

2012-01-13

Andersson tar nya krafttag mot den saknade medaljen

Skadedrabbade David Andersson, Malungs OK Skogsmårdarna, tar ny hjälp för att kunna springa till sig en individuell VM-medalj.

Skadedrabbade David Andersson, Malungs OK Skogsmårdarna, tar ny hjälp för att kunna springa till sig en individuell VM-medalj. Under flera år har problem med en fot och trasiga hälsenor varit en del av David Anderssons vardag. Sina skador till trots har han sprungit flera VM i orientering och 2011 avslutade han i herrarnas stafettlag som tog brons. Den individuella medaljen saknas dock fortfarande. En fjärdeplats på medeldistansen vid VM i Japan 2005 är den främsta meriten, men David har inte gett upp.

– Visst får jag erkänna att jag funderat över att lägga av helt några gånger, men det har aldrig känts bra ända in i hjärtat, istället har jag försökt hitta nya vägar att komma ur mina skador, säger David.



David Andersson pustar ut vid VM i Ungern 2009. Foto Sören Andersson

För två vintrar sedan tränade David hårt med snöskor och mixad teknisk och fysisk träning. Men den senaste tiden har David Andersson, som är bosatt i Falun, arbetat mer med ren fysik och att effektivisera sin pulsträning. Ett av de nya träningsinslagen är cykelpasset Activio där fokus ligger på just pulsträning.

– Activio utgår från min maxpuls och under passet visas små pulsklockor på en storbildsskärm. Där kan jag hela tiden se vart jag ligger och direkt justera min ansträngning efter vad jag vill uppnå. Även om tilldelningen av pulskurvorna är anonym mellan deltagarna på ett pass så ger det en liten extra kick att kunna tävla med både mig själv och andra och jag får en kick att pressa mig riktigt hårt. Det är kul för mig som annars fått köra en hel del träning ensam i långa perioder, menar David.



David Andersson och Lena Eliasson vid medaljfotografering i Kiev, Ukraina vid VM 2007 där David sprang i herrarnas stafettlag som tog silver. Lagkamrat Emil Wingstedt agerar flagghållare. Foto Sören Andersson

Andersson har under hösten och vintern långsamt kunnat trappa upp sin löpning och det ser positivt ut för 2012. För en driven elitidrottare kan det dock kännas som snigelfart och det gäller att ha tålamod. En kontinuerlig diskussion kring träningsupplägget förs med förbundskaptenerna Anneli Östberg och Håkan Carlsson.

– I dagsläget pekar det mesta på att jag slipper åka tillbaka upp till Umeå för ett ingrepp i slutet av januari och det, i kombination med att jag tränat bra i vinter och redan varit på barmarksläger med löpning gör att jag ligger mycket bättre till i min satsning mot vårens EM i Dalarna.

och sommarens stora mål, VM i Schweiz, avslutar David Andersson.

"Geile siech David" - das chunt scho guet..

Skrevs av stifu 2012-01-13 kl 21:20

[Anmäl](#)

Kämpa på David, vi håller tummarna för att du är "fit for fight" när snön smälter i vår! I dagens Falukurir finns en helt underbar på David och hans nya träningskamrater, känns tryggt! :-)
<http://www.dt.se/sport/1.4283858-david-satsar-pa-em>

Skrevs av Sven A 2012-01-13 kl 11:47

[Anmäl](#)