



Øystein Kvaal Østerbø løp inn til 6. plass i dagens sprint i Italia.

## Kvaal Østerbø beste nordmann i første dag av MOC

23.03.2012

Ivar Haugen |    

### Jerker Lysell suveren i lettløpt sprint i Italia.

I dag gikk første løp av Mediterranean Open Championship i sprint utenfor Roma. En del av de norske løperne på sprintsatsingen er igjen for å få med seg skikkelig konkurransetrening på tampen av oppholdet i Italia.

Best av de norske i dag var Øystein Kvaal Østerbø som løp inn til 6. plass.

- Jeg har løpt et helt greit løp, sier Øystein selv om dagens gjennomføring.

Løpet i dag gikk i en lettløpt park, og et litt mer krevende boligområde.

Øystein hadde noen småproblem med noen murer blant boligene. Dermed ble det nesten minuttet opp til dagens vinner, den formsterke svensken Jerker Lysell.

- Jeg har gjort noen feil teknisk. Kanskje to ganger 10 sekunder, men Jerker (Lysell) er i bra form. Det har han vært i hele år, og han løper nok litt fortere enn meg om dagen.

Etter en snau uke på samling, innspedd mye trening med høyintensitet begynner det å tære på overskuddet. Både fysisk og mentalt.

- Treningene på samlingen var litt mer krevende teknisk. Da gjaldt det å være taktisk i forhold til hvor en leste kartet, for å få flyt i løpingen. I dag var en annen form for sprintorientering. Mer lettløpt, og mindre intensiv kartlesing.

Nå handler det om å sette et godt punktum for oppholdet i støvlelandet, med to gode løp de siste dagene av MOC. I morgen står mellomdistanse på programmet.

- Løpet i morgen går i et lettløpt skogsparti. Jeg tror ikke det er så veldig forskjellig fra i dag. Vi hadde tross alt neste 20 minutter løpstid også i dag.

- Uansett er det viktigste med konkurransene her nede å få en god følelse teknisk. Hvem som er i best form vil variere nesten fra dag til dag på denne tiden av året. Det er litt avhengig av hvor store treningsmengder hver enkelt har i beina.

#### Resultater:

##### H21

1. Jerker Lysell 18.59
2. Scott Fraser 19.23
3. Matthias Müller 19.30
4. Severin Howald 19.50


- 5. Murray Strain 19.54
- 6. Øystein Kvaal Østerbø 19.56
- 
- 8. Daniel Hubmann 20.17
- 
- 10. Ulf Forseth Indgaard 20.47
- 13. Trond Einar Moen Pedersli 22.05

**D 21**

- 1. Rachel Friederich 21.41
- 2. Ines Brodmann
- 2. Elena Roos 21.52
- 
- 7. Silje Ekroll Jahren 22.49

**D 20**

- 1. Oda Wennemo 19.46.

Fullstendige resultater finner du:  [her](#)

Hjemmesiden til arrangementet finner du: [her](#)



Postadresse: 0840 Oslo  
Besøksadresse: Sognsvn. 73 L, Oslo

Telefon, Sentralbord: 21 02 95 11  
Telefaks: 21 02 95 11

© 2009 - Norges Orienteringsforbund