



2013-07-09

## Runesson redo för rekordlång final

**Två svenska medaljer blev det i gårdagens sprint. I dag är det dags för VM:s verkliga kraftprov.**

**Långdistansen: - Det gäller att hålla koncentrationen uppe hela vägen, säger Johan Runesson.**

*Johan Runesson gör sin andra mästerskapsfinal på långdistans som senior. Foto: Sören Andersson*

Det är väldigt snabblopp i terrängen där långdistansen kommer att avgöras. Därför är det rekordlånga VM-banor. Damernas bana mäter 13,5 kilometer. Herrarnas 19,5 kilometer med en klättring på 650 höjdmeter. Den beräknade segertiden innebär en kilometertid på ruggiga 4.40 per kilometer:

- Det gäller att hålla koncentrationen uppe hela vägen. Även om det är tekniskt enkelt blir det kontrollerna svåra i den farten. Den tekniska utmaningen handlar om att verkligen vara med när det blir grönområden. Då måste jag våga sänka farten för att undvika tiosekunders-misstag, säger Johan Runesson som startar först av de svenska herrarna.

Och han är full av tillförsikt inför det som väntar:

- Det gäller att verkligen njuta även under loppet. Det är 365 dagar till nästa VM.

Terrängmässigt väntas det bli ungefär samma som på kvalet.

- Jag tror det kommer att bli lite mer sämre terräng med tyngre löpning. Fast det passar mig bättre, säger Johan.

Vad har du för målsättning?

- Detta är min andra mästerskapsfinal i långdistans, så jag vet inte riktigt hur jag står mig jämfört med de andra. Om jag kommer i mål och känner att jag gjort ett bra lopp kommer jag att vara nöjd. Det är klart att jag hoppas att det ska räcka till en topplacering och jag drömmer om

topp-6, men det är inget mål, säger Runesson som representerar Sverige i dagens lopp tillsammans med Fredrik Johansson och Anders Holmberg. På damsidan är det trion Emma Johansson, Lena Eliasson och Tove Alexandersson som ger sig ut i terrängen drygt två mil öster om Vuokatti. Alexandersson startar sist av alla, fyra minuter tidigare ger sig huvudfavoriten, och sprintvinnaren, Simone Niggli ut.

**Svenska starttider****Damer**

12.01 Emma Johansson  
12.15 Lena Eliasson  
12.23 Tove Alexandersson (sist startande)

**Herrar**

13.17 Johan Runesson  
13.21 Fredrik Johansson  
13.39 Anders Holmberg  
Sist startande är Tero Föhr 15.13  
Klockslagen gäller svensk tid.

---

Bryt ihop och kom igen Johan! Ta revansch på medeldistansen.

*Skrevs av Tommy 2013-07-11 kl 09:38*

[Anmäl](#)

*Inlägg anmält*

---

*Inlägg anmält*

<http://www.woc2013.fi/>

*Skrevs av Martin 2013-07-09 kl 16:03*

[Anmäl](#)

---

*Inlägg anmält*

Skulle vara bra med en snabbblänk från hemsidan eller VM-artiklarna så man hittar till VM-sidan.

*Skrevs av Göran Svenson 2013-07-09 kl 13:51*

[Anmäl](#)