



2009-10-28

## Martin Johansson tillbaka i hårdträning

**Sedan den otäcka incidenten i VM-stafetten, då Martin Johansson fick en pinne rätt in i låret, har Martin kämpat för att komma tillbaka i normal träning. I går körde Martin sitt första hårda löppass – ett testlopp på 3000 meter.**

Det var den 21 augusti i år det otäcka hände. Martin Johansson sprang sista sträckan i VM-stafetten i Ungern när han, i ledning, fick en pinne rätt in i högra låret, något som resulterade i ett decimeterdjupt sår. Fransmannen Thierry Gueorgiou, normmannen Anders Nordberg och tjecken Michal Smola gav alla upp kampen om medaljerna för att rädda Martin.

### Drygt två månader har gått

Det har nu gått drygt två månader sedan orienterings-VM avslutades. Martin berättar om tiden efter VM.  
– I början tog jag det väldigt försiktigt med träningen. Men ganska snabbt kunde jag börja hålla igång hjärtat med roddträning och därefter blev det mycket skidor och rullskidor. Jag har faktiskt varit på skidträningläger i Ramsau.

### Besegrade Jerker Lysell

De senaste veckorna har Martin kunnat belasta det högra låret hårdare.  
– Jag har varit ute och sprungit en del, men det har mest blivit väldigt lugn löpträning.  
I går genomförde han alltså sitt första hårda löppass i Dala Sports Academys regi, ett testlopp inomhus över 3000 meter med stämpling efter varje varv, för att träningen skulle bli lik en sprintorientering.  
– Benen är egentligen inte alls vana vid att springa, men det kändes oväntat bra. Jag sa åt Jerker Lysell (tillhör juniorlandslaget) före träningen att om han inte slår mig i dag så slår han mig aldrig.  
Hur det gick i kampen? Jo, Martin besegrade Jerker relativt övertygande.

### Muskeln fungerar inte helt perfekt

Martin ser nu fram emot en vinter med riktigt bra träning. Han säger att han snart lär ge sig ut i skogen för att springa orientering.  
– Högerlåret känns ungefär 90 procents bra. Det känns fortfarande lite stelt och muskeln fungerar inte riktigt som den ska, men jag har en del rehabträning kvar att utföra.



Så här såg det ut för ett par månader sedan. Martin Johansson på sjukhuset i ungerska Miskolc.

[Fakta om landslagslöparen Martin Johansson](#)

---

Jävligt bra krigat Martin! Vi ses när vi ses!

Skrevs av *Dragon Grape* 2009-10-31 kl 21:23

[Anmäl](#)

Jättekul! Lycka till i framtiden, Martin!

Skrevs av *JW* 2009-10-31 kl 13:22

[Anmäl](#)

---

Jävligt Kul Martin! Hoppas vi ses på mora-leksand den 7/11

Skrevs av *Thomas Östlund* 2009-10-29 kl 17:59

[Anmäl](#)

Kul att höra Martin. Med distans till vad som hände kanske det här i slutänden ändå blir något positivt. För mig känns det som att din utbildning i orientering nu kommit till det stadium att du är beredd att ta över kungakronan. I morgon torsdag ska vi köra Halloweenorientering med bamen/ungdomarna i din gamla klubb Avesta OK. Fortsätt rehabilitera dig och låt det ta den tid som behövs.

Skrevs av *Thomas Nyberg* 2009-10-28 kl 21:21

[Anmäl](#)

---

Härligt Martin. Att Du nu är igång igen.

Skrevs av *Yngve* 2009-10-28 kl 19:02

[Anmäl](#)