



2012-01-05

Billstam vässar löpformen i Sydafrika

Världsmästarinnan Annika Billstam har bytt karta och kompass i ett gråvintrigt Stockholm mot soliga löppass i Sydafrika. Allt för att vässa fysiken ytterligare ett snäpp inför VM i juli, dit hon kommer som titelförsvare på långdistans.

Annika Billstam, som fyller 36 år i mars, har planerat landslagets öppna träningsläger i Stellenbosch och leder nu en grupp på fem orienterare under årets två första veckor. Men de är långt ifrån ensamma om att välja Sydafrika. Här finns även Annikas styrkerådgivare Rickard Nilsson och flera välkända friidrottare.

– I morse åt vi frukost med Jessica Samuelsson och Johan Wissman. Vi tränar också i samma gym som friidrottarna, säger Annika, som själv varit på tre träningsläger i Sydafrika tidigare.

Övriga deltagare på lägret är Mats Troeng, OK Linné, som siktar på comeback i landslaget under 2012, Linda Take och My Westlund från OK Tyr samt Martin Enholm, som främst är friidrottare.

– Ett blandat gäng, där vi har mycket nytta och utbyte av varandra, säger Annika.

Naturupplevelser och intervaller

Lägret har fokus på fysisk träning, vilket innebär såväl långa natursköna distanspass som styrka och tuff intervallträning.

– Igår sprang vi upp på Pearl Mountain, ett 1 500 meter högt granitberg med fantastisk utsikt. Senare i veckan ska vi bland annat till Taffelberget och en nationalpark där man kan träffa på strutsar, zebror och apor, berättar Annika Billstam.



Annika Billstam på väg upp för Pearl Mountain.

Riktigt tuffa intervallpass väntar också under lägret, med syfte att höja den maximala syreupptagningsförmågan. – Det är block som bygger på 4x4-intervaller, fast med lite mer variation. Genom att köra flera pass under en kort period höjer man sin kapacitet samtidigt som variationen förhoppningsvis gör att belastningen på kroppen inte blir för stor, säger Annika, som själv höjt både sin fysiska förmåga och sin orienteringskapacitet rejält det senaste året.

Satsar på heltid mot VM

Nu blir det i princip en heltidssatsning fram till VM i schweiziska Lausanne i juli.

– Jag har varit proffs sedan november, och om jag ska ha något jobb efter vårens träningsperiod så blir det i alla fall inte mer än 10-20 procent av en heltid. Och då är det mest för att få tänka på något annat än orientering ibland, säger hon.

Efter fjolårets VM-guld är det framför allt orienteringstekniken hon satsat på att förbättra.

– Jag har nog aldrig tränat så mycket teknik som under senhösten. Därför känns det nu nästan konstigt att inte hålla i en orienteringskarta på två veckor.



Förstaårssenioren My Westlund (med SM-brons i stafett 2011) och tidigare landslagslöparen Linda Take, båda OK Tyr, pustar ut på bergets topp.