



2012-04-10

Silva League blir Billstams avstamp mot EM

Kommande helg är det dags för premiären av Silva League i Göteborg. Det blir den första riktigt stora elitmönstringen i Sverige. Ett avstamp mot EM och VM som avgörs senare under säsongen. En av de som valt att prioritera Silva League-tävlingarna är Annika Billstam, världsmästare på långdistans 2011.

- Jag ser tävlingarna som bra värdemätare och de är en viktig del i mina förberedelser inför stundande EM i Dalarna, säger Billstam

Som regerande världsmästarinna kommer Annika Billstam att vara en av de som konkurrenterna gärna har efter sig i resultatlistorna under säsongen. Men om de ska lyckas med detta så får de jobba hårt, Billstam är mycket nöjd med försäsongen.

- Jag har orienterat på heltid från oktober fram till och med februari och lagt en gedigen bas för säsongen. Jag har lagt betydligt mer fokus på teknikträning än tidigare, då det är där jag värderat att jag har haft som störst utvecklingspotential, berättar hon.

Samtidigt har det nästan blivit lite för mycket träning, Billstam har balanserat på gränsen till vad kroppen tål.

- Jag har klarat mig helt ifrån skador och sjukdomar, men haft ett par tyngre veckor i slutet av grundträningsperioden. Jag och fått korrigera i min träningsbelastning när jag känt att jag befunnit mig på gränsen till vad kroppen klarar av att superkompensera för.



Billstam med landslagskollegor på läger i Schweiz. Foto: Peter Holgersson/Runpix

Billstam har tränat en hel del i VM-landet Schweiz under våren men har också hunnit med att springa en tävling i Sverige. Det slutade med seger.

- Efter ett tufft läger med landslaget veckan innan hade jag några lugnare dagar i Sverige och fick på tävling i Kjøla ett kvitto på att kroppen återhämtat sig bra, menar Billstam

Uppladdningen inför Silva League-premiären är dock inte alls lik den som föregår ett mästerskap. Billstam har inte släppt på den tuffa träningen än.

- Orienteringstekniskt vill jag göra ett stabilt lopp. Vad det gäller det fysiska så reser jag direkt från en träningsssamling i Schweiz till Göteborg på fredagen vilket inte är en optimal uppladdning om man vill vara i bästa slag, säger Billstam.

Billstam uppmärksammades förra året för sitt VM-guld bland annat genom att utses till Stockholms bästa idrottare 2011. En utmärkelse hon fortfarande är stolt över.

- Jag fick en hel del gratulationer och en stor ära. Det är fina idrottsnamn som finns i listan över dem som fått utmärkelsen. Det speglar också att det VM-lopp jag gjorde

var något utöver det vanliga som nådde utanför orienteringskretsen, avsluta Annika Billstam