



Mads Østberg som här flyger fram under gårdagens shakedown var senare under dagen snabbast i "gränsduellen" på Färjestadstravet.

FOTO: LOLLO

Rally. Karlstad

Mads och Jonas vinnare i "gränsduellen"

Mads Østberg och Jonas Andersson var snabbast av de båda "hemmahoppnen" när Svenska Rallyt i går inleddes med en sprintsträcka på Färjestadstravet.

Igår inleddes årets upplaga av det svenska VM-rallyt – och först ut var den korta sträckan på Färjestadstravet där förarna ställs emot varande i heat där de gör upp man mot man.

En nyhet inför årets upplaga

av VM-deltävlingen var att fansen kunde gå in på internet innan rallyt drog i gång och rösta på vilka förare de ville skulle göra upp med varandra inne på travbanan.

En "gränsduell" blev bland annat utfallet av den omröstningen. Där ställdes de båda västhoppen Mads Østberg, med co-drivern Jonas Andersson från Gunnarskog, och Pontus Tidemand från Charlottenberg, med norske co-drivern Ola Fløene, mot varandra.

Segrande ur den duellen gick Mads och Jonas som gick i mål på tiden 1.35,2, vilket räckte till en fjärde plats på den inledande sträckan.

Pontus och Ola noterades för tiden 1.38,8, vilket räckte till 14:e plats.

Snabbast av alla på Färjestadstravet var Sébastien Loeb, som noterades för tiden 1.34,5.

Fredrik Tholén

0570-714426

fredrik.tholen@arvikanyheter.se

Rally. Mitandersfors

Fina vintervägar i Arvikas nordligaste del

Igår kväll startade årets upplaga av Svenska Rallyt med en sträcka på Färjestads travbana. På söndag morgon rullar rallyt genom Arvika kommuns norra hörn – och här finns två relativt lättillgängliga och fina publikplatser.

Precis som ifjol går även i år en del av Svenska Rallyt på vägar inom Arvika kommuns gränser.

Det är några kilometer i inledningen av den 17:e specialsträckan som går på "Arvikamark" – och på den delen av sträckan finns två relativt lättillgängliga och fina publikplatser.

– Vid Klockargården finns det en publikplats, den är fin, säger Ola Bergman från SMK Eda – klubben som tillsammans med Årjängs MK ansvarar för den svenska delen av sträckan.

Ytterligare någon kilometer in på sträckan passerar bilarna Mitandersfors, Arvika kommuns nordligaste by, och där finns nästa publikplats.

– Den är nog väl så bra, säger Ola.

SS17 är nämligen unik i sitt slag i årets upplaga av Svenska Rallyt då den startar i Sverige och går i mål på andra sidan gränsen i Norge. Totalt mäter sträckan lite drygt två mil, och för att sköta om sträckan går det åt en hel del folk berättar Ola.

– Totalt på sträckan är det 200 funktionärer ungefär, då är även de som säljer program och sådant inräknade.

Fler klubbar med

Långtifrån alla funktionärerna kommer från de båda västvärmländska motorklubbarna.

– Vi har hjälp av en skoterklubb, de hjälper till och gör spår in till sträckan, och så är det folk från norska klubbar som också hjälper till.

I år är det andra året som SMK Eda och Årjängs MK sköter om Mitandersfors-sträckan. Men samarbetet de båda klubbarna emellan under Svenska Rallyt sträcker sig många år tillbaka i tiden.



SS17 vid Mitandersfors bjuder både på fina vintervyer och bra platser för rallypubliken.

– Det slänger nog på åtta-tio år nu, säger Göran.

– Innan vi kom hit så hade vi hand om Torntorp, den sträckan som heter Torsby Power Stage nu, fortsätter Göran.

– Den hade vi några år, och innan dess hade vi Hara-sträckan, flikar Göran in.

Att Eda- och Årjängsfunktionärerna numera får kortare resväg till sin sträcka är inte helt fel konstaterar Ola.

– Det är mycket bättre. För oss är det bara härligt så långt nu. Och i år går den på söndag, inte på fredag som ifjol, det är ännu bättre. Det är lättare att få folk till en söndag.

Fredrik Tholén

0570-714426

fredrik.tholen@arvikanyheter.se

Friidrott. Karlstad

Står över

Simon Karlén fick stora delar av fjolårssäsongen förstörd av fotskadan han ådrog sig på junior-VM, men inför säsongen 2013 så är det inte foten som står i fokus – utan hjärtat.

Gunnarskogskillen som är Sveriges bästa trestegshoppare genomgick sin andra hjärtoperation i december, men har inte kunnat lägga den delen bakom sig än.

– Den operationen var, precis som den första, misslyckad och jag måste antagligen göra en till, förklarar Simon.

Det man försökt komma tillrätta med är det hjärtflimmer som han drabbats av till och från, genom att "bränna" den ledning som skickar felaktiga impulser till hjärtat. Inget stort ingrepp i sig – men som ändå lagt hämsko på en stor del av försäsongen.

