

O-Ringen 2024 Oskarshamn 22.-27.juli 2024

Resultater:

<https://eventor.orientering.se/Events/ResultList?eventId=41864&eventRaceId=43403&groupBy=EventClass>

Med strekktider og Llevelox:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/41864>

Mine skader

Høyre legg

Min siste løpetur før dette var pinseløpene i mai. Der pådro jeg meg en strekk på siden av høyre legg. Det var som at leggen kollapset. Etter noen dager, fremstod den som en strekk. Jeg var ganske bra til O-festivalen i slutten av juni, men der fikk jeg ny strekk omtrent i samme området på leggen 10 meter fra mål på langdistansen. Jeg prøvde nok å løpe litt der.

Jeg har derfor drevet med alternativ trening i hele sommer (i hovedsak sykling, men også noen gåturer). Siste uken før O-Ringen, hadde jeg fortsatt «føling» med strekken og målsettingen var derfor å fullføre.

Når jeg testet «hurtiggange», en teknikk jeg utviklet for noen år siden i forbindelse med strekk i låret, virket det positivt. Gjennom denne teknikken, «drar» jeg kroppen fremover. Jeg har rask frekvens og jeg unngår «slagene» når jeg løper. Erfaringsmessig, taper jeg ½-1 min pr km på det.

Jeg startet forsiktig på dag 1 og var forsiktig under hele denne etappen. Og det svarte bra! Jeg har «hurtiggått» hele O-Ringen, og det var ingen føling med strekken. Og jeg må ha fått en bra fart da jeg neppe kunne løpt særlig fortere. Da med unntak av innspurten hvor forskjellen mot de som løp ble tydelig (på etappe 1, var jeg 20 sek dårligere enn de andre). I jaktstarten siste dag, så jeg også at alle andre i klassen løp fortere enn meg, men jeg hadde mer grep om o-teknikken.

Andre løpere som så meg i skogen mente at jeg ikke gikk, men løp. Mens jeg vet at jeg ikke løp! Men jeg vet at dersom jeg hadde løpt, ville jeg dratt opp strekken på 2 minutter... Jeg hørte at andre hadde gjort tilsvarende under en skadeperiode for noen år siden.

På alle etappene, var oppvarmingen «normal» men rask gange. Jeg var veldig forsiktig med ikke å utfordre leggen!

Venstre kne

Etter en hendelse sist vinter, har jeg hatt periodevis vondt i venstre kne. Sannsynligvis har jeg hatt kneskålen ute av ledd. Men fysioterapeuten vet ikke sikkert. Hun mener også at det ikke er noen fysiske skader i kneet. Men jeg kjenner det noen ganger over kneskålen og særlig på nedsiden.

Under O-Ringen, kjente jeg litt til kneet mot slutten av dag 2. Men særlig i forbindelse med dag 5 hvor det gjorde vondt de siste to kilometerne. Det var akkurat som om foten under kneet «hang og slang». Men jeg tapte ikke tid på dette.

Etappe 1. Hultsfred. 22.juli 2024

Det ble noe småsleiv, men syns jeg startet bra!

Post 4: Rundet venstre fordi jeg ville spare høyde. Men det var det egentlig ikke noe poeng i... (1/4 min).

Post 6: Rundet for mye rundt myra. Når sant skal sies, visste jeg vel heller ikke helt hvor jeg var. Jeg fant også en kolle på sørsiden av myra (der det er stein med en skrent på nordsiden) som gjorde det mer forvirrende. Men jeg så traktorslepet og tok meg inn (1/2 min)

Post 7: Jeg syntes jeg hadde bra kontroll. Fin trase på siden av kollen litt over halvveis. Og løp rett inn i en post der jeg mente jeg skulle ha min. Men det viste seg å være en stein og feil kode. Jeg var usikker på hvor jeg var og trodde jeg var kommet for langt sør. Jeg gikk derfor nordover. Men når jeg havnet i krattet, skjønte jeg feilen. (2 min)

Post 10: Jeg mistet kontrollen på vei inn i hogstfeltet. Målet var å treffe hogstfeltet lengre nord (nord for kollen hvor jeg passerte på sørsiden) og jeg trodde også at jeg gjorde det. Jeg skjønte derfor lite når jeg stod i myra med traktorslepet, og det gikk en del tid før jeg skjønte hvor jeg stod (1-2 min)

Post 11: Her var jeg ukonsentrert. Først dårlig veivalg (sørlig bue fremfor å dra innom myra på nordsiden). Og deretter kom jeg inn på en post (stein) på sør-øst siden som jeg stemplet på før jeg oppdaget at koden var feil. Heldigvis var det greit å lese kurvebildet og jeg kom meg til posten (1 min)

Post 12: Jeg dro for mye i krattet ut fra post 11. Så kan man diskutere om det lønte seg eller ikke. Jeg fikk en veldig god trase over hogsten.

