

Fia's

# ERIK WICKSTRÖM SPECIAL



"Jag tränade 55 timmar på 18 dagar i Ramsau"

## ERIK WICKSTRÖM - VAD GÖR DU NUFÖRTIDEN ?

**Konditionskonnössören lever livet utanför offentligheten**

Det är nu lite drygt två månader sen konditionskonnässören Erik Wickström försvann och lämnade efter sig en väldigt populär blogg som inte längre uppdateras och ett stort tomrum i cyberrymden.

Tomas Ledins fraser "Vad gör du nuförtiden? Varför hör du aldrig av dig? Det var alldeles för länge sen vi sågs..." har sällan känts mer aktuella.

Jag blev nyfiken på att försöka få reda på vad Erik egentligen pysslar med nu när han inte lägger tid på att uppdatera sin blogg tre gånger om dagen. Jag kontaktade honom och bad att få ställa några frågor till mannen som brukar vara den som frågar.

**Hej Erik! Hur är läget? Hur går det med träningen?**

– Tja, jag var varit sjuk i 10 dagar och är fortfarande inte frisk, annars går det bra! Innan jag blev sjuk hade jag 18 fantastiska träningsdagar i det österrikiska paradiset Ramsau. Det var sjunde gången jag var där och jag lyckas alltid både med

att träna mycket och att vara i bra form där nere.

**18 dagar?**

– Ja, verkligen. Det blev (som vanligt) en kombination av träning och jobb. Jag intervjuade en massa långloppsåkare, tog bilder och gjorde några korta filmer. Jag tränade även åtta pass helt eller delvis med Team Coop (Lukas Bauer, Oskar Svärd mm), det var mycket intressant och kolossalt roligt. Sista 10 dagarna jobbade jag med datorn 5-6 timmar om dagen i tillägg till träningen och intervjuande, så det var kul, effektivt och bra! Jag tränade 55 timmar på 18 dagar, en blandning av glaciärskidåkning, långa intervaller uppför på rullskidor och skidgång i Schladmings slalombacke.

**Hur många flaskor rödvin drack du under vistelsen?**

– Haha. Först och främst vill jag poängtera att jag i stort sätt aldrig dricker mig berusad. Med undantag från resor dricker jag heller aldrig på vardagar. Med det sagt så ska jag väl erkänna att det

blev en halv flaska per dag varje kväll hela vistelsen, hela tiden Österrikes stora druva, Zweigelt. Gott. (Red. anm: Det inlindade svaret är alltså 9 flaskor för er som inte hade MVG i matte.)



Erik äter krulliga korvar i Ramsau

”Jag är tyvärr ganska orolig för säsongen.”



Skidgångsintervaller i Schladmings störtloppsbacke

#### Hur är formen då?

– I Ramsau måste jag faktiskt säga att jag kände mig i mitt livs form. Jag har aldrig presterat så bra på träning i hela mitt liv. Intervallpassen gick riktigt bra i jämförelse med andra åkare. Det var väldigt skönt efter en katastrofal träningsommar kantat av skador, stress och både dålig form och träningsstillstånd. Jag cyklade typ bara i juli, augusti och september, ingen rullskidåkning eller löpning. Min överkroppsstyrka är fortfarande långt ifrån vad den borde vara, så för att jag ska få en bra säsong måste allt från och med nu gå hundra procent min väg, så jag är tyvärr ganska orolig över säsongen.

#### Vilket är ditt största mål för säsongen?

– Topp 30 i Vasaloppet.

#### Kommer du åka alla lopp i Swix Ski Classic i år nu när du är presschef?

– De har lovat att jag ska få åka alla loppen med start i elitfällan, så det ska bli kul! Sedan kommer det nog att vara väldigt stressigt innan och efter loppen, eftersom det blir mycket att göra med Swix Ski Classics de helgerna. Men kul ska jag ha i alla fall!

