

Nordjysk dag 2

[Tilbake til start](#) [Engelsk versjon av blog'en](#)

Ny orienteringsdag ferdig og i dag var resultatene oppløftende for undertegnede også. I dagens løp av det enda mere snø og underlaget var meget verre å løpe på. Mye skare som vi bare av og til klarte å løpe på. Faktisk svært ubehagelig og plutselig dra gjennom, lett med fall eller overtråkk som resultat. Jeg klarte meg bra, men det var nære på flere ganger. Uansett var det utrolig tungt å løpe på.

Selve løypa hva nesten litt for enkel, løp rett inn i alle poster, med unntak av en som jeg kanskje mistet rundt et minutt eller 2 på. Så det gikk så fort som underlagaet og kroppen klarte. Og kroppen var ganske dau i forhold til i går. I går var kroppen kvikk, men venstre kne var vondt og det hemmet meg endel. I dag hadde jeg fått 2 smertestillende tabletter av Kari og det så ut til å hjelpe. Kneet var ikke så vondt lengre, men nå var kroppen litt sliten, tror jeg. Men siden jeg orienterte Ok, så fikk jeg en fin 7 plass av 42 løpere.

Silje ble nummer 28 av 34. Hun hadde bommet endel på 2 poster, men ellers gikk det greit. I ren løpsti er det en del opp til de beste, så hun innser at hun må ut på endel løpetrening i vår, for de beste 13-14 åringene er ganske rask til beins, men Silje har god motivasjon, så jeg regner med at hun jobber godt med dette framover.

Sander, han vant også i dag, så han har hatt en ganske så fin helg her ned med 2 seiere av 2 mulige. Han profiterer kraftig på at han har trent hardt langrenn i vinter, og har en løpestyrke på opptil flere minutter bedre en nummer to. Men nivået ellers er høyt, så han kan ikke 'hvile på lauvbærene'

Som dere ser av bildene under, var det mer et skirenn enn orienteringsløp