H60 5 150 m, 138 startande

 Sträcktider  LiveloX

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	34:38		6:43
2	Michael Wehlin	Söderköpings OK	36:25	+1:47	7:04
3	Joacim Ingelsson	Ockelbo OK	38:39	+4:01	7:30
4	Lars Jansson	Gävle OK	40:44	+6:06	7:54
5	Anders Berg	Linköpings OK	41:00	+6:22	7:57
6	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	42:20	+7:42	8:13
7	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orientering	43:19	+8:41	8:24
8	Jan Richard Eriksen	Asker SK	43:49	+9:11	8:30
9	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	44:15	+9:37	8:35
10	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	44:51	+10:13	8:42
11	Mikael Hansson	OK Vivill	45:09	+10:31	8:46
12	Gunnar Hope	Modum O-lag	45:33	+10:55	8:50
13	Goran Hellgren	OK Södertörn	45:44	+11:06	8:52
14	Colin Mc Intyre	OK Tyr	45:45	+11:07	8:53
15	Urs Widler	OLG Weisslingen	45:58	+11:20	8:55
16	Øyvind Drage	Kongsberg OL	46:27	+11:49	9:01
17	Per Edenhamn	Länna IF	46:37	+11:59	9:03
18	Peo Svensk	Stora Tuna OK	46:43	+12:05	9:04
19	Harald Kvisli	Notodden OL	46:46	+12:08	9:04
20	Mikael Ingelsson	Ockelbo OK	47:10	+12:32	9:09
21	Nils Harald Staff	OL Toten-Troll	47:36	+12:58	9:14
22	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	47:55	+13:17	9:18
23	Stefan Pålsson	Skåneslättens OL	48:07	+13:29	9:20
24	Björn Hannrup	IF Thor	48:14	+13:36	9:21
25	Joseph Brautigam	Western Connecticut OC	48:15	+13:37	9:22
26	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	48:32	+13:54	9:25

27	Mikko Kuusinen	Lynx	48:35	+13:57	9:26
28	Reto Müller	OLG Traktorpanzer	48:48	+14:10	9:28
29	Bo Börjesson	Storviks IF	49:01	+14:23	9:31
30	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	49:26	+14:48	9:35
31	Stefan Olofsson	OK Gisle	49:41	+15:03	9:38
32	Anders Enmark	Gävle OK	49:54	+15:16	9:41
33	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	50:34	+15:56	9:49
34	Peter Nordström	Täby OK	50:49	+16:11	9:52
35	Rune Teigland	Østmarka OK	50:53	+16:15	9:52
36	Lars Gerhardsson	Attunda OK	52:06	+17:28	10:06
37	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	52:48	+18:10	10:15
38	Pesho Hedberg	Lunds OK	52:49	+18:11	10:15
39	Pär Lundkvist	Sundbybergs IK	52:55	+18:17	10:16
40	Adrian Puntchart	Swiss O Tours	53:00	+18:22	10:17
41	Børge Pedersen	Nydalens SK	53:17	+18:39	10:20
42	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	53:21	+18:43	10:21
43	Kent Klasson	Hestra IF	53:22	+18:44	10:21
44	Thomas Nyberg	Attunda OK	53:30	+18:52	10:23
45	Ari Paganus	Angelniemen Ankkuri	54:04	+19:26	10:29
46	Urs Zinniker	OLK Wiggertal	54:24	+19:46	10:33
47	Reto Zbinden	OLV Baselland	54:42	+20:04	10:37
48	Andres Laas	OK Skogshjortarna	54:47	+20:09	10:38
49	Torbjörn Aronsson	Göteborg-Majorna OK	55:01	+20:23	10:40
50	Tore Voss Fagervold	Asker SK	55:05	+20:27	10:41
51	Arne Wilhelm Knudsen	Gneist	55:18	+20:40	10:44
52	Per Slungaard	Tyrving IL	55:32	+20:54	10:46
53	Magnus Porle	Växjö OK	55:42	+21:04	10:48
54	Andrew Lago	Göteborg-Majorna OK	55:51	+21:13	10:50

138 startende.

Etappe 2. Hultsfred. 23.juli 2024

Denne dagen startet jeg i siste pulje. I utgangspunktet hadde jeg da fordel av tråkk. Nå var det mye tråkk i marka, men det var tross alt lettere å løpe.

Jeg startet 3 minutter bak Rune, og jeg så ham første gang på vei mot 8.post. Han løp ut av posten mens jeg startet min bom.... Senere tok jeg ham igjen på vei opp bakken til post 10. Deretter lå jeg foran. Jeg småslurvet på slutten mens Rune tok mer rett på.

I dag, gjennomførte jeg «hurtiggangen» uten tanke på strekk. Dvs jeg tok ikke andre hensyn enn å gå raskt.

