

Fia's

VASALOPPSNEDRÄKNING

Vasaloppet närmar sig med stormsteg och med 30 dagar kvar till start börjar jag en egen liten nedräkning. Förra året fick tre kvinnliga långloppsåkare hjälpa till att höja pulsen och peppa oss i uppladdningen. I år är det för jämställdhetens skull tre manliga skidåkare som ska försöka göra samma sak. De har alla framstående placeringar i Vasaloppet i bagaget och förtjänar all uppmärksamhet de kan få för sina bedrifter!

"Livet är för kort för att inte ägna mig åt sådant jag tycker är roligt!"



DANIEL TYNELL GÖR DET HAN TYCKER ÄR ROLIGT

Daniel har skidåkning som yrke, passion och livsstil och har fullt upp med familj, villa och fritidsintressen

Idag är det dags att presentera den sista skidåkaren i min nedräkning inför Vasaloppet. Det betyder alltså att det bara är 10 futtiga dagar kvar till start!

För er som ska åka Öppet Spår, Tjejvasan eller något annat lopp i Vasaloppsveckan är det ännu närmare och nu gäller det att ladda upp och samla energi inför kraftprovet.

Sist ut i nedräkningen är Daniel Tynell. Han är dock verkligen inte minst med sina 93 kg. Daniel, eller "Tunnan" som han ibland kallas, har åkt alla Vasalopp utom ett sen 1998. (Dvs. 14 stycken!)

Förutom det imponerande antalet lopp har han dessutom vunnit tre gånger. Senaste gången han vann var 2009 men så sent som förra året slutade han på en imponerande 2:a plats.

Han har bildat team med lillebror Rickard och har skidåkning som yrke, passion och livsstil.

Men han verkar hinna med mycket mer än bara skidåkning!

Snabbfakta

Namn: Per, Daniel, Tynell
Smeknamn: "Tunnan"
Född: 760106
Längd: 185 cm
Vikt: 93 kg
Uppväxt i: Grycksbo
Bor i: Borlänge
Familj: Frun Sara, söner William och Melvin och de två fågelhundarna Bono och Vox
Yrke: Skidåkare/egen företagare
Utbildning: kandidatexamen i miljöteknik
Lyssnar på: U2
Tittar på: ...min fru!
Favoritfärg: KTM-orange
Motto: Livet är för kort för att inte ägna mig åt sådant som jag tycker är roligt!

Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Grycksbo IF
Team: Team Tynell
Stavlängd klassiskt: 157,5 cm
Stavlängd skate: 167,5 cm
Maxpuls: har inte testat på länge men skulle uppskatta runt 185 nu för tiden...
Vilopuls: lägsta jag mätt upp är nog 34



Foto: Heléne Sjöstrand

VO2max: jag har för mig jag haft typ 6,4 liter som mest
Springer en mil på: "mycket vilja!"



"Andra intressen jag har är motocross och skoter"

När började du åka skidor?

"Jag har stått på skidor så länge jag kan minnas. Första tävlingarna var nog typ skolskidtävlingar hemma i Grycksbo. Lär nog ha varit en 6-7 år då."

När åkte du rullskidor för första gången?

"Kanske provade i 10-årsåldern någon gång."

Har du hållit på med några andra sporter?

"Orientering och cykel. Orientering tränade jag seriöst upp till junioråldern. Då blev det mer fokus på skidåkningen. MTB-tävlingar har mest varit som inslag i träningen och kanske just för att det är så förbaskat roligt ...när man har benen!"

Ungefär hur ser fördelningen ut mellan olika träningsgrenar under barmarkssäsongen för din del?

"Fokus ligger på löpning och rullskidor. Typ 50% rullskidor, 40 % löpning och kanske 7-8 % cykel och resten annat typ skidgång etc."

Tävlrar du på rullskidor?

"Ja! En gång per år i Alliansloppet!"

När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?

"När jag kom in på skidgymnasiet."

Var gick du på skidgymnasium?

"I Mora. Efter det gick jag även på Skidhögskolan i Dalarna i Borlänge."

När bestämde du dig för att satsa på just långlopp?

"Definitivt efter segern i Vasan 2002."

Hur skiljer sig din träning från skidåkare som inte satsar på långlopp?

"Jag kör mer ren stakåkning. Många tuffa och långa stakpass!"

Hur tränar du för att bli så bra på just långlopp?

