

Reiserapport

At du gidder å reise så langt med tog for å delta i en 5-kamp. Ja det er nok flere som lurer på.

For det første har jeg ikke gjennomført noen 5-kamp i år (lengde, spyd, 200m, diskos og 1500m). Under det norske mesterskapet hadde jeg startforbud på grunn av en Akilles skade. For det andre hadde jeg lyst på en norsk rekord i min aldersklasse. Dessuten trivs jeg på tog og liker svensker.

Nå sitter jeg på toget hjem fra Ludvika i Dalarna hvor jeg ikke har vært tidligere.



Jeg har lært at 20% av befolkningen i dette området er norske eller har nære familie med nordmenn. Jeg så mest mørkhudede i gatene på kvelden. I nærheten av idrettsplassen var det også mange innvandrere. Om jeg ikke tar feil var det et helt lag med mørke som skulle spille ishockey i den store ABB hallen. (Hvem sponser haller på Kongsberg?)

Bildet viser den kjente Dalarhesten som jeg fikk en liten kopi av i stedet for medalje. Jeg kunne jo ikke bli svensk mester!

Det svenske mesterskapet i 5-kamp for veteraner, talte 24 deltakere. Det var som vanlig en munter tone, med mye skjemt og latter. Banen lå 2 km fra jernbanestasjonen og jeg fikk transport både til og fra hotellet av andre deltagere. Som deltaker fikk jeg også gratis middag på hotellet.

KONKURRANSEN

Lengde gikk bra. Startet med 3,30 så ble det et mislykket hopp for delvis klaff i siste på 3,56m. Spyd begynte puslete med to kast på 22-23m. Sstekastet ble bra med 27,90. 200m gikk bra fra starten av men jeg stivnet totalt på de siste 20m og tiden ble ikke så god. I diskos gikk det elendig på prøvekastene føre konkurransen. Men med et brukbart kast i første omgang var saken grei. I sistekastet ble det applaus. Det ble filmet av en TV reporter og han kom bort til meg og viste meg kastet. Det kan brukes som instruksjonsfilm i diskoskasting var hans kommentar. Så var det 1500m, uff. Begynte pent. Her var det om å gjøre å spare krefter. Men det hjalp ikke. Etter 2 runder (800m) begynte problemene. Etter litt joggetempo/gange fikk jeg opp farten igjen og kunne passere målstreken etter ca. 8 og et halvt minutt. Nå er poengtabellen snill mot oss gamlinger på denne distansen. Sammenlagt flyttet jeg den norgesrekorden til Harald Aanerud Lørenskog FIL fra 2570 til 3474 poeng.

Deltagare	Gren	Resultat						Grenar					Summa
		Längd	Spjut	200m	Diskus	1500m		Längd	Spjut	200m	Diskus	1500m	
	Född	cm	m	sek	m	min	sek	Poäng					Poäng
Knut Henrik Skramstad	-37	356	27,9	37,9	28,04	8	24,79	830	715	573	790	566	3474

Hva er hjemmeleksen? Jo det må brukes mer tid på løp!

Toget fra Sverige til Norge 19 sept. 2017.

Knut Henrik