Post 3: litt usikker 50 meter før jeg traff posten. Jeg hadde talt skritt og mente jeg var fremme. Men det var ingen skrent å lese seg inn på....

Post 8: jeg hadde god kontroll på søkket i forkant av posten. Men jeg kom litt for langt ned og unngikk derfor å se søkket. Jeg hadde akkurat sett Rune løpe ut av søkket, jeg skjønnte at jeg hadde kommet for langt. Det ble en liten runde før jeg kom på posten (1/2-1 min).

Post 9: Veldig usikker på slutten av strekket. Jeg stoppet også på en annen post (koll) rett vest for posten. Måtte tenke meg om før jeg skjønnte hvor jeg var (1/2-1 min)

Post 13: Her så jeg et søkk med myr ca 5 meter før posten. Jeg tok en tur ned der... (1/4 min)

Post 17: Jeg valgte å løpe rett på. Det var litt steinete og noe kratt i søkket litt over halvveis på strekket. Burde nok tatt stien. (1/4 min)

H60 3 860 m, 135 startande

 Sträcktider  LiveloX

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	28:12		7:18
2	Michael Wehlin	Söderköpings OK	28:46	+0:34	7:27
3	Joacim Ingelsson	Ockelbo OK	29:06	+0:54	7:32
4	Anders Berg	Linköpings OK	30:23	+2:11	7:52
5	Lars Jansson	Gävle OK	31:08	+2:56	8:03
6	Mikael Ingelsson	Ockelbo OK	33:17	+5:05	8:37
7	Mikael Hansson	OK Vivill	33:21	+5:09	8:38
8	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	33:26	+5:14	8:39
9	Colin Mc Intyre	OK Tyr	33:34	+5:22	8:41
10	Anders Enmark	Gävle OK	33:45	+5:33	8:44
11	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	33:48	+5:36	8:45
12	Jan Richard Eriksen	Asker SK	33:57	+5:45	8:47
13	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	34:15	+6:03	8:52
14	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	34:36	+6:24	8:57
15	Peter Nordström	Täby OK	34:37	+6:25	8:58
16	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	35:00	+6:48	9:04
17	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orienteering	35:03	+6:51	9:04
18	Øyvind Drage	Kongsberg OL	35:36	+7:24	9:13
19	Andres Laas	OK Skogshjortarna	35:49	+7:37	9:16
20	Goran Helligren	OK Södertörn	36:34	+8:22	9:28
21	Gunnar Hope	Modum O-lag	36:35	+8:23	9:28
22	Rune Teigland	Østmarka OK	36:43	+8:31	9:30
23	Magnus Karlsson	OK Landehof	36:45	+8:33	9:31
24	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	37:29	+9:17	9:42
25	Harald Kvisli	Notodden OL	37:34	+9:22	9:43

26	Bo Börjesson	Storviks IF	37:53	+9:41	9:48
27	Per Slungaard	Tyrving IL	37:55	+9:43	9:49
28	Urs Widler	OLG Weisslingen	38:18	+10:06	9:55
29	Kent Klasson	Hestra IF	38:21	+10:09	9:56
30	Mikko Kuusinen	Lynx	38:33	+10:21	9:59
31	Stefan Olofsson	OK Gisle	38:48	+10:36	10:03
32	John Karlsson	OK Norrvirdarna	39:09	+10:57	10:08
33	Thomas Nyberg	Attunda OK	39:19	+11:07	10:11
34	Ola Allvin	IKHP Huskvarna	39:32	+11:20	10:14
35	Tore Voss Fagervoid	Asker SK	40:09	+11:57	10:24
36	Ulf Jungstrand	OK Skogsfalken	40:10	+11:58	10:24
37	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	40:25	+12:13	10:28
37	Kalle Persson	Attunda OK	40:25	+12:13	10:28
39	Kenneth Hermansson	Sigtuna OK	40:32	+12:20	10:30
40	Arne Wilhelm Knudsen	Gneist	41:26	+13:14	10:44
41	Stefan Pålsson	Skåneslättens OL	41:34	+13:22	10:46
42	Ole Chr. Johnsen	Notodden OL	41:42	+13:30	10:48
43	Børge Pedersen	Nydalens SK	41:44	+13:32	10:48
44	Anders Kronberg	Raumar Orientering	42:01	+13:49	10:53
45	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	42:11	+13:59	10:55
46	Terje Bråten	Raumar Orientering	42:18	+14:06	10:57
47	Thomas Petersson	NAIS Orienteringsklubb	42:23	+14:11	10:58
48	Jens Kastensson	OK Pan-Kristianstad	42:34	+14:22	11:01
49	Ingvar Isaksson	Seskarö IF	42:55	+14:43	11:07
50	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	43:02	+14:50	11:08
50	Reto Müller	OLG Traktorpanzer	43:02	+14:50	11:08
52	Per Edenhavn	Länna IF	43:10	+14:58	11:10
53	Pesho Hedberg	Lunds OK	43:17	+15:05	11:12
54	Torbjörn Söderlund	Leksands OK	43:20	+15:08	11:13

135 startende

Etappe 3. Oskarshamn. 25.juli 2024

Her startet jeg i første pulje og hadde ingen hjelp av tråkk. Jeg valgte derfor bevisst å oppsøke stier. Eksempelvis ville jeg løpt rett på mellom post 7 og 8 dersom jeg hadde startet i en senere pulje. Til pist 3, var det også svært tungt og neste uframkommelig. Men alt er rettfærdig da vi i løpet av uke starter i alle forskjellige puljer.

