

Fia's

HJULKALENDER

4 december 2011
2:a advent

Här kommer jag varje söndag fram till jul att presentera en rullskidåkare och försöka få reda på allt om dem och deras träning. Jag hoppas att de kan dela med sig av sina erfarenheter och ge inspiration att komma ut på rullskidorna i vintermörkret!



Uppför Col de l'Iseran, Bessans, Frankrike

"Jag är målinriktad och vet vad jag vill"

EN TJEJ SOM MÅNGA BARA SER RYGGEN AV

Möt Hanna Seppas som är något av en veteran i rullskidslandslaget

Om förra veckans stjärngosse Samuel Norlén är den längsta rullskidåkaren jag har mött är nog Hanna Seppas den kortaste. (Det skiljer ganska precis 50 cm och 50 kg på de båda.) Med sina 154 cm ter hon sig inte så skrämmande men i världscupen i rullskidor i år kom hon tvåa några få poäng efter vinnaren. Nästa år är det inget annat än förstaplatsen som gäller.

På de här meriterna och på grund av sitt långa blonda hår blir såklart Hanna vald till Lucia i Hjul-kalendern!

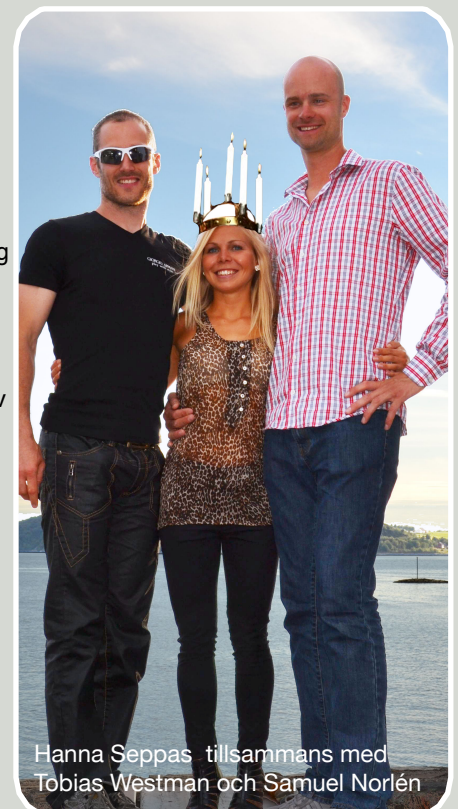
Jag vill verkligen veta mer om tjejen som fick många killar att tappa hakan när hon till synes lekande lätt länge hängde med i förstaklungan på SM i fristil i somras...

Snabbfakta

Namn: Hanna Seppas
Född: 860225
Längd: 154 cm
Vikt: 49 kg
Yrke: skidåkare, student och extrajobb på bank
Född: i Jönköping
Uppväxt: i Tenhult, 15 km utanför Jönköping
Bor: i Östersund
Civilstånd: pojkvän
Favoritfärg: beror på tillfälle
Lyssnar på: blandat
Tittar på: Gossip Girl, Bonde söker fru, Halv åtta hos mig och Vinterstudion
Hemsida: www.hannaseppas.com

Och så lite skidnördfakta:

Maxpuls: 195
Vilopuls: 34
V02max: 3,58
Stavlängd klassiskt: 130 cm
Stavlängd skate: 142 cm
Favoritpass: rullskidintervaller i någon av alla backar som finns i jönköpingstrakten
Hatpass: att springa i myr
Springer en mil på: rekordet ligger på strax över 37minuter



Hanna Seppas tillsammans med Tobias Westman och Samuel Norlén

"Första gången jag fick frågan tackade jag nej"



Seger uppför Col de l'Iseran

Bakgrund

Hanna fick sina första skidor när hon var 1,5 år och har åkt sen dess i mån av snö.

"Vi åkte alltid skidor med familjen när det var snö hemma och sen blev det en resa till Sälen varje år. Min första tävling (bortsett från Barnens vasalopp) åkte jag när jag var 8 år."

Rullskidor åkte hon första gången i 12-13-årsåldern. Sedan ett par år tillbaka hade hon då tränat längdskidåkning och rullskidträningen var ett sätt att försöka bli ännu bättre på skidor. Premiärturen var i pappas sällskap. På den här tiden var det stora målet att bli uttagen till "Kalle Anka Cup".

Fram till Hanna var 14 år höll hon även på med simning. Sen blev kraven för höga och eftersom skidåkningen var det som hade högst prioritet var valet att sluta enkelt. Andra sporter som Hanna provat på är gymnastik, orientering och löpning.

Jag har förstått att du är riktigt duktig på att springa?

"Jag var duktig på att springa när jag var yngre och har en 5:e plats på SM i klassen F15, men sedan dess stod min utvecklingskurva ganska still. Det var först förra sommaren som jag började att förbättra mina löpresultat och sedan dess har jag inte sprungit några större lopp, men har till exempel en 4:e plats på Victorialoppet från 2010 och en 6:e plats i år."

Hur mycket löpträna du och vilken typ av pass?

"Under barmarkspenoden blir det ganska mycket löpning; jag tror nästan att närmare hälften av min träningstid är löpning då. Det blir framförallt längre distanspass. Till skillnad från de flesta

andra skidåkare så tycker jag inte om att springa myr och obanat (vilket är jättebra träning) utan jag föredrar att springa på stigar. Det blir inte så mycket intervallpass i löpning men jag försöker få in något då och då. När det gäller intervaller är det bättre att köra något mer grenspecifikt (dvs rullskidor eller skidor), men det är självklart bra att variera med löpning också."

När kom du med i landslaget första gången?

