



2012-09-21

Sandberg och Granqvist vann medel-SM

Fyra av de sex guldmedaljörerna vid helgens medeldistans-SM är nu korade. I de äldsta juniorklasserna gick guld till Marius Thrane Ödum, IFK Göteborg och Stora Tunas Tove Alexandersson.

Säterbygdens Frida Sandberg imponerade och vann D18-klassen i medeldistans-SM. Foto: Mårten Lång

Regnet vråkte ner över Bärrek under lördagsförmiddagen när medeldistansfinalerna i SM avgjordes.

Men det halkiga underlaget och den kluriga terrängen var inget som bekymrade Säterbygdens Frida Sandberg som var fullständigt överlägsen. Sandberg vann med över tre minuters marginal till tvåan Andrea Svensson, Finspång. - Jag har gjort ett kontrollerat lopp. I den här typen av terräng är det lätt att man glider iväg snett, men jag höll ihop det på ett mycket bra sätt. Det var otroligt teknisk orientering, framför allt i början av banan, säger Sandberg som vann fyra medaljer på junior-VM.

Nu fyllde hon på prisskåpet med ytterligare en medalj; det första guld i medeldistans.

I H18-klassen var Nolaskogsarnas Ludvig Åhlund på väg mot guld, men en miss på den sista slingan kostade segern. Guldvinnare blev Ravinens Emil Granqvist som vann 52 sekunder före Åhlund.

I den äldsta herrjunior-klassen vann IFK Göteborgs Marius Thrane Ödum, 49 sekunder före Kåres Fredrik Eden. Förra helgen var ställningen den omvända i långdistansfinalen: - Ett i det närmaste perfekt lopp, sa en nöjd dansk efter sitt guld.

Tove Alexandersson var totalt överlägsen när hon vann sitt fjärde raka JSM-guld i medeldistans:

- Jag har sett till att orientera lugnt och metodiskt. Det var ett bra lopp, även om jag var lite osäker på mitten av banan, sa Stora Tuna-löparen.

13.30 startar de första löparna i seniorfinalerna.

D20 A-final: 1) Tove Alexandersson, Stora Tuna, 24,55, 2) Helena Karlsson, Lidingö, 27,00, 3) Ellinor Tjemplund, Vilse, 29,09.

H20 A-final: 1) Marius Thrane Ödum, Göteborg, 28,43, 2) Fredrik Eden, 29,32, 3) Johan Högstrand, Markbygden, 30,01.

D18 A-final: 1) Frida Sandberg, Säterbygden, 25,02, 2) AndreasSvensson, Finspång, 28,23, 3) Josefín Klintberg, Eksjö, 28,59.

H18 A-final: 1) Emil Granqvist, Ravinen, 27,25, 2) Ludvig Åhlund, Nolaskogsarna, 28,17, 3) Rudolf Zemis, Årila, 29,02.

Jag tror att du detta år kan springa i ditt hemland också. Dock inte i stafett.

Skrevs av LE 2012-09-21 kl 18:58

[Anmäl](#)

Ivar Lundanes og Martin Vister startet jo også i NM mellomdistanse forrige helg (plassering 8 og 3). Betyr dette at du kan bli både norsk og svensk mester på samme distanse i samme år? Trodde ikke dette var mulig, men jeg kjenner ikke reglene i detalj.