"Kanske just fokuset på stakåkningen men också kanske de fysiska förutsättningarna och egenskaperna för långa hårda race."

Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?

"Egentligen väldigt lite skate... Om jag höftar så kanske 20-80."

Vad är det bästa med att ha ett team tillsammans med sin bror?

"Det är mycket positivt att vi har möjligheten att styra oss själva. Vi känner varandra väl och hela teamet består ju av familj, släkt och vänner så det blir mycket hjärta och själ i hela satsningen."

Hur mycket tränar du och din bror Rickard tillsammans?

"En del i alla fall, han bor i Falun och jag i Borlänge så oftast blir det att jag kör själv på hemmabanorna i Bergebo."

Vad är din styrka?

"Mitt mentala fokus."

Favoritpass?

"Ett skidpass ensam (eller tillsammans med hundarna) på fjället i kvällsmörket! Gärna lite snö som yr runt i kring mig..."

Hatpass?

"Det kan jag inte komma på något..."

Eller jo kanske, även om det är otroligt länge sedan, men det skulle vara "vattenlöpning" då!"

Vad gör du helst när du inte tränar? Vad har du för fritidsintressen?

"Med familj och hus så är det alltid fullt upp på "fritiden"! Men husprojekt är riktigt roligt och stimulerande. Och ibland rätt avkopplande. Annars är jag gärna med familjen. En båttur en fin sommardag går heller inte av för hackor! Andra intressen jag har är min Motocross (KTM 450 SX-F -13), min skoter (Polaris XC 800 -01). Och så gillar jag musik! Jag är trummis i ett band som heter Pänthouse."

Det är alltid fullt upp på "fritiden"





Aha! Pänthouse visar sig efter lite efterforskningar ha en egen hemsida. Där kan man läsa följande beskrivning av Daniel under rubriken "Trummor och defenitvtv inte sång":

"Mr Tynell är bandets trummis. Daniel är även en sjujävla idrottare. Så om vi inte får tillfälle att repa så beror det i 98% av fallen på att Daniel tränar eller är ute och ränner på nån jävla tävling. Är det inte orientering så är det skidor. Daniel trummar på ett Pearl Masters Premium set med Antique Gold-finish."

Har du någon favoritövning på gymmet?

"Jag går ju i princip aldrig på gym. Inte en enda gång denna säsong! Men det skulle vara några tuffa magövningar då, så att det brinner riktigt ordentligt i musklerna."

Vilka egenskaper tror du har gjort dig så bra på skidor?

"Den naturliga överkroppsstyrkan! Och att jag har uthålliga muskler och förmågan att åka på fett som bränsle."

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"För skidåkaren Daniel: de tuffa stakpassen och skidgångsintervallerna kanske... För människan Daniel: de "fåtal" rundorna med hojen på crossbanorna!"

Vad tror du att skidåkande motionärer generellt sett tränar för lite?

"Tuffa och stenhårda intervaller ex. 3-4 st på 3-5 minuter samt långa och tillräckligt lugna distanspass."

Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?

"Att bli ännu bättre på att ta rätt beslut varje dag utifrån de förutsättningar som jag vaknar med!"

Hur många timmar tränar du på ett år?

"Vet ej, för ingen träningsdagbok. Jag har dock ett ständigt "bollande" och stämmer hela tiden av träningen med min coach Christer Skog."

Jobbar du? Hur mycket i så fall?

"Mitt jobb är att åka skidor med allt vad det innebär. Jag driver teamets satsning i egna företaget, dvs det handlar om att se till att det finns intäkter för att finansiera alla våra utgifter i samband med resor, träningar och tävlingar. Det blir förstås en hel del jobb med att sköta företaget och våra samarbetspartners och handlar snarare om en livsstil än ett heltidsjobb."

Har du någon förebild?

"Jag hade Mogren som idol som barn. Annars är jag sjukt imponerad av motocrosslegendaren Stefan Everts, med sina 10 VM segrar och över 100 GP-vinster!"

Har du något knep eller något tips på hur man håller sig frisk när man tränar mycket?

"Jag tror det handlar om helheten. En bra balans på allt i vardagen såväl träning, vila och sömn, återhämtning, mat, mentalt, socialt mm."

Äter du några kosttillskott?

"Ja, det handlar om ett basintag av de vanligaste vitaminerna och mineralerna,

antioxidanter, fiskolja och probiotika. Allt i samråd med och på inrådan från mitt "bollplank" vad gäller kost- och näringsintag för att säkerställa att depåerna är tillräckligt fyllda och med bra näring."

