

# Kvistkvas og lave kneløft

Av Stein Turtumøygard

*Mårens o-løpere høstet premier denne helgen. Tre av de unge vant Kvist-kvasluer fredag. Og i Østmarka søndag ble det andreplass til Lars Rønning Johansen.*

## *Kvistkvas ved Breivoll*

Fredag gikk den tradisjonsrike o-stafetten Kvist-kvaset ved Breivoll i Ås. I klasse H170 imponerte Audun Bjerknes med en knallsterk første etappe for Mårens lag. Audun utklasset hele feltet og kunne veksle mer enn fem minutter foran neste løper. Per Hermann Krøger og Knut Johansen holdt unna for de fleste konkurrentene og laget kapret en fin tredje plass.

De unge løpere hadde fellesstart. Noor Dirro fløy som et lyn over knausene på Breivoll og ble raskeste jente. Andreas Gjetanger og Luciana Svads var bare sekunder bak, og alle tre kunne reise hjem med flotte Kvistkvas-luer.



## *Lave kneløft i Østmarka*

Søndag inviterte Oppsal til Knut Valstads minneløp ved Ellingsrud i Østmarka. Blant 700 o-løpere var det mer enn 20 fra Måren OK. -Mange liker å løpe i Østmarka, forklarer Morten Due. -Selv om åsene er bratte, er skogbunnen fin å løpe i. Så her kan man fly ganske kjapt uten å løfte knærne så veldig høyt. Det passer meg utmerket, gliser Morten.

## *Andreas og Noor imponerte igjen*

Andreas Gjetanger og Noor Dirro viste at de også behersker mer krevende orientering. -Jeg synes det var gøy å løpe her, sier Andreas. -Noen av postene var litt vanskelige, men jeg var nøye med kartlesingen. -I dag ble det ingen bom, sier en fornøyd Andreas. -Jeg liker å spurte gjennom løypa, ler Noor. I dag spurtet jeg nesten litt for fort, og det ble et par små bommer. Men også konkurrentene bommet, så Noor sikret seg en flott femteplass.



## *Raske veteraner*

-Starten for de voksne gikk på toppen av Puttåsen, forklarer Lars Rønning Johansen. -Det var typisk Østmarka-orientering, med veivalgs-strekk på tvers av åsene. -I slikt terreng bør man bruke litt tid på å lese veivalget. -Det er ikke bare å mose på etter kompasskursen. -Jeg synes det fløt fint, sier en fornøyd Lars, som kunne løpe i mål til en flott andreplass i klasse H17B.

Også Kjersti Holt Hanssen imponerte. -Mot slutten av løypa hadde vi en del poster i stinettene nede ved bebyggelsen, sier Kjersti. -Der måtte vi plutselig omstille hodet fra villmark til nøyaktig finorientering. -Beina ville liksom fortsatt løpe fort, men jeg tvang dem til å sette ned farten litt, ler Kjersti. Etter et nesten prikkfritt løp kunne hun fornøyd innkassere en sterk femteplass i klasse D45.