Dette løpet er nok det beste løpet jeg løp i O-Ringen. Selv om jeg plasseringsmessig var dårligere, har jeg nesten et perfekt løp. Kun noe småplukk som kanskje ikke betyr så mye tidsmessig:

Post 4: Burde runde den siste myra før posten på nordsiden

Post 6: Kanskje litt stor sving. De raskeste veivalgene var et høyrestrekk. Men jeg tror det lønte seg mer ut over dagen.

Post 8: løp ned av ryggen før jeg måtte løpe opp på ryggen for å ta posten

Post 10: det lønnte seg å ta til høyre før den siste myra, ikke løpe over som jeg gjorde

H60 5 160 m, 134 startande

Sträcktider 

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Michael Wehlin	Söderköpings OK	35:42		6:55
2	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	36:49	+1:07	7:08
3	Anders Berg	Linköpings OK	36:58	+1:16	7:09
4	Joacim Ingelsson	Ockelbo OK	39:56	+4:14	7:44
5	Lars Jansson	Gävle OK	40:10	+4:28	7:47
6	Peter Nordström	Täby OK	40:21	+4:39	7:49
7	Jan Richard Eriksen	Asker SK	40:54	+5:12	7:55
8	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	42:34	+6:52	8:14
9	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	42:47	+7:05	8:17
10	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	43:33	+7:51	8:26
11	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	44:28	+8:46	8:37
12	Anders Enmark	Gävle OK	44:40	+8:58	8:39
13	Colin Mc Intyre	OK Tyr	45:02	+9:20	8:43
14	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	45:29	+9:47	8:48
15	Mikael Hansson	OK Vivill	45:41	+9:59	8:51
16	Urs Widler	OLG Weisslingen	45:49	+10:07	8:52
17	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	46:07	+10:25	8:56
18	Mikko Kuusinen	Lynx	46:21	+10:39	8:58
19	Björn Hannrup	IF Thor	46:32	+10:50	9:01
20	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orientering	46:48	+11:06	9:04
21	Andres Laas	OK Skogshjortarna	47:49	+12:07	9:16
22	Øyvind Drage	Kongsberg OL	48:20	+12:38	9:22
23	Reto Müller	OLG Traktorpanzer	48:35	+12:53	9:24
24	Thomas Nyberg	Attunda OK	48:51	+13:09	9:28
25	Adrian Puntschart	Swiss O Tours	49:22	+13:40	9:34
26	Goran Hellgren	OK Södertörn	49:37	+13:55	9:36

27	Lars Magnusson	OK Landehof	49:50	+14:08	9:39
28	Ari Paganus	Angeliemiemi Ankkuri	50:09	+14:27	9:43
29	Pesho Hedberg	Lunds OK	50:16	+14:34	9:44
30	Harald Kvisli	Notodden OL	50:20	+14:38	9:45
31	Harry Perälä	Pihkaniskat	50:40	+14:58	9:49
32	Ulf Jungstrand	OK Skogsfalken	50:43	+15:01	9:49
33	Reto Zbinden	OLV Baselland	50:44	+15:02	9:49
34	Rune Teigland	Østmarka OK	51:26	+15:44	9:58
35	Ole Chr. Johnsen	Notodden OL	51:42	+16:00	10:01
36	Thomas Petersson	NAIS Orienteringsklubb	51:52	+16:10	10:03
37	Lars Gerhardsson	Attunda OK	52:39	+16:57	10:12
38	Torbjörn Aronsson	Göteborg-Majorna OK	53:10	+17:28	10:18
39	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	53:15	+17:33	10:19
39	Andrew Lago	Göteborg-Majorna OK	53:15	+17:33	10:19
41	Per Edenhalm	Länna IF	53:18	+17:36	10:19
42	Magnus Karlsson	OK Landehof	53:21	+17:39	10:20
43	Stefan Olofsson	OK Gisle	53:23	+17:41	10:20
44	Joseph Brautigam	Western Connecticut OC	53:26	+17:44	10:21
45	John Karlsson	OK Norrvirdarna	53:27	+17:45	10:21
46	Tore Voss Fagervold	Asker SK	53:48	+18:06	10:25
47	Børge Pedersen	Nydalens SK	53:55	+18:13	10:26
48	Niclas Ek	Markbygdens OK	54:23	+18:41	10:32
49	Kalle Persson	Attunda OK	54:52	+19:10	10:37
50	Tony Woolford	Bush 'n' Beach Orienteering Club	55:09	+19:27	10:41
51	Torbjörn Söderlund	Leksands OK	55:22	+19:40	10:43
52	Rikard Borg	Linköpings OK	55:27	+19:45	10:44
53	Jens Kastensson	OK Pan-Kristianstad	56:01	+20:19	10:51
54	Nils Harald Staff	OL Toten-Troll	56:02	+20:20	10:51
55	Bo Böriesson	Storviks IF	56:20	+20:38	10:55

