

Löpning. Långberget

Team Set Sail satsar på löpartrio

Det var skidor på men handlade ändå i grunden om löpning när Team Set Sail storsamlade i Långberget under helgen. För stortalangen Frida Michold var det första lägret i en ny omgivning.

– Det var min första träff med teamet och det var väldigt positivt, konstaterade Frida, som är nykomling i gänget, där Lars-Olof Gävert och Mona Hallberg ingår sedan tidigare.

Team Set Sail steppar upp sin satsning, inte minst genom att stärka upp organisationen på ledarsidan – där man nu har tre man som jobbar med tre aktiva.

– Löpning är ju en rätt ensam sport, men nu kan jag få hjälp av ledarna med mycket och vi aktiva kan också stötta varandra. Det ger mig många fördelar, fortsätter Frida.

– L-O och Mona har ju väldigt mycket erfarenhet och kunskap kring träning och tävling, det är mycket jag känner att jag kan få hjälp med, exempelvis i förebyggande träning.

Att Frida numera ingår i elitgruppen är ingen överraskning.

– Hon passar in på våra kriterier på alla sätt och vis, hon är ung, har lokal anknytning och är en väldigt stor löpartalang, konstaterar ledaren Kristian Magnusson.

Inspirerad och sugen

Långberget bjöd på mycket snö och naturligtvis skidåkning, men med tre löpare som aktiva så gick det naturligtvis inte att hålla dem borta från att springa.

– Vi hittade allt några skoterleder där man kunde pulsa runt, konstaterar Frida glatt.

Fast i slutändan finns det ändå en rätt stor längtan efter ”riktig” barmark och säsongspremiär.

– Det är ju svårt att inte bli inspirerad och sugen, speciellt när jag känner att det är så här roligt. Jag kan träna hårt och jag känner att kroppen svarar.



Team Set Sail samlades i Långberget under helgen. I bakre raden syns ledartrion Anders Frykblom, Christian Nilsson och Kristian Magnusson och i främre raden syns Lars-Olof Gävert, Mona Hallberg och nytillskottet i teamet, Frida Michold.

FOTO: PRIVAT

Att hon numera ingår i ett team förändrar inte hennes inställning till löpningen och inte heller att hon ritar upp några stora resultatmål för säsongen.

– Jag vill verkligen inte gå till överdrift, utan vill träna sunt. Löpglädjen ska finnas kvar, jag vill jobba med kroppen och inte emot den.

Funderar på banlöpning

Tävlingsschemat för sommaren är inte spikat, men det finns ändå några tävlingar hon är rätt säker på att hon kommer att dyka upp på.

– De lokala tävlingarna är alltid trevliga och det kul att tävla på hemmaplan, men jag vill också springa Karlstad Stadslopp, halv-

maran, Lidingsloppet och Göteborgsvarvet.

En eventuell satsning på banlöpning lämnar hon fortfarande öppen.

– Det är något många har pratat om och det kan säkert vara bra att springa på bana och jag är öppen för det mesta.

Trio backar upp trio

Gävert har varit med i Team Set Sail från början och han är väldigt glad över nykomlingen.

– Det är väldigt roligt att Frida är med, hon är väldigt ung och lo-vande, och som ung är det ännu viktigare att man får stöd av andra, konstaterar L-O.

Det ”officiella” stödet ska huvudansvarige Anders Frykblom,

”allt-i-allon” Kristian Magnusson och tidigare elitskidåkaren Christian Nilsson stå för.

– Vi vill ge våra elitaktiva så bra förutsättningar som möjligt, stötta dem lite mer än vad vi kunnat göra tidigare. De är väldigt duktiga, men kan vi hjälpa dem att utvecklas så ska vi göra det, säger Kristian.

– Någon sådan uppbackning har vi inte haft tidigare, så det här är lite av en nystart. Jag har efterlyst det här i flera år och det här är riktigt, riktigt, bra, fortsätter L-O.

– Det ger inspiration att få ett bra stöd vid sidan av. Som ett lag kan vi hjälpa varandra att bli bättre.

För Lars-Olofs del handlar 2014

mycket om militära uppgifter – i militärlandslaget i terränglöpning och eventuellt också i marathont.

Militär-VM i terränglöpning arrangeras i Libanon, så hur det blir med det är dock lite osäkert, men då kommer i stället militär-VM i marathont i Holland lite senare i höst.

På lite längre sikt lockar Military World Games i Sydkorea nästa år.

På lite närmare håll lockar SM i halvmarathont.

– Jag skulle gärna få till en riktigt bra halvmara.

Jonas Aspetorp

0570-71 44 27

jonas.aspetorp@arvikanyheter.se



div 3 Värmland
Charlottenbergs HC
vs
Nygård Vikings

GRÄNSHALLEN CHARLOTTENBERG
Fredag 14/2 kl. 19.30

Snöslunga

ST 121E
6.900:-



Matchsponsorer:

Husqvarna

DM JÄRN AB

Välkomna!

NYHET!

Nu utför vi även slipning och lackering av köksluckor, inredning och möbler

• Industrilackeringar • Billackering



Östers Bilverkstad

Snickarv. 7, Charlottenberg 0571-240 16