Om du är riktigt osugen på att träna en dag hur motiverar du dig att ändå komma ut?

"Jag försöker att alltid tänka vad som är syftet med passet; varför jag gör det och vad jag vill få ut av det. Har jag inget syfte, varför då göra det?"

Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"Helt klart Vasaloppssegrarna."

Vilket av loppet i Ski Classics tycker du är roligast?

"Roligast blir nog ändå Vasan. Så sjukt mycket roliga intryck från detta lopp."

Jobbigast?

"Birkebeinern! Det är många gånger det slagit mig i första backen att -va fasen skulle jag hit å göra..?"

Finast?

"Marcialonga med den oslagbart fina inramningen, stämningen och naturen."

Vilket av loppet i Ski Classic passar dig bäst?

"Vasan!"

"Man gör så gott
man kan..."



"...å lite till, som
morsan brukar
säga. Mer än så kan
man inte göra."

Vad är det värsta/jobbigaste med Vasaloppet?

"Om man missar med skidorna och det märks direkt på startgärdet, då är det långt och jobbigt!"

Vad är det bästa/roligaste med Vasaloppet?

"Om du är med i täten och känner att idag finns det ingen som åker ifrån mig' med 7 km kvar, då är det en oslagbar känsla!"

Du åkte Vasaloppet första gången redan 1997. Hur var det och hur gick det?

"Det var ett snabbt lopp. Peter Göransson tog rekordtiden då och det resulterade i en bra tid. Jag tror jag hade runt 3.52 någonting. Men min rutin på kostuppladdning gjorde det svårt att åka bra första hälften av loppet. Jag hade käkat så magen var som en spärballong på startlinje! Det var nog faktiskt först efter sex mil som magen inte "var i vägen" och det gick att åka obehindrat igen. Fick till en bra avslutning minns jag och kunde avancera till en 36:e plats!"

Hur ser dina förberedelser ut inför Vasaloppet. Hur tränar du sista veckan?

"Jag kör flera långa kolhydrats-tömningspass i början på veckan följt av lätt träning sista dagarna."

Vad äter du veckan innan loppet? Dricker du carbolader?

"Bara protein under dagarna jag tömmer mig på kolhydrater, vanlig kost sista dagarna. 4-5 gånger om dagen."

Var har du dina Vasaloppsmedaljer?

"Hemma hos morsan och farsan, tror jag....?"

Hur känns formen nu när tävlingssäsongen kommit igång?

"De senaste veckorna och dagarna har känslan varit bättre än på hela vintern."

När slår Rickard dig på Vasaloppet? ;-)

Kanske redan i år!

Vem tror du vinner Vasaloppet i år?

"Någon som gjort det tidigare! ...eller också inte.."

Det kryptiska svaret (ungefär vad man kan förvänta sig på en dum fråga) får avsluta den här intervjun och årets Vasaloppsnedräkning.

Daniel verkar vara en väldigt sympatiskt person och jag är glad att jag fick veta lite mer om honom. Det är befriande att höra att det finns skidåkare på den här nivån som verkar ha ett liv utanför skidorna också. Men så har han ju också sin passion som sitt yrke....

Passion var det ja; låt nu för allt i världen inte Vasaloppet förvandlas till magont och prestationsångest. Det är ju den där söndagen i mars som många av oss tränar för och längtar efter! Försök plocka fram den glädjen istället och låt inte stress och press ta onödigt mycket energi innan loppet.

Och den tredje mars tycker jag att vi alla tar med oss Daniels mammas kloka ord till startlinjen:

Gör så gott du kan, å lite till.
Mer än så kan man inte göra!

Främsta meriter:

- 1:a Vasaloppet -02, -06 och -09
- 2:a Vasaloppet -10 och -12
- 3:a Vasaloppet -01
- 2:a Engadin skimarathon -10
- 3:a Marcialonga (Italien) -09
- 1:a König Ludwig Lauf (Tyskland)-07 och -08
- 4:a totala långloppscupen -09,
- 5:a totala långloppscupen -07
- 6:a totala långloppscupen -10,
- 3:a Tartu marathon (Estland) -07,
- 2:a Birkebeinern -06, 5:a SM 15 km klassiskt -06

Sponsorer:

- Skidor: Salomon
- Pjäxor: Salomon
- Stavar: One Way

Läs mer om Daniel och Team Tynell här:
www.teamtynell.se