56	Anders Kronberg	Raumar Orientering	56:53	+21:11	11:01
57	Kenneth Hermansson	Sigtuna OK	57:10	+21:28	11:04
58	Per Slungaard	Tyrving IL	57:27	+21:45	11:08
59	Magnus Porle	Växjö OK	57:36	+21:54	11:09
60	Ola Allvin	IKHP Huskvarna	57:56	+22:14	11:13
61	Arne Wilhelm Knudsen	Gneist	58:21	+22:39	11:18
62	Torsten Kleipa	OLF Mainz	58:31	+22:49	11:20
63	Gunnar Hope	Modum O-lag	58:36	+22:54	11:21
64	Hallvard Berg	Tyrving IL	59:07	+23:25	11:27
65	Jan Viklund	Västerås SOK	59:23	+23:41	11:30
66	Urs Zinniker	OLK Wiggertal	59:49	+24:07	11:35
67	Håkan Redtzer	Attunda OK	59:52	+24:10	11:36
68	Anders Fogelström	OK Gränsen	1:00:54	+25:12	11:48
69	Per Larsson	OK Klemmingen	1:01:02	+25:20	11:49
70	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	1:01:10	+25:28	11:51
71	Kent Klasson	Hestra IF	1:01:16	+25:34	11:52
72	Sven-Erik Dahlberg	IK Trenne Ullared	1:01:21	+25:39	11:53
73	Göran Månsson	Markaryds FK	1:02:07	+26:25	12:02
74	Tor Lahlum	Nordre Follo Orientering	1:02:26	+26:44	12:05
75	Stefan Pålsson	Skåneslättns OL	1:02:49	+27:07	12:10
76	Conny Bruhn	Boxholm-Mjölby OL	1:03:17	+27:35	12:15
77	Arne Sääf	Gudhems IF	1:03:21	+27:39	12:16
78	Atle Iversen	IL BUL-Tromsø	1:03:36	+27:54	12:19
79	Terje Bråten	Raumar Orientering	1:04:30	+28:48	12:30
80	Lennart Nyberg	Fjärås AIK	1:04:31	+28:49	12:30
81	Peter Nilsson	OK Tranan	1:05:14	+29:32	12:38
82	Jon Lahlum	IL Geoform	1:05:27	+29:45	12:41
83	Pär Lundkvist	Sundbybergs IK	1:05:56	+30:14	12:46
84	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	1:06:14	+30:32	12:50

134 startende

Etappe 4. Oskarshamn. 26.juli 2024

Da var vi over på et mer kystnært terreng. Like ved Gunnarsø i Oskarshamn. Dette var litt moro orientering, men det var dårlig bunn og stedvis steinete. Krevende terreng, og jeg måtte holde full kontroll for ikke å dra ut da farten allikevel var stor. Jeg brukte også et par poster for å få kontakt med kartet!

Post 1: Jeg skjønnte ikke hva som var opp og ned på kartet. Jeg mente at jeg ut fra start skulle ned i et søkk, men det var en kolle der. Og når jeg kom til posten, var det ikke mulig å skli ned skrenten og jeg måtte gå rundt. (1/4 min)

Post 4: Jeg vet ikke helt hva som skjedde, men jeg dro ut for mye til venstre. Og jeg var veldig usikker oppe på kollen (1/4-1/2 min).

Post 5: her var planen å løpe inn det tynne åpne området som skulle treffe veien. Jeg var allerede veldig sliten i hodet og trengte å få litt enklere strekk for å områ meg. Men jeg fant ikke inngangen. Det var bare kratt. Og da valgte jeg å ta høyre. (1/2 min)

Post 11: på vei ut fra post 10, leste jeg feil på hvor jeg hadde havnet på stien. Jeg trodde jeg var på vei ned til jordet (som var forbudt område) og tok derfor inn til venstre. Men skjønnte det raskt (1/2 min). Et spørsmål er om det faktisk lønte seg å ta stien langs jordet....

