

Rekordslakt av Emelie Forsberg

Förra gången tog hon det lugnt. I år krossade hon rekordet.

– Det här var riktigt kul, en skön vinst, säger Emelie Forsberg efter att ha varit fullständigt överlägsen i damklassen i Axax Fjällmaraton.

2009 sprang hon fjällmaran på 5.03.06. Det räckte gott och väl till en förstaplats då.

– Förra gången tog jag det väldigt lugnt, det var som inget hot den gången. Jag tog i lite mer den här gången helt enkelt, säger Emelie.

Och som hon tog i.

Vid målgången vid Vålådalens fjällstation sprang Emelie in på smått fantastiska 4.30.27, banrekord med 17 minuter och hela 30 minuter bättre än förra gången.

– Upp till första toppen Välliste så kändes det bra hela vägen. Det kändes som om jag kunde ligga på en bra kilometertid.

Någon fara bakom sig blev det aldrig för Emelie som i stället fick rikta in sig på att springa ifatt herrarna.

– Jag hade ingen i rygg vis-a-vis sträckor, så då tappade jag lite. Sen kom jag ifatt några killar ibland och då gick det bättre.

• **Sporrar det extra när man har någon framför sig?**

– Ja, jag tycker det, annars kan man lätt ta ett extra gående.

Detta var andra gången som Emelie vann tävlingen.

– Det här var riktigt kul, en skön vinst.

JOACIM CLARIN
nyheter@zport.se



Emelie Forsberg var i en klass för sig och kunde i överlägsen stil springa hem Axax Fjällmaratons damklass. 4.30.27 innebär en förbättring av det tidigare rekordet med 17 minuter.

FOTO: JOACIM CLARIN



Andreas Jakobsson, Östersunds SK, var helt utmattad vid målgång och behövde ta igen sig rejält efter den hårda prövningen.



Vissa fick extra hjälp in till målfällan vid Vålådalens fjällstation.



Fjällmaratonet i Vålådalens vackra fjäll bjöd på hisnande vyer för löparna.



Upp för fjället – och sedan raka vägen ner igen. Några större klungor än så här blev det aldrig uppe på Ottfjället, löparna var väl utspridda vid det laget.

TERRÄNGLÖPNING | VÅLÅDALEN

Svanebo på rekordtid över Ottfjället

14 minuter. Med så mycket förbättrade Andreas Svanebo sitt egna rekord i Axax Fjällmaraton i Vålådalens.
– Jag är lite överraskad själv att det gick så pass fort, säger vinnaren i lördagens tävling.

För lite drygt en månad sedan tävlade Andreas Svanebo i Åre Extreme Challenge, en multisport-tävling i Åres fjälltrakter. Långa såg det ut som om han skulle ta hem tävlingen, men en punktering på

cykelsträckan satte stopp för de planerna.

Under lördagen fick han dock sin revansch.
– Jag är jättenöjd med loppet, jag trodde inte att det skulle gå så här fort och att jag skulle slå rekordet. Att jag hade kapacitet att slå det visste jag, men jag är överraskad att det gick så här fort, säger Andreas.

Det gick fort ända från början, med ett högt tempo fram till Ott-

sjö. Svanebo kopplade tidigt greppet och var med i täten. Fram till Nordbottnen avtog det höga tempo en aning.
– Det gick lite långsammare än normalt.

Därefter tornade det majestätiska Ottfjället upp sig för löparna. En prövning som enkelt kan ta minuten ur en elitlöpare.

– Det är både blött och mycket uppför, man får köra lite med insidan av skallen där. Det kan vara



Andreas Svanebo var överlägsen i herrklassen och förbättrade sitt egna rekord med hela 14 minuter.

lite sugande, säger Andreas. Med sig över fjälltoppen hade Andreas polacken Marcin Swierc,

som till en början hotade. Någon större spänning blev det dock inte och Andreas tog sig in först i mål av 372 deltagare på 3.40.53, drygt sju minuter före Swierc och 14 minuter snabbare än sitt egna banrekord.

– Jag tycker jag har tillfört energi jämnt över loppet och hade inga svackor eller något.

Det var femte gången som Svanebo ställde upp i tävlingen och femte gången han vann. Nä-

got vanligt maratonlopp har det dock aldrig blivit för Sundsvalls-sonen som trivs bättre i tung terräng.

– Jag tränar inte på hårt underlag, så för mig är det naturligt att välja ett sådant här lopp. Jag kör mer terrängtävlingar än vanliga tävlingar.

– Jag är jättenöjd med rekordet och att jag är i så pass bra form.

JOACIM CLARIN
nyheter@zport.se

FRIDROTT | GÄVLE

Höjdbrons för Wiklund i SM

Erika Wiklunds comeback gick vidare med brons i SM.
– Jag ville mer, men bronset var ändå viktigast, säger Trångsvikenhopparen som nu är aktuell för Finnkampen.

Damernas höjdfinal blev som väntat en duell mellan Emma Green Tregaro och Ebba Ljungmark. Båda stannade på 1.93, men Örgrytehopparen Green Tregaro vann guldet tack vare färre rivningar på den höjden.

Erika Wiklund var inte nära att hota toppduon, men var riktigt glad över bronspengen.

– Jag struntar i höjden (1.82). På mästerskap är det bara medaljer som räknas. Dessutom kändes det jättekul att hoppa.

