



2011-07-22

David en av favoriterna på O-Ringen

Orientering.se har tagit pulsen på förra årets O-Ringensegrare som även i år hör till en av favoriterna till slutseger i O-Ringens herrklass.

Hej David Andersson,

Vad har du för mål med årets O-ringen?

Mitt mål är att stärka självförtroendet inför VM och att köra igenom de rutiner jag vill använda mig av under långdistanserna.

Hur värderar du en O-ringenseger?

O-Ringen upplever jag nog som det största individuella tävlingen att vinna som inte har mästerskapsstatus.

Vad är speciellt med O-ringen?

Allt folk och att få tävla under flera dagar. Det gäller att göra riktigt bra insatser under samtliga etapper för att kunna vara med och fightas i toppen.

Hur ser taktiken för veckan ut?

Min taktik är att framförallt fokusera på etapp 1,3 och 5 då de är mest relevanta för mitt VM-program. På sprinten hoppas jag på att kunna spara kraft inför kommande etapper och inte bränna alltför mycket energi.

Laddar du på något särskilt sätt?

Jag har varit hemma i huset i Falun och tagit det lugnt i veckan. Att få vara hemma och bara vara tycker jag är riktigt skönt. Sedan har jag passat på att köra lite träningsturer i Falun som jag gillar. Utöver det har jag också varit hos Lars-Åke Dickfors i Avesta på en hård massagebehandling. Det brukar jag försöka hinna med jämna mellanrum för att hålla mig fräsch i benen och såklart behålla mig skadefri.

Vad önskar du dig mest just nu?

Fint väder under O-ringenveckan vore riktigt skönt, allt blir så mycket enklare då!