Post 15: Når jeg var på post 14, ville jeg bare ned på veien og fulgte tråkket. Men jeg havnet under rotvelt og trær når jeg skulle ned skrenten. Jeg så ikke at det var en sti ut av posten før jeg kom til mål.... (1/4 min)

H60

3 420 m, 133 startande

 Sträcktider  Livelox

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	24:05		7:02
2	Joacim Ingelsson	Ockelbo OK	24:57	+0:52	7:17
3	Lars Jansson	Gävle OK	25:07	+1:02	7:20
4	Michael Wehlin	Söderköpings OK	25:14	+1:09	7:22
5	Anders Berg	Linköpings OK	26:17	+2:12	7:41
6	Peter Nordström	Täby OK	27:03	+2:58	7:54
7	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	27:28	+3:23	8:01
8	Anders Enmark	Gävle OK	28:33	+4:28	8:20
9	Mikael Hansson	OK Vivill	28:48	+4:43	8:25
10	Jan Richard Eriksen	Asker SK	29:32	+5:27	8:38
11	Harald Kvisli	Notodden OL	29:47	+5:42	8:42
12	Urs Widler	OLG Weisslingen	29:49	+5:44	8:43
13	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	29:50	+5:45	8:43
14	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	30:03	+5:58	8:47
15	Ulf Jungstrand	OK Skogsfalken	30:08	+6:03	8:48
16	Reto Müller	OLG Traktorpanzer	30:11	+6:06	8:49
17	Colin Mc Intyre	OK Tyr	30:28	+6:23	8:54
18	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	30:29	+6:24	8:54
19	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	30:45	+6:40	8:59
20	Mikko Kuusinen	Lynx	30:56	+6:51	9:02
21	Per Slungaard	Tyrving IL	31:13	+7:08	9:07
22	Stefan Pålsson	Skåneslättens OL	31:33	+7:28	9:13
23	Ole Chr. Johnsen	Notodden OL	31:58	+7:53	9:20
24	Gunnar Hope	Modum O-lag	31:59	+7:54	9:21
25	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	32:14	+8:09	9:25
26	Pesho Hedberg	Lunds OK	32:15	+8:10	9:25

27	Bo Börjesson	Storviks IF	32:18	+8:13	9:26
28	Thomas Nyberg	Attunda OK	32:30	+8:25	9:30
29	Goran Hellgren	OK Södertörn	32:37	+8:32	9:32
30	Jens Kastensson	OK Pan-Kristianstad	32:54	+8:49	9:37
31	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	32:56	+8:51	9:37
32	Børge Pedersen	Nydalens SK	32:59	+8:54	9:38
33	Kalle Persson	Attunda OK	33:03	+8:58	9:39
34	Andrew Lago	Göteborg-Majorna OK	33:17	+9:12	9:43
35	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orientering	33:24	+9:19	9:45
36	Torbjörn Aronsson	Göteborg-Majorna OK	33:28	+9:23	9:47
37	Tony Woolford	Bush 'n' Beach Orienteering Club	33:31	+9:26	9:48
38	Øyvind Drage	Kongsberg OL	33:41	+9:36	9:50
39	Adrian Puntschart	Swiss O Tours	33:50	+9:45	9:53
40	Lars Magnusson	OK Landehof	34:01	+9:56	9:56
41	Ari Paganus	Angelniemen Ankkuri	34:14	+10:09	10:00
42	Lars Gerhardsson	Attunda OK	35:00	+10:55	10:14
43	Joseph Brautigam	Western Connecticut OC	35:01	+10:56	10:14
44	Reto Zbinden	OLV Baselland	35:03	+10:58	10:14
45	Frode Kamsvag	Tyrving IL	35:04	+10:59	10:15
46	Ola Allvin	IKHP Huskvarna	35:10	+11:05	10:16
47	Andres Laas	OK Skogshjortarna	35:12	+11:07	10:17
48	Stefan Olofsson	OK Gisle	35:17	+11:12	10:19
49	Rune Teigland	Østmarka OK	35:22	+11:17	10:20
50	Björn Hannrup	IF Thor	36:01	+11:56	10:31
51	Anders Kronberg	Raumar Orientering	36:03	+11:58	10:32
52	Urs Zinniker	OLK Wiggertal	36:13	+12:08	10:35
53	Sven-Erik Dahlberg	IK Trenne Ullared	37:03	+12:58	10:50
54	Nils Harald Staff	OL Toten-Troll	37:10	+13:05	10:52
55	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	37:14	+13:09	10:53

133 startende

Etappe 5, jaktstart. Oskarshamn. 27.juli 2024

Jaktstart. Jeg dro ut som nummer 14. Allerede på post 1, tok jeg igjen de som hadde startet 1 og 2 minutter før meg. Og på post 4 ble jeg tatt igjen av ham som startet ett minutt bak meg. Disse løperne løp stort sett raskere enn meg, men jeg var mer rett på selve postene. Fra post 9, tror jeg Mc Intyre tok et annet veivalg enn meg. Han stemplet etter meg og jeg så ikke mer til ham. De to andre så jeg siste gang når de stemplet før meg på post 8. Deretter var de borte, og jeg trodde lenge de var kommet før meg i mål. Men det hadde de ikke.

