

Nu är det dags att ta farväl

## KRÖNIKA

Efter en mycket fin tid tillsammans är det nu dags att ta avsked.

Jag minns hur vi gick den där fina skogsslingan vid Lilla Delsjön tillsammans. Hur vi ett halvår senare sprang densamma och njöt av en ny upplevelse. Jag minns hur vi lärde oss varenda millimeter av Grusåttan i Skatås utan och innan och hur vi plockade kantareller i Sävedalen. Hur vi pulsade genom snön på vintern och njöt av måndagsluncherna i Änggårdsbergen.

Jag minns vår gemensamma löparresa mellan Sälen och Mora. Nio mils påfrestning, i lera, grus och damm. Jag tror inte att ni någonsin återfick livskraften efter det.

Första gången jag märkte att ni var skadade ville jag inte tro på det. Vi skulle ju ta oss genom det här livet tillsammans, vi var inte sådana som ger upp. Och länge gick det. Genom vila och återhämtning återfick ni spänsten, men det var ingen lösning som höll för evigt. Ni hade gått ner i ett mörker där ingen kunde rädda er.

Jag minns så väl hur slutet närmade sig. Hur ni inte längre kunde ge mig det stöd jag behövde utan i stället bestämde er för att skada mig. Vi började nå en punkt där vi helt enkelt inte fungerade tillsammans. Vi, som varit det bästa teamet i världen, måste tyvärr avsluta vår gemensamma resa.

Jag tror att alla sådana här relationer till slut når en punkt då man inser att man inte är bra för varandra längre. En punkt då var och en får gå vidare på sin kant. Allt tar slut för eller senare och jag tror de flesta av oss mår bra av att byta ibland, ja till och med av att ha flera samtidigt. Jag är övertygad om att det finns fler för mig därute – både yngre och snyggare – men tyvärr ser det inte lika ljus ut för er.

Jag hoppas ändå att ni får det bra, var ni än hamnar.

Tack för allt, mina kära små löparskor.

Jag älskar er.



Magnus Carlsson

puls@gp.se

# Hitta rätt spår för träningen på skidor

Längdskidåkning är en av våra populäraste träningsformer. Men också en av de svåraste. Vi åkte till Göteborgs nya konstsnöanläggning för en lektion i skidteknik.

I somras öppnades portarna till Skidome, som med sina 1,2 kilometer spår är Västsveriges första året-runt-anläggning för skidåkning. Här Vasaloppstränas det för fullt – och den som vill åka de nio milen mellan Sälen och Mora behöver träna upp två saker:

– Kondition måste man ha för att orka, men även skidtekniken måste slipas för att det ska bli en bra upplevelse, säger Catharina Ramhult, personlig tränare på Aktivitus med skidåkning som specialitet och landslagsuppdrag i bagaget.

**DEN SOM REDAN** har en av de två beståndsdelarna bör teoretiskt sett kunna hårdträna och bli redo för att klara Vasaloppet i mars. Har man däremot vare sig kondition eller teknik för tillfället är det bättre att ta sikte på Vasaloppet 2017.

– Det tar tid att bli redo och jag tycker att man bör ta hjälp för att få till en bra teknik, det blir så mycket roligare då. Man hör om folk som åker Vasaloppet utan att ha åkt skidor innan. Även om det går för vissa så blir det inte roligt. Ett visst mått av basträning behöver man, säger Catharina Ramhult.

**NÄR DET KOMMER** till konditionsträningen kan den utföras på många sätt; på skidor, i löparskor eller på cykeln. Men oavsett vilken träningsform man väljer är det nyttigt att variera intensiteten i träningen.

– Ska man åka Vasaloppet är det bra att träna distans ibland, man bör vänja kroppen vid lugn distansfart där den orkar hålla på länge, säger Catharina Ramhult, och fortsätter:

– Den lugna träningen bör dock varvas med mer intensiv. Den allra mest effektiva träningen är den högtintensiva. För nybörjaren kan det vara svårt att genomföra den



## GPTV

Så stakar du som proffsen.  
[www.gp.se](http://www.gp.se)

på skidor, eftersom det är svårt att komma upp i hög puls om inte tekniken är topp. En bra lösning här kan vara en stakmaskin, som finns på de flesta gym i dag. Där går det att få upp riktigt hög puls.

**OM KONDITIONEN REDAN** är i topptrim – eller på god väg att bli – är nästa steg att se över tekniken. Få idrotter är lika teknikberoende som längdskidåkning och det är inte bara att göra som åkarna på TV.

– Ser man skidor på TV, och särskilt på långlopp som Vasaloppet, så är det extremt mycket stakning. På Vasaloppet stakar säkert de 100 första herrarna hela vägen, helt utan fästvalla. Många motionärer försöker göra samma sak, man vill göra som eliten. Men jag är tveksam till om det är en bra idé för de flesta, säger Catharina Ramhult, och fortsätter:

– Vasaloppet är extremt, man ska komma ihåg att det är väldigt långt. Har man inte exceptionellt bra stakteknik och överkroppsstyrka bör man träna in de andra åksätten, det är bra att kunna använda benen också. Att variera kan vara ett sätt att spara energi.

De tre åksätten i längdskidor; diagonalåkning, enbensstakning och dubbelstakning, fyller alla olika funktioner och bör användas i olika situationer.

**DIAGONALÅKNING ÄR DEN** teknik som är traditionellt förknippad med längdskidåkning och ett bra sätt att ta sig an uppförsbackar. Åkaren skjuter ifrån med varje ben. Höger arm är fram samtidigt som vänster ben, och vice versa.