– Som det är nu kommer jag nog inte att tävla under inomhussäsongen, möjligtvis förutom någon liten tävling bara för skojs skull.

Efter operationen var han tvingad att vila helt i två veckor och sedan har det tagit ytterligare ett gäng veckor att komma tillbaka dit han var före ingreppet.

En operation till?

– Så det är egentligen först nu som jag kommit i gång på riktigt. Nu börjar det kännas att jag är på rätt väg.

Fast risken att hjärtflimret gör sig påmint igen finns fortfarande kvar.

– Jag har provat samma sak

två gånger, så frågan är om vi ska göra en annan typ av operation. Jag ska ta beslut om det snart, men det lutar åt att jag står över den.

För idrottandet är det mycket en mental bit att kämpa med.

– Mycket av det sitter i huvudet. Om flimret drar i gång så blir jag mer passiv.

Förbundskaptenen och de ansvariga för såväl senior- som juniorlandslaget är införstådda med vad som gäller.

– De vet min situation och de stressar inte på.

Stressar gör heller inte Simon, som har gott hopp om att kunna kvalificera sig till sommarens stora mål, junior-EM i Italien i juli.

– Kvalgränsen är 15,25 och det ska inte bli alltför svårt att klara av den, det ska jag kunna klara av när som helst på dygnet. Jag vet att jag kan hoppa en bit över 16 meter om jag får det att stämma.

Läger på Kuba

En pusselbit i jakten på de 16 meterna fann Simon förhoppningsvis på ett lite oväntat ställe för några veckor sedan, då han var på ett tre veckor långt träningsläger – på Kuba.

– Normalt sett brukar det vara läger i Spanien, Portugal eller någon annanstans i Europa, men nu var det en tränare i Växjö som drog ihop ett gäng och hon frågade om jag ville med, förklarar Simon, som inte behövde någon längre betänketid för att tacka ja.

– Det är något som man inte får vara med om så ofta. Vi fick träna

Multisport. Arvika

Gävert satsar

Lars-Olof "L-O" Gävert nådde inte de resultaten han hade hoppats på under 2012. Ett tag under hösten funderade han på att lägga karriären åt sidan, men till slut bestämde han sig för att fortsätta – men nu med en lite annan inriktning på sin satsning.

– Jag är ingen löpare egentligen. Inte om man ser till hur jag är byggd i kroppen. Det finns ju inga "riktiga" löpare som ser ut som mig, säger L-O.

– Man kanske har mer kapacitet för multisport har jag tänkt. Så det lutar åt att det blir mer åt det hållet i fortsättningen, och så orientering då. I och med att jag tycker det är såpass kul.

Trots att L-O har en mer kompakt kroppsbyggnad än vad som är brukligt bland eliten i långdistanslopp så har han ändå tillhört just den – långdistanseliten alltså.

Bland annat vann L-O DM i halvmarathon såväl 2010, då han delade segern med Martin Holm-

strand, som 2011, då han noterades för en stark segertid.

– Jag gjorde ändå 1.11 på halvmaran då. 32 minuter passerade jag milen på, det är ändå hyfsat, säger L-O, som därmed klarade kvalgränsen till SM i halvmarathon – en kvalgräns som var satt till en timme och tolv minuter.

– Det var ingen i Värmland som hade klarat det på länge innan dess. Jag tror det var sju år innan som någon hade gjort det senast.

Med 2011 års resultat i ryggen hade L-O stora förhoppningar inför 2012, men fjolåret blev inte alls som han hade tänkt sig – bland annat gick L-O i väggen rejält när han ledde premiärupplagan av Arvika Stadslöpp.

Funderade på att sluta

Samtidigt som L-O hade problem med fysiken fick han också jobba med den mentala biten under sommaren. Efter en tids sjukdom gick nämligen L-O:s pappa bort i slutet av maj och L-O hade efter det svårt att hitta glädjen i sitt idrottande.

– Farsan var en såpass stor del

inomhussäsongen

på deras största arena, inne i Havanna, tillsammans med deras senior- och juniorlandslag. Det var häftigt att se en sådan som Dayron Robles träna.

Kuba överlag andades mycket nedgången öststatskänsla.

– Det var låg standard på allt. Fascinerande att de kan bli så bra, trots det, fortsätter Simon, som fick en del helt nya infallsvinklar till sitt eget idrottande.

– En hel del nya övningar och nya idéer. Man såg ju hur de tränade. De hoppar, hoppar och hoppar. Kör mycket styrka.

Även rent tekniskt skilde en hel del.

– De hoppar mer på fart än vad vi gör, satsar inte på att det ska bli så högt. De försöker få ett jäkla fränskjut rakt fram, medan vi betonar mer att få en del av avstampet uppåt.

Ingen revolution

Kubebesöket har inte inneburit någon revolution för Simons eget upplägg, men vissa detaljer har han tagit med sig.

