

Löpning. Arvika

Segerrik helg för L-O

Lars-Olof Gävert vann Arvika Halvmarathon i stor stil - och sänkte dessutom fjolårets banrekord med över fem minuter. Men det var inte det som han mindes allra mest från den här helgen.

- Nej, det var gårdagen, konstaterade L-O, som fick med sig ett SM-guld hem till prisskåpet i lördags.

Han har både SM-silver och SM-brons, i trailrunning, sedan tidigare, men vad det gäller guld så var det här premiär.

Sporten?

Springskytte.

- Jag fick frågan i och med att jag börjat jobba för Försvarsmakten.

Individuellt fick han nöja sig med en fjärdeplats på springsskytte-SM, efter att skyttet inte riktigt fungerat som det skulle.

- Där sköt jag bort mig lite. Jag hamnade lite lågt, men till stafetten hade jag fått ordning på det och då gick faktiskt riktigt bra.

Fight med polisen

Ihop med lagkompisarna Robert Drotz och Johan Lindqvist, under I2:s flagg, hade L-O en stenhård fight med Stockholmspolisen.

- Det växlade hela tiden och till slut vann vi med bara tre sekunder till godo.

L-O nöjde sig dock inte med det, utan avrundade dessutom alltså helgen med en halvmara på söndagen.

- Den gick ju på hemmaplan och då är det ju kul om folk härifrån är med och kör. I och med att det inte blev någon DM-status tänkte jag ta det mest som träning, men Leif Sjöström drog iväg så det gick lite fortare än vad jag tänkt mig.

Sjöström och hans klubbkompis i Göta, Anders Eriksson, drog iväg från resten av fältet och L-O hängde på.

- Jag gick upp och drog lite i de sista backarna före slalombacken och kände mig pigg uppför.

Drog ifrån Göta-duon

Eriksson släppte strax efter slalombacken och Sjöström ytterligare några kilometer senare, ungefär vid elvakilometerspasseringen.

- Jag började känna av kramp i magen, ungefär som det jag hade problem med ifjol - även om det inte blev lika illa. Det var lite oroväckande inför utörsbackarna på vägen tillbaka.

Lars-Olof behövde dock inte oroa sig. Istället kunde Set Sail-löparen öka avståndet till Göta-duon.

I mål stannade klockan på

1.15,28 för Gävert, mer än fem minuter bättre än Martin Holmstrands segertid från ifjol.

Ett bra formbesked inför nästa uppdrag i försvarets färger; i Försvarsmästerskap över just en halv marathon-distans om två veckor.

- Det går samtidigt som Stockholm halvmarathon och där är det en plats till militär-VM som står på spel. Ska man komma med dit gäller det att vinna - och det helst också på en bra tid.

En bra tid, redan nu, blev det också på damsidan, trots att Frida Michold sprang sitt längsta lopp någonsin med nummerlapp på.

Vann med god marginal

- Det är knappt jag tränat på att springa så här långt heller, konstaterade Frida.

En halv mara eller inte, Frida gjorde som hon brukar - och var snabbast av alla i damklassen.

- Det var väldigt behagligt fram till 17 kilometer, de sista kilometrarna var lite jobbiga, konstaterade Frida, som hade god marginal ner till näst snabbaste dam i loppet, Kristin Henriksson, från Spring Väst.

Frida körde Solbergaklassikerns cykelmoment i torsdags, men hade inga känningar av några cykelmil.

- Det kändes lite småkrassigt igår, men jag var pigg i kroppen idag.

Debuten på distansen smakade mer. Längre distanser verkar passa bra.

- Det skulle jag nog säga, men jag vill fortsätta att testa allt.

Nöjd tävlingsledare

Den springande tävlingsledaren, Kristian Magnusson, var nöjd med dagen, på mer än ett sätt.

- Det var tur att vi hade tävlingen idag och inte igår, nu fick vi perfekt löparväder. En kanondag, tyckte Kristian, som räknade in 60 startande, ett startfält i paritet med debuten ifjol.

- Det tar nog några år innan det sprider sig riktigt.

Spritt sig hade det dock gjort utefter banan runt Racken, där löparna fick god lokal stöttning.

- Det var mycket mer folk ute och hejade utefter banan i år och det ska de ha ett stort tack för, det hjälper verkligen om det står någon och hejar när man ska uppför en lång backe, konstaterade Kristian, som tog till sig hejandet och kapade fyra minuter på sin tid från ifjol.

Jonas Aspatorp

0570-714427

jonas.aspatorp@arvikanyheter.se



Lars-Olof Gävert vann Arvika Halvmarathon i stor stil, men det var inte helgens stora triumf. Där vägrade nämligen lördagens SM-guld i springsskytte.



Tävlingsledaren Kristian Magnusson var tack-sam för publiken, som hejade på i backarna.



Frida Michold har aldrig tävlat på så lång distans förut, men var snabbast i damklassen ändå.