#### Du har ju haft en hel del strul med din armbåge. Hur är det med den nuförtiden?

– Jag vet inte, jag har ju inte tränat på tio dagar... Men jag tror faktiskt jag äntligen börjar få ordning på den. Jag gick till en holländsk sjukgymnast med snygg mustasch i Ramsau som sade typ ”träna precis som vanligt men gör några få maxstyrkeövningar för tricepsen 3 gånger i veckan”. Så jag gjorde det och det blev bättre. Han sade jag skulle slänga alla piller, salvor, TENS-maskiner, massager, stretchingar och armbågsskydd.

#### Hur ser en typisk vecka i oktober ut?

– Fullständigt omöjligt att säga. Allt beror på familj, jobb, hus och skadetillstånd. Men mitt mål är att årets alla månader träna 10 timmar tre av veckorna och 20 timmar en av veckorna. Det brukar funka hyfsat, men tyvärr blir det alldeles för mycket cykel, beroende på en armbåge som inte vill åka rullskidor och en sätesmuskel som inte vill träna löpning. På årsbasis tränar jag ungefär 600 timmar, det har jag gjort i 10 års tid (mars 2006 till november 2009 åkte jag dock överhuvudtaget inga skidor eller rullskidor). Sedan i augusti har jag slutat skriva träningsdagbok, så nu lär jag fuska lite mer med träningen...

#### Hur mycket och med vad jobbar du egentligen? Du verkar pyssla med lite allt möjligt?

– Jag är redaktör/skribent/fotograf för Vasalöparen och det motsvarar ca. 50 % av både tid och inkomst. Resterande 50 % är jag presschef för Swix Ski Classics, arrangör/instruktör på Borås Skidskola (fullbokad senaste åren), arrangör/instruktör för Vasaloppsläger i Torsby i september (fullbokad senaste åren), personlig tränare (12 adepter på helår, tar inte emot fler för tillfället). Jag ger även föreläsningar, arbetar som en- eller flerdagarsinstruktör för klubbar, företag och kompisgäng, har privatlektioner som instruktör och fotograferar.

#### Oj. Fullt upp med andra ord. Trivs du med dina jobb?

– Ja, otroligt bra. Det låter som en klyscha, men jag älskar verkligen mitt jobb. Jag gör det jag gillar bäst varje dag, året runt. Platserna jag får besöka och personerna jag får intervjua är otroligt inspirerande. Det blir dock sällan mindre än 50 timmars jobb per vecka, så det är aldrig någon vila. Jag är ju trots allt också pappa, make och ägare till två hus i Borås. Vår TV är inte inkopplad...



”Jag älskar verkligen mitt jobb.”

Glaciärskidåkning i Ramsau

”Skulle jag kunna försörja mig direkt (inte indirekt via marknadsföring) på att blogga skulle jag öppna bloggen i morgon igen...”



Utsikt i Ramsau

### Strax innan du slutade blogga fick du och Ida barn. Hur mår familjen?

– Ida och Astrid mår bra! Det är verkligen helt fantastiskt att bli förälder. Att få se alla framsteg och bara vara med ett litet barn är underbart och liknar inget annat. Visst var det hårt att vara borta i 18 dagar, nästa år ska de få åka med till Ramsau. Utan tvekan. Fördelen med att jobba hemifrån är att man kan tillbringa mycket tid tillsammans, vilket känns bra när man som jag reser mycket. När Astrid föddes var hon ganska allvarligt hjärtsjuk, men det är under kontroll nu. Hon får medicin tre gånger om dagen och äter, växer, busar och ler som andra barn. Men framgent kommer man nog behöva ballongspränga i hjärtat igen, det är fortfarande lite trångt vid en passage. Det är dock inget vi oroar oss så mycket över.

### Har Astrid kommit igång med träningen än?

– Hon har fyllt 5 månader precis, så det är lite tidigt att börja med maxstyrka, i övrigt är hon i full träning med mjölksyrintervall, långdistans och impulser. Om hon kan bli elitidrottare är emellertid mycket osäkert. Det är heller inget jag bryr mig om, däremot vill jag att hon ska kunna vara ett aktivt barn som kan fjällvandera och paddla kanot i Viskan!

