



## God matching og relevant trening

24.03.2011

### I pose og sekk for Kvaal Østerbø, Weltzien og Egseth på Sicilia.

- Jeg får mye god sprinttrening, som er bra for at jeg skal heve meg på den distansen, i tillegg tenker jeg selvfølgelig spesielt på årets VM-sprint, sier Øystein Kvaal Østerbø for å begrunne hvorfor han, sammen med Audun Weltzien og Elise Egseth, har dratt til **Sicilia og Mediterranean Open Championship Orienteering 2011 (MOC)** denne uken. Trønderen har altså valgt bort den internasjonale sesongåpningen under Spring Cup i Danmark til fordel for sprintsko og kart i stor målestokk lenger syd.

- Her får jeg gode konkurranser med bra matching på sprint. Slik jeg vurderte det var alternativet å være hjemme og trene. Jeg så ikke noe spesielt med Spring Cup i år, forklarer årets nykommer i Lidingö-drakten. Siden ankomsten på søndag har han allerede gjort en del godt treningsarbeid.

Men etter en liten aperitiff, i form av et "testløp" på Monte Etna i går, starter alvoret, med tre konkurranser på rappen fra fredag av.

- Løpet på Mont Etna var i et veldig krevende område, med mye trapper og kart i målestokk 1:1 500. Jeg gjorde to feil, eller egentlig flere, men to større, som ble avgjørende. Men Audun (Weltzien), som vant, løp bra, oppsummerer Øystein løpet som ga andreplass på onsdag.

Allerede i morgen har han mulighet til revansje på sin landslagskollega.

- Jeg har ikke tenkt så mye på hvilke resultat jeg kan forvente i helgens løp, men jeg ønsker selvfølgelig å løpe bra. Konkurransen er imidlertid tøff med flere gode løpere, som Audun (Weltzien), Daniel Hubmann og Jerker Lysell, resonnerer Øystein, og fortsetter..

- Det har også blitt en god del trening denne uken, med en del relevante hardøkter, så jeg merket under dagens formiddagsøkt at jeg var litt sliten.

Med premiepengene på spill henter du vel frem litt ekstra?

- Jeg tenkte faktisk på det i dag, innleder Øystein oppriktig, før han forteller hvilke konklusjon han landet på.

- Når jeg reiser ned hit, er det viktigste å få god og relevant sprinttrening. Premiepengene får eventuelt komme som et resultat av gode gjennomføringer.