



2011-07-21

O-Ringen som VM-uppladdning

När O-Ringen inleds med första etappen på söndag står en stor del av det svenska VM-laget på startlinjen. Med tre veckor kvar till mästerskapen är samtliga löpare mitt uppe i en period av viktiga VM-förberedelser. Annika Billstam och Peter Öberg springer båda O-Ringen, men har valt helt olika upplägg.

Världscupledaren Annika Billstam ska springa hela tävlingsveckan och kommer att fokusera på att orientera tekniskt rätt.

– Jag känner mig stark redan nu och har bra självförtroende kring det fysiska. O-Ringen är ett bra tillfälle att gå igenom tävlingsmomenten och samtidigt fokusera på att göra tekniskt bra lopp, säger Annika, som kör ett sex veckors så kallat förberedelseprogram inför VM.

Hon insåg tidigt att årets O-Ringen skulle passa bra in i hennes träningsupplägg.

– Kommande vecka står högintensitet och tävlingslik träning på schemat och därmed passar O-Ringen perfekt.

Men O-Ringen är mer än bara träning och tävling, även för en världscupledare.

– Det ska bli jättekul att springa. Jag gillar hela upplägget med O-Ringen, att träffa och umgås med alla klubbkompisar och alla andra vänner. Det är kanske svårt att tro, men det känns faktiskt lite som en semestervecka också, säger hon.

Peter Öberg har valt ett annat upplägg kring O-Ringen och är den enda av VM-löparna som springer O-Ringen 2-dagars med tävling torsdag och fredag.

– Det är en viktig träningsvecka och en period då jag vill ha en känsla av bra löpharmoni i kroppen, säger Peter.

Med tre veckor kvar till VM vill han inte riskera att tappa löpharmonin med fem hårda tävlingsdagar på en vecka. En belastning som han i stort sett aldrig utsätter kroppen för.

– Jag kommer att träna hårt under veckan, men ändå köra en del lugnare pass än tävling, berättar Peter, som kommer att vara på O-Ringen hela veckan och ta del av stämningen innan det de två avslutande dagarna blir tävling även för Peter.

O-Ringen 2-dagars avgörs med fri starttid på etapp 4 och sedan jaktstart på fredagens final.

– Jag ser fram emot att få komma ut i skogen och kika samt att få springa i mål på arenan och därmed kunna njuta av folkfesten.

Konkurrenterna har han inte koll på och det spelar heller ingen roll. Peters hårdaste pass under O-Ringenveckan kommer inte att vara tävlingsloppen torsdag och fredag.

– Jag kommer att tävla mot mig själv och kan ha koll på att jag håller rätt fart i skogen med hjälp av klockan.

Samtliga svenska VM-löpare utom Helena Jansson och Anders Holmberg, som båda bor i Schweiz, springer årets O-Ringen i Hälsingland. Tävlingsgarna inleds på söndag med långdistans följt av sprint på måndag eftermiddag. Tisdagen är vilodag innan O-Ringen avslutas med långdistans onsdag, medeldistans på torsdagen och fredagens final - långdistans med jaktstart.

