



Gör som proffsen och bli en bättre skidåkare...

VINNARTIPS

FRÅN EN LÅNGLOPPSKUNG

Intresset för längdskidåkning verkar öka lika mycket som intresset för löpning. Vasaloppet blev t.ex. fulltecknat rekordtidigt och många andra långlopp upplever samma "skidåkarboom". Men lika härligt och motiverande som det är att staka sig fram med perfekt fäste och glid under skidorna, **LIKA FRUSTRERANDE ÄR DET NÄR SKIDSPÅREN KÄNNS TRÖGA SOM SANDPAPPER.** Vi bad en av världens bästa långloppsåkare, Jerry Ahrlin, ge oss sina bästa tips för att få det perfekta glidet.

Att glida fram i ett nypreparerat skidspår i ett snöigt landskap mellan granar och tallar, det är meditation. Djurlivets spår i terrängen runt skidspåret gör att man för en stund glömmet hur ansträngande – i synnerhet om man börjar att få lite bakhalt – det är att staka sig fram i uppförsbackarna. Det säger Jerry Ahrlin, 34, en av landets – och världens – främsta längdskidåkare som vunnit Marcialonga tre gånger och den totala långloppsvärldscupen två gånger.

I likhet med cykelsporten så är längdskidåkning i hög grad en material-sport. Även om det ställs höga krav på kondition, styrka och åketechnik, så behövs också en funktionell utrustning.

– Man behöver inte bege sig till närmaste sportbutik och köpa den dyraste och lyxigaste skidutrustningen för att åka längdskidor, men åkningen blir betydligt roligare om man har bra och ändamålsenliga prylar, säger Jerry.

Vad ska man då tänka på när man ska köpa nya skidor? Vilka bindningar ska man välja? Är det någon skillnad på utrustning för klassisk åkning resp. skejt? Och måste man köpa dyra fluorvallor?

– Om jag ska välja den faktor, förutom träningen förstås, som betyder mest för

upplevelsen i skidspåret, så är det skidorna och vallningen. Mitt bästa nybörjartips är att rådfråga personalen i sportbutiken om vilken skidtyp och valla man bör använda. När man kommit igång och tränat ett tag kan man börja att laborera med vallningen på egen hand.

Kung på snö

Alla som åkt längdskidor någon gång vet hur frustrerande det är att ha bakhalt. Att försöka ta sig fram på skidor utan minsta fäste kan få den mest erfarne längdskidåkare att tappa tålamodet.

– Jag brukar ha med mig flera burkar i spåret så att jag kan stanna och valla om när det behövs, säger Jerry. Det finns inget bättre än att känna att man har lyckats med vallningen. Det gör också att man kan få ut mer av varje stavtag i spåret, och det spelar stor roll för prestationen i slut-

ändan. Man orkar helt enkelt hålla tempot uppe längre tid om man både har ett bra fäste och ett bra glid. Det är en förutsättning om man ska lyckas i ett långlopp på skidor och därför bör man lägga ned lite extra tid på att valla.

Men det finns flera faktorer som bidrar till hur bra man tar sig fram i skidspåren.

– Självklart är det lättare att åka ett långlopp, som t.ex. Vasaloppet, om man har åkt mycket skidor innan. Samtidigt har jag mött många åkare som tagit sig igenom hela Vasaloppet på ren vilja.

Det sistnämnda är en avgörande faktor för såväl elitåkare som nybörjare i ett långlopp som pågår i flera timmar.

– Min erfarenhet är att motivationen är helt avgörande. Att plocka fram de positiva tankarna när orken börjar tryta, gör att man kan mobilisera nya krafter i en avgörande slutspurt, säger Jerry. □

**JERRYS 10 BÄSTA
TIPS SOM GÖR
SKIDÅKNINGEN TILL
ETT NÖJE I VINTER**



1 TRÄNA RÄTT

För en långloppsåkare gäller principen att ju mer man tränar, desto mer får man ut av sin åkning. Samtidigt får inte träningen överdrivas, utan det är viktigt att hålla en balans mellan träning och vila. För mig fungerar fem dagars träning med två pass per dag ofta bäst under uppbyggnadsperioden. Då hinner jag återhämta mig samtidigt som jag får ut max av träningen. Och rullskidor kan mycket väl ersätta vanlig skidträning utomhus om det är brist på snö.

2 ÄT OCH DRICK REGELBUNDET

Det är viktigt att äta mycket och bra inför ett långlopp. Inget hokus pokus utan vanlig husmanskost och extra mycket kolhydrater. Ska man t.ex. åka Vasaloppet är det viktigt att hela tiden få i sig vätska och stanna vid varje vätskestation. De trettio sekunder det tar att fylla på vätska lönar sig i slutändan. Ett år slarvade jag med vätskeintaget och det straffade sig rejält. Mina krafter tog slut mot slutet och jag tappade många placeringar.