• **Vad säger du om Emma och Ebba?**

– Jag är inte på deras nivå just nu. Har inte alls samma hopprutin eller fysik, ja allting hos dem är bättre. Därför var jag enbart inriktad på att försöka ta brons.

Erika Wiklund tog 1.82 i sitt andra hopp och rev sedan tre gånger på 1.85.

• **Hade du kunnat ta 1.85 på ren vilja?**

– Ja, det kändes inte alls omöjligt. Jag ville mer, men det viktigaste var ändå medaljen.

Tredjeplatsen innebär också ett besked till förbundsledning- en att Wiklund har kapacitet för



SM-medaljörerna i damernas höjdhopp. Från vänster: Erika Wiklund, Trångsviken, som tog ett överraskande brons. Till höger toppduon Emma Green Tregaro och Ebba Ljungmark. FOTO: THOR ERIC NILSSON

att ingå i Sveriges finnkampslandslag. Och dit vill hon gärna.

– Jag hoppas det. Finnkampen är en så kul tävling. Det är mitt mål i höst.

Två av Strömsunds duktiga kastare var på plats vid SM. Johnny Karlsson var som väntat chanslös på medalj i den mycket hårda diskuskonkurrensen.

Spärvägenbröderna Niklas och Leif Arrhenius tog guld och silver. Niklas hade hela fyra kast över 60 meter, det längsta på 63.09.

Johnny Karlsson slutade sexa på för honom blygsamma 53.83. Strömsundskollegan Malin Johansson knep till slut en åttondeplats i gårdagens släggfinal

(57.10). Nöjd var hon dock inte.

– Det är inget speciellt ... det bara funkar inte just nu. Jag hade ett längre kast men trampade över. Däremot är jag nöjd över att jag skärpte till mig och kastade längre i tredje omgången, så att jag fick göra de tre sista kasten också, säger Malin Johansson som varit över 60 meter tidigare i år.

Född 1992 var Malin näst yngst i finalfältet.

Hennes klubbkompis, JEM-finalisten Linn Jonsson, valde att avstå SM och de båda lär kunna finnas med i toppen av JSM senare i sommar.

HANS ANDERSSON
MARTIN NILSSON

FRIDROTT | GÄVLE

Starka formbesked inför VM i Sydkorea

Carolina Klüft slog till med 6,74 i sista tävlingen inför VM och Christian Olsson visade att han kan hoppa långt utan att få ont i knäet. Det fanns mycket som förbundskaptenen Stefan Olsson kunde glädja sig åt sista SM-dagen i Gävle.

– Förväntningarna inför VM har förstärkts efter SM. Det känns mycket bättre i dag än vad det gjorde i torsdags, säger han.

Trestegshopparen Christian Olsson var länge osäkert startande på SM då han haft problem med en inflammation i höger knä.

Men Olsson kunde genomföra tre hopp obehindrat på Gunder Hägg stadion i Gävle och fick i det tredje försöket till 17,19, nytt stadionrekord och bara tio centimeter från hans årsbästa.

– Det här är en fantastisk boost för självförtroendet inför VM, säger Olsson, som inte kände av knäet i hoppningen.

– Mitt största frågetecken var Christian, och där rätades det ut till ett utropstecken. Han är även fantastiskt viktig för själva truppen, säger Olsson.

Nu väntar fortsatt träning med knästräckningsmaskinen som han brukar avsluta den ordinarie träningen med.

– Jag kommer fortsätta träna knästyrka och se till att jag är ännu fräschare på VM, säger Olsson, som åker till Sydkorea på fredag.

Carolina Klüft hoppade runt i ren glädje efter att ha fått till 6,74 i sitt femte längdhopp, nytt

årsbästa om vinden inte varit för stark (+2,6). Hon vann finalen överlägset och hade även godkända hopp på 6,59 och 6,52.

– Det här är min bästa tävling för året, jag hade rätt fokus, säger hon.

Hon var även glad att hon hade få övertramp, att hon inte var sliten efter lördagens kval och att hon inte hade ont någonstans.

– Det var mycket som var positivt, säger hon.

Stefan Olsson var framförallt nöjd med att Klüft hoppade som längst i femte hoppet.

– Det visar att hon har en bättre hoppstyrka nu.

Stefan Olsson har tidigare inte velat tala om medaljer på VM. Men efter resultatet på SM börjar även han drömma.

– Det krävs inte alltid gigantiska resultat i finaler, och den här helgen har jag fått rätt besked i de viktiga fallen, säger Olsson.

ANDREAS LUNDIN
TT

VM-TRUPPEN

Svenska VM-truppen som åker till VM i Sydkorea, 27 augusti till 4 september:
Christian Olsson, tresteg
Michel Tornéus, längdhopp
Alhai Jeng, stavhopp
Gabriel Wallin, spjut
Niklas Arrhenius, diskus
Leif Arrhenius, diskus
Mattias Jons, slägg
Carolina Klüft, längdhopp
Emma Green Tregaro, höjdhopp
Ebba Ljungmark, höjdhopp
Moa Hjelm, 200 och 400 meter
Jessica Samuelsson, sjukamp
Malin Dahlström, stavhopp
Isabellah Andersson, maraton
Dessutom är Andreas Gustafsson uttagen av gångförbundet på 50 km gång. (TT)



Både Christian Olsson (tresteg) och Carolina Klüft (längdhopp) visade fin VM-form under SM-dagarna i Gävle. FOTO: SCANPIX