

2012-04-26

Kenya-upplägget ska ta Lysell till EM-guld

Jerker Lysell jagar sin första medalj i ett internationellt mästerskap. Inför årets säsong med hemma-EM som ett stort mål har Lysell ändrat träningen, och detta främst efter ett längre läger i Kenya. - Jag fick en helt annan uppfattning om träning efter tiden i Kenya, säger Lysell till förbundetidningen Skogssport som kommer ut i dagarna.

Förra året tog det svenska orienteringslandslaget hela tio VM-medaljer.

14-20 maj arrangeras EM i Dalarna, och i den svenska truppen finns en rad medaljhopp. Ett av dessa är Jerker Lysell från Bollnäsklubben Rehns BK.

Lysell, som fyller 23 år den 27 april, har under vintern tagit medalj på inomhus-SM i friidrott på 3 000 meter, och han har tränat med de svenska långdistanslöparna i Kenya, träning som gav honom nya erfarenheter:

- När jag var i Kenya fick en annan uppfattning om träning. Jag insåg att det var en myt att kenyanerna tränar 40 mil i veckan. De springer bara tre hårda pass per vecka. Tidigare har jag kört mer hetsig träning, då har jag kört tufft varje dag. Nu försöker jag träna smartare. Jag vågar stå över vissa hårda pass för att ladda för att kunna köra riktigt hårt på andra pass och få ut mer av passet. Det betyder inte att jag tränar mindre, men jag byter vissa hårda pass mot lugnare pass, säger Lysell till förbundetidningen Skogssport som kommer ut i dagarna.

Är det någon i världseliten i orientering som slår dig på 3 000 meter?

- Löpmässigt på hårt underlag tror jag inte det. I skogen får jag kämpa, men där finns inte samma måtvärden. Men jag känner att jag är stark även där. Individuell sprint är tufft, där måste jag pressa mig själv för att göra ett prickfritt lopp. Men gör jag det vet jag att jag kan ta guld, och det är det som jag siktar mot i EM, säger Lysell som i sina tidigare mästerskapsstarter enbart sprungit sprinten. Nu siktar han mot att få springa även medeldistans och stafett.

[Läs mer om innehållet i Skogssport nr 3 | 2012 här.](#)

Skogssport nr 3 | 2012



Erik Johansson har gjort 8.07 står på hans sida. :-) Vad brorsan Kalle har gjort vet jag inte. :-)

Skrevs av Jensa 2012-05-07 kl 15:13

[Anmäl](#)

Erik: Panik? Tyckte bara att det lät lite pompöst att tro att man har bäst tid utan att kolla fakta. Andrejs tid är bara några år gammal, och han är troligen snabbare idag, efter ytterligare några år av stenhård träning. Jerker är jätteduktig, men det finns konkurrens om vem som är snabbaste löparen, bla, från den 6-faldige världsmästaren ifrån Ryssland.

Skrevs av Anders Mårtensson 2012-04-27 kl 15:36

[Anmäl](#)

Anders Mårtensson...gamla meriter räknas inte. Frågan är om någon slår honom nu, och Jerker säger inte att det inte finns någon som kan göra det, han säger att han tror inte att det finns någon som kan göra det. Fick du verkligen sådan panik över att denna duktiga kille tror att han är bäst att du var tvungen och dra upp flera år gamla resultat?

Skrevs av Erik Olsson 2012-04-27 kl 12:15

[Anmäl](#)

Jerker: Det finns folk som är snabbare än dig, Andrey Khramov har gjort 8,06 på 3000 m, och 14,05 på 5000 m, visserligen för några år sedan, men han är nog marginellt långsammare idag, och det finns kanske fler i världseliten som har gjort liknande tider, säger en vän av fakta.

Skrevs av Anders Mårtensson 2012-04-27 kl 09:44

[Anmäl](#)