Også i dag, hadde jeg et godt og kontrollert løp. Jeg løp meg opp til 11.plass i sammendraget og må si meg fornøyd med det. Det var nesten 3 minutter opp til 10.plassen.

Post 9: Jeg lot meg «da med» Mc Intyre og kom på kanten av kollen. Men jeg var raskere til å forstå hvro vi var og tok meg raskt inn. Det var derimot litt steinete som gjorde at det var dårlig fart inn til posten (1/2 min).

Post 12: Når jeg løp ut på jordet, skimtet jeg en post. Jeg visste den ikke var min, men tenkte at den lå mer til høyre på jordet (jeg så i etterkant at det kunne den ikke gjort, da måtte den ha ligget i det forbudte området). Jeg løp der jeg trodde stien var og rundet derfor feil skogholt. Men der var ikke posten min..... Men skjønte hvor jeg var (1/2 min).

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	39:18		7:58
1	Michael Wehlin	Söderköpings OK	39:18		7:58
3	Anders Berg	Linköpings OK	39:43	+0:25	8:03
4	Joacim Ingelsson	Ockelbo OK	41:58	+2:40	8:30
5	Mikael Hansson	OK Vivill	42:04	+2:46	8:31
6	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	42:19	+3:01	8:35
7	Peter Nordström	Täby OK	42:20	+3:02	8:35
8	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	42:46	+3:28	8:40
9	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	42:51	+3:33	8:41
10	Jan Richard Eriksen	Asker SK	44:18	+5:00	8:59
11	Lars Jansson	Gävle OK	44:40	+5:22	9:03
12	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orientering	45:01	+5:43	9:07
13	Andres Laas	OK Skogshjortarna	46:00	+6:42	9:19
14	Björn Hannrup	IF Thor	46:23	+7:05	9:24
15	Anders Enmark	Gävle OK	46:37	+7:19	9:27
16	Reto Müller	OLG Traktorpanzer	47:18	+8:00	9:35
17	Colin Mc Intyre	OK Tyr	47:19	+8:01	9:35
17	Gunnar Hope	Modum O-lag	47:19	+8:01	9:35
19	Lars Magnusson	OK Landehof	47:29	+8:11	9:37
20	Kent Klasson	Hestra IF	47:40	+8:22	9:40
21	Torbjörn Aronsson	Göteborg-Majorna OK	48:19	+9:01	9:48
22	Ulf Jungstrand	OK Skogsfalken	48:42	+9:24	9:52
23	Thomas Nyberg	Attunda OK	48:45	+9:27	9:53
24	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	48:52	+9:34	9:54
25	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	49:05	+9:47	9:57
26	Urs Widler	OLG Weisslingen	49:16	+9:58	9:59

26	Urs Widler	OLG Weisslingen	49:16	+9:58	9:59
27	Stefan Olofsson	OK Gisle	49:24	+10:06	10:01
28	Goran Hellgren	OK Södertörn	49:48	+10:30	10:06
29	Per Edenhamn	Länna IF	50:23	+11:05	10:13
30	Pesho Hedberg	Lunds OK	51:02	+11:44	10:21
31	Harald Kvisli	Notodden OL	51:12	+11:54	10:23
32	Øyvind Drage	Kongsberg OL	51:14	+11:56	10:23
33	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	51:45	+12:27	10:29
34	Reto Zbinden	OLV Baselland	51:50	+12:32	10:30
35	Mikko Kuusinen	Lynx	51:59	+12:41	10:32
36	Magnus Karlsson	OK Landehof	52:01	+12:43	10:33
36	Ari Paganus	Angeliemi Ankkuri	52:01	+12:43	10:33
38	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	52:44	+13:26	10:41
39	Rune Teigland	Østmarka OK	52:46	+13:28	10:42
40	Lars Gerhardsson	Attunda OK	53:13	+13:55	10:47
41	Hallvard Berg	Tyrving IL	53:32	+14:14	10:51
42	Nils Harald Staff	OL Toten-Troll	53:56	+14:38	10:56
43	Stefan Pålsson	Skåneslättens OL	53:58	+14:40	10:56
44	Thomas Petersson	Nais Orienteringsklubb	54:01	+14:43	10:57
45	Anders Fogelström	OK Gränsen	54:24	+15:06	11:02
46	Kenneth Hermansson	Sigtuna OK	54:28	+15:10	11:02
47	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	54:42	+15:24	11:05
48	Kalle Persson	Attunda OK	54:43	+15:25	11:05
49	Børge Pedersen	Nydalens SK	54:44	+15:26	11:06
50	Harry Perälä	Pihkaniskat	54:50	+15:32	11:07
51	Bo Börjesson	Storviks IF	54:59	+15:41	11:09
52	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	55:17	+15:59	11:12
53	Joseph Brautigam	Western Connecticut OC	55:21	+16:03	11:13
54	Ingvar Isaksson	Seskarö IF	56:01	+16:43	11:21

