

Støtte til OL-kandidat giver optimale træningsmuligheder.



Imens de fleste havde travlt med at fordøje julemaden og passe julearrangementer i familiens skød, så havde Andreas Martinsen ikke meget julefri. Med en satsning frem mod dansk rekord, EM og OL, så er der ikke plads til at ligge på den lade side - også selv om det var jul.

Andreas Martinsens træner Mikkel Larsens har sendt os nedenstående beretning, som giver os et godt indblik i, hvordan det går med forberedelserne frem mod de afgørende stævner om en OL-kvalifikation.

27. december sæsondebuterede Andreas ved et mindre stævne i Aarhus. Og selv om det egentlig blot var en lille træningskonkurrence, og selv om formen langt fra skulle være toppet, så imponerede han med personlig rekord på 8,00 sek. på 60 m hæk. En tid der var hurtigere end da han i 2011 deltog ved EM!



Andreas Martinsen

Men, der var ikke tid til at glæde sig for længe over resultatet, for allerede dagen efter sad Andreas i flyveren på vej mod Sydafrika med klubkammeraten Martin Krabbe og træner Mikkel Larsen. I Sydafrika skulle Andreas på en godt 2 ugers træningslejr hen over nytåret, for at kunne forberede sig optimalt frem mod 2012 sæsonen.

Fordelen ved Sydafrika er dels det fantastiske vejr og dels de fantastiske faciliteter ved Universitet i Stellenbosch (tæt på Cape Town), og sidst men ikke mindst, så tager flere af Europas bedste atleter alle samme sted hen for at træne sammen og inspirere hinanden.



Sara Slott Petersen (OL-deltager i 400m. hæk) og Andreas Martinsen

Andreas havde to fantastiske træningsuger i Sydafrika, hvor han bl.a. fik mulighed for endnu engang at træne sammen med det engelske landshold, ligesom han gjorde i starten af december. Han fik dermed mulighed for at løbe mod nogle af Europas bedste til træning, og fik dermed en fornemmelse af, hvor han står træningsmæssigt i øjeblikket.

Det blev til flere træningsrekorder til både Andreas og Martin, så det tegner til at blive en spændende indendørs sæson. Begge atleter vil løbe deres næste konkurrence i Sverige 28-29. januar. Og med den fantastiske træning de fik lavet, så bliver det interessant at følge dem.

For Andreas gælder det nu om at videreføre den gode træning fra Sydafrika til den hjemlige træningshal.

Indendørssæsonen er ikke den primære for Andreas, men det betyder ikke, at han nu vil slappe af - nej, det betyder, at han i stedet vil træne ekstra hårdt, så han udendørs er endnu bedre kørende.

I det seneste 5 uger har Andreas nu været en uge i England og godt to uger i Sydafrika for at fokusere på træning - nogle muligheder som Holstebro Elitesport og sponsorernes støtte har givet.



Andreas Martinsen i træningslokalet. 235 kg. er der på vægtstangen