



2009-11-25

Landslaget tar hjälp av professor Saltin

Marita Skogum (bilden) tar hjälp av professor Bengt Saltin för att utveckla fysiken på landslagslöparna inför VM i Trondheim 2010.

En personlig kravspecifikation ska ge svar på vad var och en av landslagslöparna behöver träna på inför VM i Trondheim nästa år. När landslaget samlas i Falun onsdag kväll till söndag blir det diverse olika tester som ska ligga till grund för vad var och en behöver träna på.

- Vi ska göra mycket grundliga fystester under de här dagarna, berättar förbundskapten Marita Skogum. Syftet är att medvetandegöra alla om vad man skall ta tag i för att nå sin optimala kapacitet vid VM 2010.

Kroppsscreening av alla löpare

Testerna är uppdelade i olika delar, där ett av testen utgörs av ett traditionellt skogslöpningstest där man springer i olika terrängtyper med tunga mossar och täta skogar bland annat.

I laborietester tar sedan landslaget hjälp av professor Bengt Saltin, för övrigt en gång i tiden förbundsordförande i Orienteringsförbundet 1971-76.

- Vi hoppas att med Bengt Saltins hjälp få fram många intressanta fakta. Bland annat ska alla löpare genomgå en kroppsscreening, som ska ge svar på var och ens fysiska status och om man behöver träna speciella detaljer för att utvecklas, säger Marita Skogum.

Avstampet mot Trondheim

Lägerdagarna är det stora avstampet mot VM i Trondheim.

- Vi ska gå igenom landslagsåret 2010 grundligt så alla vet vad som väntar och alla praktiska detaljer som är bra att känna till, säger Skogum, som har både elitgruppen, utmanargruppen och juniorlandslaget på plats under helgen.

Enda löpare som saknas är Karolina A Höjsgaard som sedan länge hade en semesterresa med familjen inplanerad den här veckan.

Några vanliga orienteringspass hinner landslaget också med och där är det Kalle Dalin som förberett övningarna, där man eftersträvar att likna de förutsättningar som väntar i Trondheim.

Om det är fokus på tester, genomgångar och träningar, så finns det också utrymme för sociala aktiviteter.

- Vi har en härlig stämning i den här gruppen och det ska bli plats för många skratt de här dagarna, lovar Skogum. Bland annat ska vi laga mat tillsammans en kväll, och det är något att se fram emot.

Lägret, med bas på Lugnet i Falun, avslutas på söndag.

Rösta på Helena



Helena Jansson är en av kandidaterna till Jerringpriset - svenska folkets pris till årets främsta idrottare. Vinnaren utses genom omröstning bland svenska folket.

[Rösta på Helena via mail](#)

Ring och rösta: **099-20 610**