– Det är lite smågrejer här och där, bland annat hur man ska jobba med armföringen. Ifjol satsade jag hårt på junior-VM, i år har jag mer tid på mig att jobba med sådant här, och ändra detaljer.

Jonas Aspetorp

0570-71 44 27

jonas.aspetorp@arvikanyheter.se



Simon Karlén har gjort två operationer för att komma tillrätta med hjärtflimmer och kommer nu att missa större delen av inomhussäsongen.



Stefan Kask skrev på för Grums förra veckan och gjorde debut mot sitt gamla lag i onsdags.

Ishockey. Kask sänkte Arvika

AHC tappade inte bara chansen till play-off när man förlorade mot Köping förra veckan. Man förlorade även Stefan Kask.

DIVISION II HERRAR

Grums	5
Arvika	2

Det märktes, om inte annat, i onsdags, när Grums besegrade västvärmlänningarna med 5-2. Stefan gjorde ett mål och spelade fram till fyra för sin nya klubb.

– Ja, det kanske inte var så jätteuppskattat. En av mina bättre matcher faktiskt, konstaterar Stefan, som helst hade sett att han sluppit spela mot sitt gamla lag.

– Det var inte tänkt att jag skulle göra det, det kändes dumt, men när jag var sjuk i helgen och missade den matchen så ville de att jag spelade nu och det är ju inte så många grundseriematcher kvar innan play-off.

Just möjligheten att få spela play-off lockade och Arvika lade inga hinder i vägen när övergången kom på tal.

– Det var inga "hard feelings" och det ska AHC ha cred för.

Cred ska AHC ha även för de två första perioderna i onsdags. 2-0 till Arvika efter sex minuters spel och ledning in i första periodpaus var inte alls oräddt.

– Vi gjorde det riktigt bra. Vi ville gå fram och vinna pucken och då fick vi de ytorna vi ville ha, konstaterar AHC-tränaren Jonas Möörk, som förutom målen av Jonny Åsvik och Erik Olsson, fick se de sina skapa flera frilägen.

Grums kvitterade i spel fem mot tre tidigt i den andra perioden och tog sedan över mer och mer.

– Vi höll upp det bra defensivt i andra, men tappade lite offensivt. I sista, när de fick 3-2, så orkade vi inte riktigt. Där blev det mest att vi fick slå ifrån oss.

Beröm i AHC utgår till unge backen Robin Kandergård och målvakten Christoffer Östling.

Jonas Aspetorp

0570-71 44 27

jonas.aspetorp@arvikanyheter.se

vidare med ny inriktning

av mitt idrottande. Vi gjorde ju det tillsammans kan man säga, det här med idrott, och när han var borta var det en såpass stor del som var borta, förklarar L-O, som under hösten funderade på att lägga sin idrottskarriär helt åt sidan.

Men nu har han alltså bestämt sig för att fortsätta sin satsning.

– Det är ju en såpass stor del av livet. Jag har ju alltid tränat och så, säger L-O.

– Sedan har det ju inte gått så bra de senaste två åren. Jag har ju haft en del problem med kroppen, och man känner ju att det finns mer att få ut av den.

Järnbrist

Problemen med kroppen har kommit och gått vid flera tillfällen under de senaste åren. Det dröjde, men till slut fick L-O en förklaring till vad de berott på – järnbrist.

– Vissa individer tappar mer järn än andra när de tränar hårt, förklarar L-O.

– Det kan bero på flera saker; som kosten och hur mycket man

vilat, fortsätter han.

När han nu bestämt sig för att fortsätta satsa kommer han att vara mycket mer noggrann med de bitarna säger L-O – som också kommer att inrikta sin satsning mot tävlingar som passar hans förutsättningar bättre än vad löpningen gör.

– Jag kommer ju inte att släppa löpningen helt, i och med att det är så enkelt. Det är ju bara att sätta på sig ett par skor och ge sig iväg ut. Men jag kommer nog att satsa mer på annat, som multisport.

Konditionskrävande

Multisport är en konditionskrävande idrott där deltagarna, som tävlar i lag, ska ta sig fram över långa sträckor i olika typer av terräng med hjälp av olika redskap, som till exempel kanoter, inlines eller mountainbike.

L-O har testat på sporten tidigare och nådde då fina resultat tillsammans med Per Eklöf från Örebro – tillsammans vann duon en deltävling i svenska cupen.

Nu hoppas L-O kunna tävla



Lars-Olof Gävert funderade på att lägga av efter den motiga fjolårssäsongen, men satsar nu vidare med fokus på multisport.

tillsammans med en annan västvärmlänning.

– Jag hoppas att Christian Nilsson får hålla sig frisk framöver. Han är en väldigt allround idrottare, så det vore optimalt om jag

kunde köra tillsammans med honom, säger L-O.

Fredrik Tholén

0570-71 44 26

fredrik.tholen@arvikanyheter.se