



Sarah Lahti från Klippan i Skåne sprang ifrån allt motstånd i F16 på såväl 1 500, 3 000 som 1 500 m hinder på Sandskogens IP.

Foto: Deca Text&Bild

# VILKEN HELG FÖR SARAH!

**Klippans Sarah Lahti hade en tuff helg på USM i Ystad med tre lopp på tre dagar i F16-klassen. Men allt fungerade bra och hon fick kliva upp överst på prispallen efter såväl 1 500, 3 000 som 1 500 m hinder!**

– Jag sprang 3 000 m på fredagen, 1 500 m på lördagen och 1 500 m hinder på söndagen och målet var att vinna alla tre distanserna. 1 500 slätt var helt klart tuffast eftersom konkurrensen var hårdast där, säger Sarah som distansen med sju sekunder på 4.43,81.

Förutom ovanstående tre guld vann hon också terräng-SM i april och 1 500 m på IUSM i vintras. Men det lopp hon är mest nöjd med under året är JNM-terrängen i Uddevalla i mitten på november.

– Jag blev jätteglad när jag blev uttagen och målet var topp-10 eftersom motståndarna var upp till tre år äldre. Men efter ett tag kom jag ikapp klungan och ryckte i

utförsbacken på sista varvet då jag var uppe i ledning. Men finskan hängde med och spurtrade ifrån sista 200 m. Men jag är jättenöjd med silvret, säger Sarah.

Banan passade henne bra med utförslopan och en i övrigt flack sträckning.

– Terrängloppen är de jag är mest nöjd med i år och JNM i Uddevalla är mitt bästa lopp hittills.

Det var andra gången Sarah fick dra på sig det blågula landslagslinnet. Första gången var på ungdomsfinnkampen i Finland i september.

– Det var verkligen en speciell upplevelse! Där sprang jag 3 000 m och växeldrog vartannat varv med Amanda Lönnqvist som också kommer från Skåne. Det slutade med dubbelseger.

Sarah kommer från Klippan i nordvästra Skåne och har hållit på med friidrott sedan hon var tio år. I början var det alla grenar och sedan fokus på höjd och tresteg fram

tills hon var 13 år. Men sedan dess är det löpning som gäller. Hon har Rolf Johansson som tränare och kör 6–8 pass i veckan.

– Ett favoritpass är 4x1 800 m terräng med en minuts vila.

Inblick i hur man tränar i andra länder fick hon och hennes klubb Klippan vid två tillfällen under året då de tränade tillsammans med europamästaren på 800 m, polacken Marcin Lewandowski.

– Vi var i Portugal i februari och i Polen i slutet på oktober. Han lägger stor vikt vid distans och teknikträning, bland annat ett stort antal olika häckövningar vilket vi aldrig kört här hemma.

Sarah går första året på Samhällsprogrammet på gymnasiet i Klippan och har målsättningen klar för 2012.

– Då vill jag göra under 4.35 1 500 m och vara med på junior-EM i terräng!

Jonas Hedman

### FLICKOR 16 ÅR

**1 500 m:** 1) Sarah Lahti, Klippans FK, 4:43.81; 2) Isabell Norstedt, IFK Helsingborg, 4:50.88; 3) Lisa Bergdahl, Glanshammars IF, 4:53.04; 4) Amanda Trense, Östersunds GIF, 4:55.26; 5) Emma Fogelkvist, Spårvägens FK, 5:04.95; 6) Malin Nyström, IFK Mora, 5:09.44; 7) Jessica Bengtsson, Sävedalens AIK, 5:15.52; 8) Emma Löfqvist, IK Akele, 5:27.85. Hanna Karlsson, Rånäs 4H, 5:32.96. (Samtliga.)

**3 000 m:** 1) Sarah Lahti, Klippans FK, 10:23.57; 2) Hedda Bångman, Trångsvikens IF, 10:48.70; 3) Emma Fogelkvist, Spårvägens FK, 10:51.82; 4) Siri Ohrankämnen, Sävedalens AIK, 10:57.19; 5) Julia Schytzer, IF Göta, 11:02.38; 6) Malin Nyström, IFK Mora, 11:11.99; 7) Sophia Persson, Huddinge AIS, 11:27.56; 8) Jenny Biesert, SK Graal, 11:41.03. Jessica Bengtsson, Sävedalens AIK, bröt. (Samtliga.)

**1 500 m hinder:** 1) Sarah Lahti, Klippans FK, 5:05.23; 2) Emilia Elofsson, Sävedalens AIK, 5:15.57; 3) Siri Ohrankämnen, Sävedalens AIK, 5:27.43; 4) Sophia Persson, Huddinge AIS, 5:39.56; 5) Julia Schytzer, IF Göta, 5:42.91; 6) Nike Alfreðsson, Rånäs 4H, 5:55.71. Malin Nyström, IFK Mora, bröt. (Samtliga.)