

# Herr-UK:s tankar efter vårsäsongen 2001

Ännu en vårsäsong är till ända och det kan därför vara på sin plats med en sammanfattning av hur det gått för oss i de budkavlar som vi deltagit i. Totalt är det sju kavlar som vi ställt upp i vilket inneburit minst en kavle varje helg från slutet av mars till 10-mila sista helgen i april. Resultaten har varierat men man kan väl säga att vi inte fått till det ordentligt på någon av kavlarna, flera goda insatser har blandats med mindre bra. Här följer en kort resumé av varje kavle och avslutningsvis en utvärdering av säsongen.

## **Måsenstafetten**

Måsenstafetten som inledde säsongen är nog den kavle som vi lagmässigt presterade oss bäst på där våra två lag kom 31 och 44 av ca 120 startande lag. Framför allt gladde de tre 79-orna Per S, Daniel N och Calle O. Alla tio löparna i de två lagen hade tider mellan 47 och 57 minuter på drygt 8 km.

## **Spring Cup & Almby**

Helgen därpå var ett gäng på Spring Cup i Danmark där vi hade två lag med och sen hade vi två lag på Almbys sprintbudkavle i Sommaro. I Danmark sprang ovannämnda 79:or plus Oskar in på 85 plats och andralaget kom 128. Bäst sprang Per S på 1:a sträckan, växlade 4 min efter täten och Johan Olsson kämpade starkt på 2:a sträckan i andralaget.

I Sommaro belade vi en hedrande 3:e plats, visserligen i ganska klen konkurrens, men efter att Per J kommit lite efter på 1:a sträckan så löpte resten av laget jämnt. Vi hade t.o.m. chans på 2:a platsen men Erik G hade oflyt med en pinne i ögat på slutet av sista sträckan så att linsen åkte snett, vilket gjorde att Micke P i Tisaren kunde springa förbi. 2:a laget kämpade bra och kom 8:a där framför allt Calle K visade vilken tallang han är och Fimpen gjorde en OK comeback efter skadeproblem.

## **Kolmårdskavlen**

Till Kolmårdskavlen hade vi fyra lag på plats även om Martin G fick hoppa in för att fylla 4:e laget. Alla lagen kämpade sig runt även om Oskar i tröttheten stämplade vid fel kontroll på slutet av sista sträckan, vid en

brant 20 meter från den sten han skulle ha. En godkänd 18:e plats blev det innan diskningen. Per S imponerade återigen på 1:a sträckan genom att växla i den tätklunga på sju lag som gått loss. Erik G fick inte till det riktigt på 2:a medan Per J revanscherade sig från helgen innan med ett bra lopp på 3:e. Calle O på 1:a i andralaget får också godkänt.

## **7-manna**

Påskan i Blekinge inleddes med 7-manna där vi hade två lag anmälda men efter mängder av återbud fick vi precis ihop ett reservbetonat lag där dåliga insatser på natten följdes upp med halvtaskiga lopp på dagsträckorna. Det som möjligen var bra var väl slutplaceringen som 33:a bland ca 70 lag.

## **Stigtomt-kavlen**

Som sista förberedelsekavle inför 10-mila avgjordes Stigtomt-kavlen där vi hade två lag till start. Sjögren med i täten på 1:a, nu som tvåa några meter efter Johan P i Hagaby. Niklas (Jönsson ny från Pan Kristianstad, presenterad i Oljud nr 1 2001) tog vid och gjorde en hyfsad insats med tanke på att kompassen gick sönder, men därefter fick Lasse J inte till det alls vilket gav en placering runt 40 efter nattsträckorna. På dagsträckorna sprang sedan Johan H, Albin och Oskar upp oss till en godkänd 25:e plats av ca 120 lag. I andralaget gick det också knackigt på natten och ett sent återbud gjorde att laget inte kom runt, men Johan L och Anders P sprang OK på dagsträckorna innan laget utgick.

