

2011-10-19

Gueorgiou kommer till O-Ringen Halland för att vinna



Redan inför det första anmälningsstoppet för O-Ringen Halland, har arrangörerna fått klart att världens bästa orienterare kommer delta.

Efter VM i Frankrike och Gueorgious sanslösa uppvisning med tre guld var det många som trodde att fransmannen skulle lägga orienteringsskorna på hyllan. Men så är alltså inte fallet och nästa år satsar Thierry inte bara på att vinna VM, utan en O-Ringenseger står minst lika högt på önskelistan. Senast den 32-åriga fransmannen deltog i O-Ringen var 2007 och 2008, där han bara ställde upp i de världscup-lopp som ingick i O-Ringen.

O-Ringen ger energi att fortsätta satsa

– O-Ringen är en prestigefylld orienteringstävling med riktigt lång historia, precis som Jukola och 10MILA. För mig är det lika viktigt att vinna dessa stora tävlingar som det är att vinna en guldmedalj på VM, säger Thierry Gueorgiou.

Thierry Gueorgiou, Frankrike, som dominerade i VM i somras med tre guld, har redan nu siktet inställt på Halland och Halmstad i sommar. Thierry kommer inte bara delta, utan satsar även på att vinna H21 Elit totalt. En seger som saknas i hans gedigna meritlista.

– O-Ringen är den sista, stora tävlingen jag inte har vunnit i min karriär och är en av huvudorsakerna att jag vill fortsätta satsa på orientering då jag fortfarande har något att jaga och uppnå. Jag ger denna satsning två år, så kanske kommer jag fortfarande att jaga en O-Ringenseger i Boden 2013, fortsätter Thierry.

Vad tilltalar dig med O-Ringen Halland?

– De senaste åren har jag skippat O-Ringen för att helt kunna fokusera på VM. Till nästa år är det annorlunda eftersom jag lägger lika mycket vikt vid att vinna båda dessa tävlingar. Jag tror också det kan ge mig den energi jag behöver för att orka med vinterträningen. Jag har redan tittat på lite kartor inför sommarens O-Ringen och har även hört en del kommentarer. Det verkar väldigt lovande och det bjuds på flera olika terrängområden, vilket gör att du måste vara väldigt komplett som orienterare för att klara av utmaningen. Stränderna runt omkring kommer också ge mersmak till arrangemanget. Så på sommaren ser helheten ut att bli fantastisk, fortsätter Thierry.



Tid för återhämtning

Thierry passar även på att ge lite träningstips till alla O-Ringendeltagare, utifrån sina egna erfarenheter. Just i skrivande stund fokuserar han själv på återhämtning och i oktober tränar han bara 30% av sin normala belastning. Thierry betonar vikten av att återhämta sig från en säsong för att sedan samla kraft inför nästa. Under november månad trappar han stegvis upp träningen för att i december börja träna lite hårdare igen. På så sätt förbereder han kroppen för den tyngre vinterträningen, där målet är att förbättra fysiken.

– Minst lika viktigt är att redan nu börja fokusera på orienteringstekniken. När säsongen är igång i vår är det för sent att träna på de viktiga detaljerna som man vill förbättra. Gå igenom dina kartor från året som gått och titta på vad du kan förbättra. Så länge det är snöfritt är denna tid på året perfekt för teknikträning, så länge du vet vad du ska sätta fokus på, säger Thierry.

Dock poängter han också att antalet träningstimmar, både fysiskt och tekniskt, inte spelar så stor roll om du inte vet varför du gör det. Det absolut viktigaste är att sätta upp egna mål för sin träning, så att man hela tiden är motiverad att förbättra sig. Att ha en dröm och ett mål för sin träning. Självklart varierar dessa mål för alla orienterare och de kan variera från att vinna ett VM-guld, göra att bomfritt lopp till att komma på en topp 50-plats på O-Ringen.

I kommande nummer av O-Ringentidningen kan du läsa flera tränings- och tekniktips inför O-Ringen Halland 2012, signerat världens bästa orienterare, Thierry Gueorgiou.

Första anmälningsstoppet till O-Ringen Halland 2012 är 1 november.

Här finns mer information om O-Ringen 2012 i Halland samt en längre intervju på engelska med Thierry Gueorgiou.

Vilket positivt och härligt besked ifrån Frankrike. De svenska landslagsstjärnorna med bl.a årets 3 VM-guldmedaljörer, får självklart gärna lämna klartecken till för start. Vill man "tävingsträna" i Halland inför O-Ringen så finns chansen 6 november i år, Hyltes 2-mil. 2012 arrangeras 3 tävling i Halmstad 9-10 och 11 mars samt 3 påsktävlingar i början på april.

Skrevs av Ken1 2011-10-19 kl 16:13

[Anmäl](#)