



2012-09-12

## Eliassons råd ska ge Andersson SM-guld

Landslagslöparna har varit sambos i många år. Under de senaste månaderna har Lena Eliasson tränat David Andersson - Helgens SM på långdistans blir ett viktigt test på vad den förändrade träningen gett för resultat, säger Andersson.

Både Lena Eliasson och David Andersson har sprungit i landslaget i många år. Vid sommarens VM tvingades Lena bryta med vad som visade sig vara en stressfraktur i foten. Nu är hon sakta men säkert på väg tillbaka, men hon har även under den tiden tagit på sig rollen som tränare för sambon David Andersson:

- Lena är väldigt intresserad av träning, och hon har gjort att jag ökat kvaliteten i min träning. Och det är väldigt skönt att hon har bestämt vad jag ska träna. Hon vill även ha koll på hur jag springer, så efter varje orienteringspass kollar hon min gps-rutt för att se vad jag kan utveckla, berättar David som inte sprungit i landslaget sedan EM i våras.

Huvudanledningen till det är de problem som han haft med sin ena fot.

- Träningsmässigt har jag haft en fantastiskt bra period efter EM. Jag har anpassat träningen och bara sprungit fyra gånger i veckan. Vid sidan av det har jag kört styrka, cykel, rullskidor och löpning i vatten. Och i den alternativa träningen har jag och Lena kunnat träna mycket tillsammans.

Hur är det att ha sin sambo som tränare?

- Det fungerar väldigt bra. Helgens SM i långdistans blir ett bra test på vad den förändrade träningen gett för resultat. Mitt mål på sikt är att kunna springa VM i Finland nästa år och drömmen där är att springa långdistansen, säger David Andersson.

SM i långdistans avgörs i Lumsheden på gränsen mellan Gästrikland och Dalarna med kval på lördagen och final på söndagen.

Regerande mästare på distansen är William Lind, Malungs OK Skogsmårdarna och Helena Jansson, Leksands OK. Vid årets VM i Schweiz tog OK Linnés Annika Billstam brons och får ses som en av favoriterna till SM-guldet.

Mer information om tävlingarna finns på [arrangörens hemsida](#).