



2011-07-22

En O-Ringenseger slår högt för Lena

Lena Eliasson, segrare i För-EMs sprint i Falun i juni, laddar inför VM med O-Ringen. Hon tillhör definitivt en av favoriterna i Hälsingland.

Hejsan Lena Eliasson!

Vad har du för mål med årets O-ringen?

Jobba vidare med den höga lägstanivå jag arbetat in under våren och samtidigt hoppas jag på att kunna spetsa till dagarna med riktigt fina topplopp!

Hur värderar du en O-ringenseger?

Högt. Det är en stor utmaning att hålla hög nivå och hög koncentration flera dagar i följd.

Vad är speciellt med O-ringen?

Att alla åldrar och nivåer bland orienteringsfolket samlas och njuter tillsammans. Det är en tävling som jag sprungit sedan 10-årsåldern och jag tyckte det var jätteroligt att då få umgås med alla i klubben, såväl ungdom som elit och motionärer. Detta är lika roligt när jag själv nu är elitlöpare.

Hur ser taktiken för veckan ut?

Jag gör upp en detaljplan inför varje dag, utifrån terrängtyp och distans, men givetvis handlar O-Ringen om att jag vill följa min grundplan och de rutiner som skall sitta i ryggmärgen nu fram emot VM. Sprinten är för mig ett bra genrep och jag satsar givetvis på att få allt att klaffa då, även om den inte ger så stort utslag för totala O-Ringen.

Laddar du på något särskilt sätt?

Jag har varvat ner mentalt efter högintensiva träningsdagar i Frankrike och även fysiskt har jag känt att kroppen fått jobba hårt ett tag. Smart träning och massage har varit viktigt för mig för O-Ringen sliter hårt på kroppen med flera snabba och koncentrationskrävande lopp under kort tid. Min träningsplanering är långsiktig och tillsammans med Kalle Dalin har jag nu planerat sista tiden fram till VM mer i detalj, utifrån det jag gjort senaste tiden. Genom att vara trygg med min planering laddar jag som bäst - allt flyter på helt enkelt och jag kan fokusera på att må bra!

Vad önskar du dig mest just nu?

Ett trevligt O-Ringen med lite sol, så att alla kan vara ute och umgås. Jag hoppas hinna träffa många vänner och njuta av veckan, även utanför skogen.