andra? Skönt att det nu är tre dagar till finalen, jag är nöjd med hur kroppen känns. Men bra att få landa i det här och kunna ladda om inför finalen.

Lina Strand

- Inför loppet var fokus på att minimera misstagen både vad gäller vägval och kontroller. Framför allt kontrollerarna. Det gäller att inte slarva vid kontrollerarna, speciellt när det är så löpbetonat. Det svåra är att ha ett bra driv hela tiden och inte slappna av för att det är ett kval. Jag gjorde ett misstag, men totalt sett var det en bra insats.

Helena Jansson

- Det var ganska tufft att ladda om efter sprinten. Jag var ledsen. Jag gjorde mitt första dåliga orienteringslopp på en VM-sprint och det var tråkigt. Men jag har fått god hjälp av laget och våra fantastiska ledare att ladda om. De har påmint mig om att VM är bara en sak i det stora hela livet. Det känns tryggt och säkert att bo i ett lag där alla förstår att man kämpar.

14 av 16 kontroller var riktigt bra, och helt enligt min plan. Men på de övriga två tappade jag huvudet och framför allt riktningen ganska rejält. Som tur är fanns det marginaler för det i dag.

Annika Billstam

- Jag har gjort ett bra kvallopp. Jag har provat lite vägval för att se hur mycket jag vågar gena i finalen. Jag njöt av medaljen hela dagen i går. Men jag har varit noga på att jogga ner och se till att fylla på med mat, och i dag när jag vaknade var det bara fokus på långdistansen. Banan var väldigt lik det vi hade förväntat oss. Att jag nu startar sent i finalen kommer att vara viktigt för det blir uppsprungna stigar där det är lite tätare områden. Men jag tror att alla de som har chans på final kommer att starta sent.