3 SKAFFA BRA PRYLAR

Enligt min mening är skidorna viktigast av alla träningsprylar. Väljer man fel skidor så är det svårt att få ut maximalt av åkningen oavsett om man använder rätt valla osv. Det vanligaste felet är att köpa skidor som inte passar ens kroppsvid och

då är det omöjligt att få till en bra åkning. Att köpa skidor är svårt så därför bör man rådfråga butikspersonalen som oftast är mycket kunnig. De tre viktigaste faktorerna för ett bra fäste är: spann, mängden valla och typen av valla.

4 ALLA KAN VALLA

En vanlig motionsåkare kan få ut mer av sin skidåkning med rätt valla. Går man till en sportbutik så finns det en rad olika vallor att välja på. Mitt tips är att man väljer ett grundpaket med glid- resp. fästvalla. Vilken valla man lägger på beror både på temperatur och snöförhållanden – om det är gammalsnö eller nysnö, om snön är grovkorning, isig eller blöt. Jag rekommenderar att man läser på förpackningarna vad som gäller för de olika produkterna.

5 TÄNK POSITIVT

Motivationen är avgörande. Ju längre tid man är ute i ett långlopp, desto viktigare är det att tänka positivt. Att ta sig till nästa vätskestation är ett knep som jag brukar rekommendera mindre erfarna åkare som ska åka t.ex. Vasaloppet. Då känns inte sträckan lika lång – i synnerhet inte om krafterna börjar att sina. Personligen försöker jag att vara fokuserad på att ge allt vad jag har och hålla koll på mina medtävlare. Då går tiden också snabbare.

6 STAKA RÄTT

Det är viktigt att få in en bra stakrytm i spåren. Stakträning är också mer relevant än t.ex. styrketräning på gym eftersom stakåkningen är mer specifik. Om man ändå föredrar att träna på gym så bör man lägga tonvikten på stakmuskulaturen, dvs. armar, mage och rygg. Under sommaren och höstens grundträningsperiod kör jag t.ex. specifik styrketräning för mage och rygg för att orka staka flera timmar under vinterns alla långlopp.



KLASSISKA LÅNGLOPP

7 UNDVIK FÖR VARMA KLÄDER

Om man klär sig efter flerlayersprincipen så mår man också bra även när det är kallt och snöigt. Det är självklart viktigt att skydda kroppen för köldskador, men kläderna i sig behöver inte värma så mycket, värmeproduktionen tar kroppen själv hand om när man tränar. När jag åker brukar jag ha två lager med kläder på mig, underställ och en delad eller hel skiddräkt. Det är oftast fullt tillräckligt om det inte är tvåsiffriga minusgrader; då kan det behövas ett extra plagg.

8 VARIERA TEKNIKEN

Om man väljer att delta i ett långlopp i klassisk stil så kan man variera mellan att diagonalåka och att ta dubbla stavtag med frånskjut. Oavsett vilken teknik man använder så är det viktigt att variera åksått för att krafterna ska räcka länge, och för att man ska kunna anpassa sig till hur terrängen ser ut. Väljer man att åka ett skejtningslopp så är det bra om man klarar av att åka med lätta resp. tunga växlar.

VASALOPPET

Distans: 90 km

Startort: Sälen

Tidpunkt: mars

Världens största långlopp på skidor avgörs alltid första söndagen i mars. Nio mil i klassisk åkstil från Sälen till Mora erbjuder de tiotusentals deltagarna. Öppet spår är ett alternativ för den som vill slippa den stress som tävlingsmomentet kan utgöra.

► vasaloppet.se

ENGELBREKTSLOPPET

Distans: 60 km

Startort: Norberg

Tidpunkt: februari

Ett kortare alternativ till Vasaloppet, men som ändå ingår i En svensk klassiker, är det sex mil långa Engelbrektsloppet som avgörs på en tvåvarvsbana i lätt kuperad Bergslagsterräng.

► engelbrektsloppet.se

SKINNARLOPPET

Distans: 45 km

Startort: Malung

Tidpunkt: februari

I likhet med Engelbrektsloppet ställs det höga krav såväl fysiskt som mentalt på åkarna, då arrangörerna bjuder på en kuperad tvåvarvsbana plus en extra trekilometerssträcka. Landets största seedningslopp till Vasaloppet.

► skinnarloppet.se

9 ANMÄL DIG TILL ETT LÅNGLOPP

Det är många med mig som upptäckt fördelarna med att fylla i en anmälningsblankett till ett långlopp: man förpliktigar sig att träna och motivationen hålls uppe även när det snöar, blåser och är kallt. Den varma tevesoffan lockar inte lika mycket om man har ett konkret mål att träna för. Och det finns fler långlopp än Vasaloppet – både här hemma och utomlands. Men det gäller att vara ute i god tid eftersom många lopp blir fullteknade rekordtidigt!

10 GÅ MED I EN KLUBB

Att gå med i en skidförening är effektivt för att komma igång med längdskidåkningen och lära sig grunderna i vallningsteknik mm. I Sverige finns det längdskidföreningar från Kiruna i norr till Malmö i söder. Oavsett om man redan är en van längdåkare, eller om man aldrig har stått på skidor förr, så kan man också få många tips på Internet: langd.se eller tranaforvasan.se är två bra webbplatser.