– Med rätt teknik är diagonalåknings mycket effektiv. Kroppen är gjord för att arbeta i diagonaler. A och O i diagonalåknings är tyngdöverföringen, för att få tryck i frånskjutet. Det vanligaste felet är



**”Man bör vänja kroppen vid lugn distansfart där den orkar hålla på länge.”**

CATHARINA RAMHULT  
skidtränare

att man blir lite sittande, man kan på skidorna och gör frånskjutet för sent, säger Catharina Ramhult.

– I stället ska man ha en stolt hållning med en hög höft och göra en hundra procentig tyngdöverföring mellan skidorna. Ett bra sätt att träna detta är att åka utan stavar. Det gör jag med alla mina kunder. Då hittar man tyngdpunkten och lär sig hålla balansen på ett ben.

**NÄSTA TEKNIK ATT** nöta in är dub-







Bild: BJÖRN OLSSON

**FINPUTSNING.** Längdskidåkning ställer stora krav på tekniken. Ett bra sätt att slipa diagonalåkning är att åka utan stavar, för att hitta tyngdöverföringen mellan skidorna. Här drillas Carina Bräck, som i vinter ska åka Halvvasan för första gången, av sin personliga tränare Catharina Ramhult.

belstakningen. Det är det åksått som går snabbast och därför en bra grej att träna på inför Vasaloppet, där långa partier är flacka eller svagt nedåtlutande.

– Precis som vid diagonalåkning är kroppspositionen viktig, man ska inte vara sittande. Fram med höften, och om man känner sig tillräckligt trygg på skidorna kan man lätta lite på hämlarna. Lyckas man med stakningen får man mycket gratis eftersom man då kan använda kroppstyngden som kraft, säger Catharina Ramhult.

– Staktekniken har förändrats över åren. När jag var elitåkare på 80-talet var det raka armar som gällde. I dag har man insett att

det är mer effektivt att ha armarna närmare kroppen, för att aktivera mage och rygg mer.

Böjda armar med en nästan 90-gradig vinkel i armbågen är det som gäller. Sedan sätter man i staven rakt ner, cirka 20 centimeter framför bindningen. Rörelsen ska ske i form av en trestegsraket. Först jobbar man med bålen, därefter med breda ryggmuskeln och slutligen med armarna.

**DET TREDJE ÅKSÄTTET** är stakning med frånskjut, där man skjuter ifrån med ett ben samtidigt som man stakar.

– Stakning med frånskjut är egentligen ett sätt att kombinera

## Dubbelstakning är det åksått som går snabbast och därför en bra grej att träna på inför Vasaloppet, där långa partier är flacka eller svagt nedåtlutande.

de två andra teknikerna. Här har många svårt att få till timingen och det kan vara bra att torrträna hemma framför spegeln för att få in känslan, säger Catharina Ramhult.

**SOM OM DET** inte räckte med att tekniken är svår är skidåkning den kanske största prylsporten av alla. Utbudet av skidor, pjäxor och stavar är snudd på oändligt – för att inte tala om vallorna. En komplett vallalåda innehåller många burkar, tuber och verktyg – och den ambitiöse toppar den dessutom med svindyr pulvervalla. Men i dag finns också vallningsfria skidor, där en stighud under skidan ersätter vallan – och vips är

förberedelserna minimala.

– Är man inte intresserad av vallning är det väldigt praktiskt, det fungerar bra i de flesta fören, säger Catharina Ramhult, och fortsätter:

– Det finns hur mycket skidor som helst i dag och jag skulle säga att det spelar ingen roll vad man har för märke, det som är viktigt är att skidorna passar just dig. Därför måste man alltid prova ut skidor innan man köper dem för första gången. Har man inte rätt spann på skidorna kommer man inte få fäste, och att ha bakhalt förtar en hel del av charmen med skidåkning.

**MAGNUS CARLSSON**

031-62 40 00 puls@gp.se

## Fakta: Fem råd för att bli en bättre skidåkare

### Köp rätt prylar

■ Lägg inte fokus på vilket märke du har på dina prylar, satsa i stället på rätt produkter som passar just dig.

■ Har du fel spann på dina skidor kommer du antingen få dåligt fäste eller dåligt glid – därför måste du ta professionell hjälp om du är osäker.

■ Satsa också på ett par lagom styva stavar som står emot när du trycker på i din stakning.

### Lägg in styrka

■ Ett bra sätt att förbättra din kapacitet som skidåkare är att lägga in några styrkeövningar.

■ Balansövningar på ett ben är bra val, precis som bälsträning – och kungen av övningar för skidåkare stavas utfallssteg!

### Åk seedningslopp

■ Ska du åka Vasaloppet är ett seedningslopp guld värt. Du får starta längre fram i

leden på Vasaloppet, vilket kommer göra trängseln mindre och spåren bättre.

■ Dessutom är tävling den kanske bästa träning du kan få.

### Träna på rätt ställen

■ I Göteborgsområdet lyser ofta snön med sin frånvaro.

Är det snöfritt utomhus finns möjligheten till inomhusåkning i Skidome i Kviberg.

■ Vintertid brukar konstsnöspår finnas vid Skidstadion i Borås och vid OK Landehofs stuga i Landvetter.

### Använd remmarna

■ Se till att dina stavar har

moderna remmar, som sätts runt handleden ungefär som en handske. Dessa gör att du får ett bättre grepp om staven samtidigt som du får med dig mer kraft.

■ Dra också åt remmarna så att de sitter tight kring staven.