**Pressemelding**

**Team Warholm**

**07.06.22**

**–** **Må være klok nå, og ta de riktige beslutningene**

Karsten Warholm (26) må nå belage seg på alternativ trening og gjøre det som må til for at han skal komme tilbake for fullt så snart som mulig. Han er innstilt på å bruke tiden best mulig etter søndagens Diamond League-løp i Rabat i Marokko.

Han har nå fått svarene på MR-undersøkelse og ultralyd. Han er undersøkt av lege Thomas Torgalsen på Olympiatoppen i Oslo.

Karsten Warholm har fått en skade i hamstring, i det høyre låret. Selve skaden sitter i bicepsmuskelen på baksiden av låret.

Slik opplevde Karsten Warholm løpet i Rabat på søndag kveld.

– Jeg hadde en god oppvarming og alt så bra ut i forkant av konkurransen i Rabat. Det var ingen problemer på forhånd. Det første varslet kom i satsen inn mot hekken med høyre ben. Dette skapte en ubalanse som førte til at jeg slo kneet i hekken, sier Karsten Warholm.

Nå vil alt handle om å gjøre det som skal til for å bli helt skadefri igjen. Mange viktige og riktige beslutninger må tas.

– Etter at dette først inntraff har fokuset vært på å gjøre det beste ut av situasjonen på alle måter. Det skal jeg også gjøre i dagene og ukene fremover, sier 26-åringen.

Trener Leif Olav Alnes er godt i gang med å tilpasse trening og restitusjon til den nye situasjonen.

– Når det brenner på dass, så er det viktig å puste med magen. Men det aller viktigste er å slukke brannen. Denne skadesituasjonen skal vi prøve å håndtere på best mulig måte, lover Leif Olav Alnes.

– Det er selvfølgelig veldig kjedelig å få en slik sesongstart.  Når dette først har skjedd, så må skaden håndteres på en så god og sikker måte som mulig. Da må man ofte ta tiden til hjelp, og det må jeg bare finne meg i, sier Warholm.

Han kan ikke delta på Bislett Games neste torsdag.

– Vi står foran en viktig sesong, og et av høydepunktene som jeg har sett veldig frem til var å konkurrere på et fullsatt Bislett stadion. Jeg er selvsagt lei meg for at det ikke blir noe Bislett Games for meg i år, men i slike situasjoner må jeg være klok og ta de riktige beslutningene, sier Karsten Warholm.

VM i Eugene i USA går av stabelen i perioden 15.-24. juli, mens EM i München arrangeres fra 15. til 21. august. Han vil ikke spekulere i hva som er mulig å få til. Men han skal gjøre alt hva han makter for å kunne komme tilbake så raskt som mulig.

– Nå handler det om å være rasjonell og ta de riktige valgene for å maksimere sjansen for å bli klar til viktige mesterskap senere i sesongen. Jeg får bare håpe at marginene er på min side i tiden fremover. Tiden vil vise hva som er mulig i dagene, ukene og månedene fremover, sier Warholm.