### Hur kommer Mora-Nisse och Astrid överens?

– Bra! Men de har inte lärt känna varandra så väl än. Astrid har många andra kompisar, bland annat jätteelefanten Affefant, isbjörnen Hammerfest och kaninen Linda. Mora-Nisse uppskattar Astrid mer än vi först trodde, han är faktiskt inte så avundsjuk på all uppmärksamhet Astridnauten får.

Dessutom får ju Mora-Nisse fortfarande följa med på alla resor och han har även målat ett självporträtt i canvas som hänger på väggen på mitt kontor.

### Saknar du bloggandet?

– Nej, faktiskt inte. Jag trodde jag skulle göra det, men tycker snarare att det är skönt. Det kändes aldrig som en belastning att blogga, det gav oändligt mycket mer energi än det tog. Men nu känner jag att jag kan leva mer i nuet. Det låter jävligt pretto, men så känner jag faktiskt. Jag upplever ögonblicken istället för att fota dom och tänka på hur jag ska formulera mig på bloggen. Numer tar jag i stort sätt aldrig mobilbilder. Vidare tycker jag att mitt tidigare så stora behov av att synas och höras har avtagit efter att jag har blivit pappa. Att vara med Astrid är en så otrolig självbekräftelse att jag inte har lika stor önskan att berätta för omvärlden hur kul jag har, hur bra jag är och hur nöjd jag är med livet.

### Kommer du verkligen aldrig att blogga igen?

– Det är ju klart att det är roligt att bloggen varit så populär. Jag får fortfarande många ”beundrarmejl” och senast idag var det en person jag aldrig sett förut som kom fram till mig med glöd i ögonen och tackade för en helt fantastisk blogg. Jag har till och med fortfarande 300 helt unika besökare per dag, vilket tyder på att den i viss mån fortfarande lever. Det är självklart oslagbart för egot och även mycket bra för mig som varumärke att blogga. Och framförallt väldigt roligt. Men det tar ju ändå några timmar per vecka... Skulle jag kunna försörja mig direkt (inte indirekt via marknadsföring) på att blogga skulle jag öppna bloggen i morgon igen.

”Jag har fortfarande 300 unika besökare per dag...”



Eriks rumpa i Ramsau

”Dalapagen  
är borta efter  
15 år”



Gänget i Ramsau och bildbevis på nya frisyren



Gamla frisyren



Erik tycker det är roligt att tävla

#### Hur kommer det sig att du inte har Facebook eller Twitter?

– Facebook och Twitter är både roligt och fantastiskt bra för att nätverka, både privat och professionellt. Jag har haft både Facebook och Twitter för några år sedan och det är inte omöjligt att jag återvänder. Men man måste alltid våga nytta mot nöje. Idag tackar jag nej till uppdrag flera gånger i veckan, så jag förstår inte riktigt varför jag ska göra mer reklam för mig själv i dagsläget. Och gällande privat umgänge är jag praktiskt nog att säga att jag hellre träffar kompisar ”in real life”. Gå ut på krogen skippar jag gärna, men jag älskar parmiddagar där min fantastiska fru Ida lagar en god trerätters och jag får välja italienskt vin.

#### Jag har sparat den viktigaste frågan till sist. Jag har hört rykten om att Gustav Vasa-frisyren är utbytt mot en mer trendig frilla, stämmer det?

– Haha, det stämmer att Dalapagen är borta efter 15 år. På min 30-årsdag i september gick jag till frisören för första gången sedan högstadiet och klippte av en del hår, det hade varit långt i 1,5 decennium. Det kändes moget. Det var även första gången jag kammade mig eller hade kemikalier (gel, wax, spray etc) i håret sedan 14-årsåldern. Jag gjorde även många andra spännande saker för första gången på länge eller för första gången någonsin på min 30-årsdag men det får vi ta en annan gång...

Men vad bra; Erik bjuder alltså själv in till en uppföljning av den här intervjun. När han har fått lite distans till sin födelsedag kanske jag gör ett nytt försök att få honom att svara på några frågor och passar på att pressa honom på lite mer info om vad som egentligen hände på 30-årsdagen.

Fram tills dess ska jag med spänning följa hans framfart i resultatlistorna i vinter.

Ett stort tack till Erik för att han tog sig tid att svara på mina frågor!