132 startende løpere

Sammenlagt

H60 4 930 m, 126 startende

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff
1	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	2:43:02	
2	Michael Wehlin	Söderköpings OK	2:45:25	+2:23
3	Anders Berg	Linköpings OK	2:54:21	+11:19
4	Jocim Ingelsson	Ockelbo OK	2:54:36	+11:34
5	Lars Jansson	Gävle OK	3:01:49	+18:47
6	Jan Richard Eriksen	Asker SK	3:12:30	+29:28
7	Mikael Hansson	OK Vivill	3:15:03	+32:01
8	Peter Nordström	Täby OK	3:15:10	+32:08
9	Torbjörn Lännevall	OK Roslagen	3:15:16	+32:14
10	Per Sander	Göteborg-Majorna OK	3:15:48	+32:46
11	Knut Edvard Helland	Østmarka OK	3:18:46	+35:44
12	Collin Mc Intyre	OK Tyr	3:22:08	+39:06
13	Anders Enmark	Gävle OK	3:23:29	+40:27
14	Stein-Arne Alnæs	Raumar Orientering	3:23:35	+40:33
15	Svein-Erik Søgård	Kongsberg OL	3:24:49	+41:47
16	Urs Widler	OLG Weisslingen	3:29:10	+46:08
17	Peter Bonek	Naturfreunde Wien Orienteering Team	3:29:40	+46:38
18	Goran Hellgren	OK Södertörn	3:34:20	+51:18
19	Øyvind Drage	Kongsberg OL	3:35:18	+52:16
20	Harald Kvisli	Notodden OL	3:35:39	+52:37
21	Mikko Kuusinen	Lynx	3:36:24	+53:22
22	Reito Müller	OLG Traktorpanzer	3:37:54	+54:52
23	Pedro Lundqvist	Linköpings OK	3:37:59	+54:57
24	Andres Laas	OK Skogshjortarna	3:39:37	+56:35
25	Gunnar Hope	Modum O-lag	3:40:02	+57:00
26	Thomas Nyberg	Attunda OK	3:42:55	+59:53

27	Björn Hannrup	IF Thor	3:43:37	+1:00:35
28	Stefan Olofsson	OK Gisle	3:46:33	+1:03:31
29	Rune Teigland	Østmarka OK	3:47:10	+1:04:08
30	Pesho Hedberg	Lunds OK	3:49:39	+1:06:37
31	Bo Börjesson	Storviks IF	3:50:31	+1:07:29
32	Per Edenheim	Lånna IF	3:50:58	+1:07:56
33	Lars Magnusson	OK Landehof	3:51:07	+1:08:05
34	Børge Pedersen	Nydalens SK	3:56:39	+1:13:37
35	Lars Gerhardsson	Attunda OK	3:56:55	+1:13:53
36	Magnus Karlsson	OK Landehof	3:57:02	+1:14:00
37	Torbjörn Aronsson	Göteborg-Majorna OK	3:57:57	+1:14:55
38	Stefan Pålsson	Skåneslättens OL	3:58:01	+1:14:59
39	Anders Mattsson	OK Älvsjö-Örby	3:58:12	+1:15:10
40	Nils Harald Staff	OL Toten-Troll	3:59:14	+1:16:12
41	Ari Paganus	Angelnien Ankkuri	4:00:48	+1:17:46
42	Joseph Brautigam	Western Connecticut OC	4:01:10	+1:18:08
43	Kent Klasson	Hestra IF	4:01:18	+1:18:16
44	Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	4:01:32	+1:18:30
45	Adrian Puntchart	Swiss O Tours	4:02:32	+1:19:30
46	Kalle Persson	Attunda OK	4:02:45	+1:19:43
47	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	4:02:59	+1:19:57
48	Andrew Lago	Göteborg-Majorna OK	4:03:34	+1:20:32
49	Thomas Petersson	Nais Orienteringsklubb	4:04:22	+1:21:20
50	Kenneth Hermansson	Sigtuna OK	4:06:09	+1:23:07
51	Reto Zbinden	OLV Baselland	4:08:32	+1:25:30
52	Ole Chr. Johnsen	Notodden OL	4:08:56	+1:25:54
53	Anders Kronberg	Raumar Orientering	4:10:39	+1:27:37
54	Harry Perälä	Pihkaniskat	4:11:48	+1:28:46
55	Jens Kastensson	OK PAN-Kristianstad	4:16:20	+1:33:18

126 startende.