



Bilder: STEFAN BENNHAGE

**IMPONERAR.** Wilhelm Ekensskär, till höger, svarar bra på hårdträning. Just nu slår han personliga rekord i var och varannan tävling.

## Wilhelm och David ger positiva besked

**SKRIDSKO: NOVEMBERLÖPET**

**Hård träning. Och mycket träning. Där har ni förklaringen till varför SK Trollhättans Wilhelm Ekensskär och David Karlingsjö utvecklas i rask takt. – Vi har börjat bygga mer tuffhet i dem, säger Mattias Hadders.**

Både Wilhelm Ekensskär och David Karlingsjö tillhör framtidens skrinne. Med hjälp av tränaren Mattias Hadders tar de konsekvent nya steg framåt i utvecklingen, och under helgens arrangemang i Slättberghallen – Novemberløpet – kunde Hadders inte sluta att imponeras över den talangfulla duon.

– De har kommit igång riktigt bra under den här säsongen. De har satt många personliga rekord, konstaterar Mattias Hadders, och fortsätter:

– Vi har börjat köra betydligt mycket mer styrke-träning nu. Vi har också kört betydligt mer hårdintensiva intervaller, både på cykel och i löpning. Vi har även fokuserat mycket på att vara mer i skridskoställning, att bli starkare där.

Men framförallt:

– Träningen är hårdare nu, och det blir fler träningar. Vi har börjat bygga mer tuffhet i dem, säger Mattias Hadders som fick se Wilhelm slå personligt rekord på 1 000 meter med halvsekunden.

– Och det är inte så vanligt på en 250-metersbana.

– Karlingsjö gjorde också bra resultat i helgen, men som sagt, de är inne i en tuff träningsperiod, fortsätter Hadders.

**KOMMANDE HELG ÅKER** både Ekensskär och Karlingsjö till Hamar för att delta i Norges cup.

Men för att återgå till Novemberløpet – vi såg bland andra David Andersson, Trollhättebon som rep-

resenterar SK Winner, stå för fina insatser. Han satte bland annat banrekord på 500 meter, och var på väg mot samma bedrift även över 1 500 meter, men en avakning med tre varv kvar spolerade den chansen.

– Då låg jag två sekunder under banrekordet, konstaterar David Andersson som dock klarade fallet mycket väl.

**ÄVEN NILS VAN der Poel**, SK Trollhättan, syntes återigen på ovalen. Detta var hans första tävling efter det halvår långa uppehåll som han precis har haft.

– Det kändes faktiskt inte så ovant som jag trodde att det skulle göra. Vägen tillbaka kanske inte är så lång som jag först trodde. Jag ser fram emot de här månaderna som kommer, säger Nils van der Poel, vars mål är att vara tillbaka på riktigt allvar först nästa säsong.

**DANIEL BERGGREN**

0520-422641 daniel.berggren@ttela.se



**STARK.** Även David Karlingsjö går från klarhet till klarhet, menar tränaren Mattias Hadders, som inte kan låta bli att imponeras över sina unga adepter i SK Trollhättan.

## Gruppseger ger lättare väg mot kvartsfinal

**HANDBOLL: DAM-VM**

Efter två raka segrar var blir Sverige mot Nederländerna en gruppfinal i handbolls-VM, det lag som vinner kan räkna med en något lättare väg mot kvartsfinal.

– Det betyder oerhört mycket, säger Isabelle Gullén.



Bild: PETER ARVIDSON

**GRUPPFINAL.** Sverige och Isabelle Gullén spelar för gruppseger mot Nederländerna, något som skulle innebära en lättare väg mot kvartsfinal.

Både Sverige och Nederländerna har inlett VM med två raka segrar, och även om tre gruppmatcher återstår så kan båda lagen räkna in åttondelsfinal redan nu.

Sverige har i och med segern mot Polen skaffat sig ett litet grepp om gruppsegern, och en vinst även mot Nederländerna skulle göra att den i praktiken är i hamn.

– Det handlar ju om vilka man kommer få möta i en åttondel. Att bli etta är väldigt stor skillnad jämfört med att bli tvåa, trea eller fyra, säger Gullén.

**SVERIGES GRUPP SLÅS** i nästa steg ihop med grupp A, med starka lag som Danmark, Ungern, Montenegro och Serbien.

– På pappret så är väl Serbien det svagaste laget, men även utan deras stjärnor så har de lyckats extremt att få ihop ett bra lagspel.

Sverige möttes tisdagens motståndare Nederländerna i en träningsmatch veckan innan VM. Då vann Sverige bekvämt med 31–27, men matcherna lagen emellan brukar bli jämna.

**I EM FÖRRA** året blev det oavgjort, 30–30.

– Holland är ett lag som löper extremt mycket och de har en Polman (Estavana) som öser in mål, säger Gullén.

– Vi måste upp lite till i

försvaret, få lite mer träff på egentligen alla deras spelare. Och sen att vi bara fortsätter att löpa och fortsätter att spela det anfallsspelet vi har gjort.

Esbjerg-spelaren Polman har gjort 18 mål två matcher och blir det enskilt största hotet mot Sverige.

– Vi är många som har mött henne och som även har spelat med henne. Vi vet hennes styrkor och vi vet hennes svagheter också. Hon är en extremt målfarlig spelare. Hon tror extremt mycket på sig själv vilket gör att hon ofta kliver fram i de här viktiga lägena, säger Gullén.

**TT**



Bild: PETER ARVIDSON

**SPELKLAR.** Linnea Torstensson har stått vid sidan i inledningen av VM, men spelar i gruppfinalen mot Nederländerna. Till höger förbundskapten Thomas Sivertsson.



ELITSERIEMATCH

# IFK Vänersborg

## Bollnäs GIF

Onsdag 9/12 kl 19.00

Entrén och baren öppnar kl. 17.00

Missa inte derbyt  
**Gripen-IFK Vänersborg**  
fredag 11/12  
i Slättberghallen,  
köp din biljett hos  
Gillbergs.  
#hejablävitt

STOR MATCHVÄRD



VÄNERSBORG  
BY CHOICE HOTELS

LITEN MATCHVÄRD:



Vänersborgs kommun

MATCHKLUBBA:



FALDTS  
MALERI



#allatillarenan #stolthet #passion #gemenskap

FOTO: PATRIK KARLSSON

**KOM I GOD TID**  
undvik kö, köp din  
biljett på hos våra ombud  
**Hemköp Torpa**  
Tips & Trav,  
ICA Kvantum, Gillbergs  
eller  
vanersborg.ebiljett.nu

HUVUD PARTNERS:






Ingen mat eller dryck får medtagas in i Arena Vänersborg. Visitation kan utföras.