



Hej på er!

Ännu en månad fylld av massa tävlingar är snart till ända och själv har jag kastats mellan hopp och förtvivlan och funderat om jag skall gråta eller skratta åt de senaste resultaten för klubben.

Om vi börjar sammanfatta mästerskapsmånaden september 2009 kan man inte vara mer än nöjd.

Det började redan med DM-tävlingar i månadsskiftet och fortsatte att stegra varje helg. På DM hade Daniel Nilsson och Olexandr Kratov en hård fight där de tog hand om en varsin seger och en varsin 2:a plats. I damernas motsvarighet visade Cissi att hon fortfarande håller hög klass. Främste utmanare till Cissi Bratt var Nadiya Volynska som har gått från klarhet till klarhet.

När vi sedan kommit halvvägs in i september bar det iväg till den första SM helgen i Oskarshamn/Målilla för medeldistans och stafett. Redan innan visste vi att vi hade bra lag, men det började lite knackigt med sjukdomar och själv trodde jag att det skulle bli svårt. Men som killarna fightades. Redan på första sträckan visade Daniel Nilsson att han är de viktiga tävlingarnas man och har nerver av stål. Hängde med lekande enkelt in i tätgruppen på förstasträckan för att lämna över till Olexandr Kratov som hade varit förkyld veckan innan, men som han sprang, ännu en gång gjorde han ett fantomlopp och vi var i detta skede på en klar 2:a plats. Med Misha Mamlev på sista visste vi att vi hade chans på bra placering men att han skulle gå ifatt och vara den som styrde och ställde var mer än vad man kan begära. Skönt för Misha att vissa alla som kritiserat honom efter VM att han kan springa på detta sätt. Flera gånger försökte han bli av med Malung utan att lyckas. Tävlingen avslutades med en stenhård spurtstrid där vi var först under första delen av upploppet men fick ge oss på de sista metrarna.

Visst att vinna är grymt och då vara så nära som vi var, kändes först väldigt hårt. Men med lite distans till resultatet är det helt otroligt bra att bli 2:a. Vi har verkligen visat detta år att vi tillhör toppen och tittar vi tillbaka har vi lyckats bra på alla de viktiga stafetterna detta år.

Som sagt, jag bugar och bockar, killar ni är fantastiska!!

Men SM var inte slut med detta, helgen efter bar det av till Långdistans SM och samma helg också ungdoms SM.

Här visade våra ungdomar att de är iskalla och Anton fixade en 3:e plats i H15!!



Även laget som sprang distriktsstafett bestod av två av våra löpare som slutade på en mycket bra 4:e plats.

Löparna som var på långdistans SM lyckades även de mycket bra där Olexandr kom på en 8:e plats och Daniel blev 14:e. I killarnas juniorklass fixade Måns Sandgren en grym 13:e plats.

Sammantaget kan man säga att hela klubben har genomfört en bra mästerskapsmånad och vi kan alla sträcka på oss med vetskapen om att vi tillhör de främsta på både junior och seniorsidan.

Grattis Orion!!!

Efter alla dessa grymma framgångar och hårda urladdningar kommer man ganska snart tillbaka till verkligheten och den vanliga träningen. För många kan det kännas ganska tungt och svårt att motivera sig att direkt gå på hård träning. För de som känner så, ta det lite varligt, kom och träna men lägg ingen värdering i träningen på ett tag. Utan kom och upplev den sköna atmosfären och den goa stämningen som nu råder i hela föreningen.

Dock känns det som att de sista veckorna att många känner ganska mycket för att träna hårt. Senast på intervallträningen i tisdags var vi inte mindre än 14 seniorer, då skall man veta att flera av de som normalt är med och tränar inte medverkade. Detta innebär att vi hela tiden blir fler. Detta känns väldigt inspirerande och personligen är jag övertygad om att man kan bli bra själv, men ännu bättre

då man är flera som hjälps åt att sporra och stötta varandra. Det är bara att fortsätta på den inslagna vägen.

Rent träningsmässigt kommer vi annars att fortsätta i samma takt som tidigare fram till mitten av november där vi tar ett par veckors ledighet.

Vi är ju som sagt inte i hamn med säsongen ännu utan det återstår faktiskt ett SM i form av natt SM som avgörs dagen innan Smålandskavlen. Här gäller det att vara tydlig mot både sig själv och mot UK om man har ambitioner att springa SM och hur man på bästa sätt fixar att sedan prestera på Smålandskavlen.

För de flesta är det inget problem, utan är man bara medveten om situationen kan man förbereda sig på bästa sätt. Men det är bra att ha i bakhuvudet.

Veckan efter Smålandskavlen åker elitgruppen tillsammans med ungdomarna upp till Norrköping för ett första läger inför nästa års 10-mila. Personligen tror jag att detta blir ett höjdarläger som man bör prioritera om man har ambitioner att springa bra på 10-mila. Glöm inte att anmäla er.

Men fram till dess, bit och träna på. När det är som mörkast kan det vara bra att tänka på vad den gamle vise amerikanske löparen Steve Prefontaine en gång sa:

- Pain is temporally, glory is forever

/martin