## **10-Mila**

Så var det dags för 10-mila som i år avgjordes vid det numera nerlagda Malmby militärflygfält utanför Strängnäs. Att skrapa ihop folk till tre lag lade vi ner i ett tidigt skede i våras så vi hade två lag till start. Två återbud i 1:a laget från säkre nattlöparen Anders L och från Calle O som gått framåt starkt under våren innebar vissa förändringar i förutsättningarna för våra två lag.

Per S och Johan L inledde med att växla ca 10 minuter efter på placering 196 respektive

230. Godkänt av Johan men Per som skämt bort oss tidigare under våren var långt ifrån nöjd. Efter Per följde Niklas, Albin och Erik G på långa natten upp med mycket bra lopp, 122 placeringar plockade till en 73:e plats. Nu var vi där vi ska vara placeringsmässigt, men Daniel G som tidigare under våren inte riktigt fått till det, men som ju brukar kunna tända till i 10-milanatten, sprang dåligt och även Daniel N på sträcka 6 tappade lite för mycket. Över 100 på placering 101 när Lasse J tog vid på den korta raka gryningssträckan. Han plockade 4 minuter på täten och 6 placeringar. Johan H plockade ytterligare 7 placeringar innan Per J slarvade bort närmare 10 minuter och 6 lag sprang om.



Oskar gjorde avslutningsvis ett hyggligt ensamlopp upp till slutplacering 91. I andralaget sprang på 2:a sträckan supertallangen Calle K nästan jämt med Niklas i förstalaget och plockade 63 placeringar vilket följdes av Erik H och Anders P på långa natten som tappade en hel del. Erik hade problem med kramp i benen och tappade därför mycket tid på slutet och Anders som varit mycket förkyld sista månaden kämpade tappert i nästan 3 timmar. K-A, Johan E, och Martin sprang alla godkänt på de korta natt och gryningssträckorna medan Erik Gö på 8:e hade problem med foten men ändå plockade placeringar. Fimpen sprang mycket bra på 9:e och plockade 20 platser, vilket är bra så sent i tävlingen. Slutligen sprang Marcus H in laget på placering 233.

### **Sammanfattning**

Sammanfattningsvis är det Måsenstafetten och Kolmårdskavlen, bortsett från felstämplingen, som vi lagmässigt har gjort bra ifrån oss, dvs ingen har sprungit dåligt. På övriga kavlar har någon eller några

sträckor gått riktigt dåligt, tex på 10-mila tappade 1:a laget närmare 30 minuter på täten på två korta sträckor vilket är alldeles för mycket.

En anledning till att det gick bäst tidigt på säsongen tror jag kan vara att alla är tränade och sugna på att komma igång men man kanske inte är fulltränad för att orka hela våren. Det känns som att vinterns distanssträning fått stå tillbaka för annan mera tempobaserad träning vilket är synd då det är de långa passen som ger grunden. Snabbheten kommer efter hand när säsongen börjar, om man slarvat med den biten under vintern. Något som varit bra i vinter är i alla fall att många sprungit långa banan på natt-cuperna eftersom att de ger både tempo och viss mängd då man är ute runt 1 timme. Styrkegymnastiken är en annan sak vi borde försöka göra något åt då den ibland varit nästan en bortkastad timme träningsmässigt.

I inledningen nämndes att vi deltagit i sju budkavlar under slutet av mars och april, vilket kanske är lite för många. Man kanske är less på att springa kavle när det är dags för 10-mila vilket kan göra att alla inte riktigt är på hugget, något som i alla fall kan vara värt att ta upp till diskussion inför nästa vår. Dessutom finns risk att man inte hittar sin egen OL-rytm i början på säsongen när man dras med i klungor på budkavlar varje helg.

Det finns mycket att skriva om men nu får jag nog ge mig...

Lycka till med träningen i sommar och även med semestertävlingarna.

Vi kommer igen!

/Albin