"Första gången jag fick frågan var 2004, då tackade jag nej eftersom jag var för feg för att åka till Italien som ensam tjej bland ett gäng grabbar. (Hur dum får man va?). Men året efter (2005) åkte jag VM i Frankrike och sedan dess har jag varit fast."

Du har ju kört världscupen i rullskidor i år. Hur har det varit och hur tycker du att det har gått?

"Jag är jättenöjd med min Världscup-säsong. Uttagningstävlingarna i våras gick inte alls bra och jag var ganska förvånad när jag tog en seger första världscuphelgen. Till slut blev det fyra delsegrar och jag var bara några poäng från den totala segern. Nu blev det en andra plats istället. Jag har varit på pallen i totala världscupen tre år i rad (2:a 2009, 3:a 2010 och 2:a 2011) och det kändes lite tråkigt att falla precis på mållinjen eftersom jag ledde världscupen inför sista tävlingen. Nu är det bara seger som gäller till nästa år =)"

Du har ju gång på gång visat att du är grym på backrace. Varför är just du så bra på just det?

"Jag är stark fysiskt, framförallt konditionsmässigt. Sedan har jag en kropp som passar bättre uppför än nerför. Jag är liten och lätt och det har jag fördel av uppför samtidigt som det är en

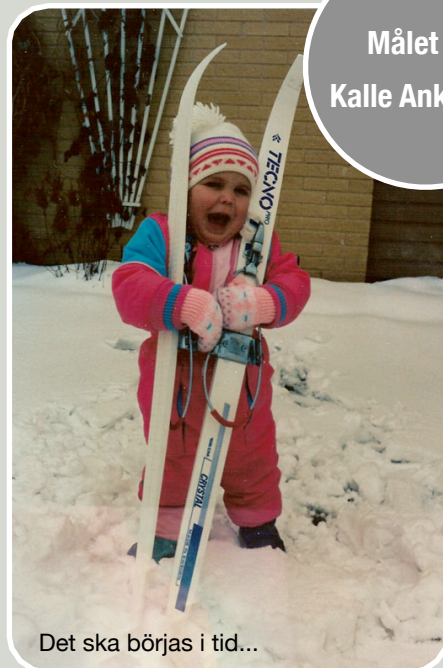
nackdel nerför och i de mer lättåtkäta partierna."

Imponerade på SM

Min sambo, Gustaf, kör ju också rullskidor och han och många andra killar var helt förbluffade på SM i Hudiksvall över hur länge du hängde med förstaklungan och hur enkelt du såg ut att ta dig fram på benske.

"Jag är faktiskt lite förvånad själv. Killarna drog ju inte särskilt hårt utan låg mest och bevakade varandra. Det var kul för oss tjejer att kunna hänga med så pass länge i tätklungan. Benske är annars en av mina svagare sidor på rullskidor. På masstartstävlingar i världscupen på banor som är platta blir det nästan bara benske och jag får slita hårt för att hänga med. Det är något jag behöver förbättra, men jag blir bättre för varje tävling jag åker."

**Målet då:
Kalle Anka Cup**



Det ska börjas i tid...

**"Förra året
tränade jag 700
timmar"**



Favoritbacken i Jönköping

Jag upplever att det är större skillnad på herrar och damer i klassisk åkning än i skate?

"Jag tror att det är så att längre personer har fördel i klassisk åkning, medan det i skate inte spelar någon större roll hur lång man är. Om man jämför oss svenska skidtjejer så är det oftast de långa som är bäst på klassisk åkning. Det tror jag kan vara en orsak."

Aha. Så längden har betydelse! Plus och minus med att vara kort?

"Det bästa är att jag är smidig och så kan jag gömma mig lätt =>) Det sämsta är när man till exempel är på en konsert och inte ser ett skit, men det har varit en fördel ibland också för jag har blivit framsläppt längst fram."

När det kommer till skidåkning förlorar jag mycket i stakningen på grund av min längd. Jag kan inte få ut samma kraft med min kropp som en längre åkare. Jag måste istället åka med mycket högre frekvens för att hålla samma fart. Positivt är att jag är lätt, vilket är en fördel på tunga banor med mycket uppför. Likaså i skidfören där spåren är väldigt lösa så flyter jag lätt ovanpå medan större och tyngre åkare lättare "gräver ner sig" i snön."

Förutom världscupen körde du även VM i rullskidor i år. Vad hade du för förväntningar innan och hur tycker du att det gick?

"VM är en stor besvikelse. Jag hade verkligen sett fram emot det länge och laddat upp på bästa sätt, men sedan blev allt bara helt fel. Visst passade inte banorna mig perfekt och motståndet var riktigt hårt, men jag hade förväntat mig betydligt mer av min prestation. Det är sådant som händer och det är svårt att prestera på topp jämt. Det var såklart

tråkigt att min största svacka under sommaren skulle komma just under VM. Vi hade hur som helst en jätte bra vecka i Norge och jag tror att alla som var där hade riktigt roligt."

Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"På rullskidor är det mitt VM-brons från 2009 i Italien och på skidor är det min 4:e plats på SM 2010. Efter 30 km skate i ihållande snöfall var jag bara 3 sekunder från en SM-medalj"

Har du något speciellt minne som har med skidåkning och/eller rullskidor att göra?

"Jag har jätte många positiva minnen med skidåkningen och rullskidåkningen. Det är framförallt alla platser jag fått möjlighet att besöka som till exempel när vi var i Franska alperna på rullskid-världscup i somras och för två år sedan när jag fick möjligheten att åka Tour the China. Det är en upplevelse jag aldrig kommer att glömma. Jag har fått besöka många platser som jag annars aldrig skulle åkt till."

Vad händer nu? Vad har du för träningsmål?

"Eftersom jag opererades för brusten blindtarm i början av året är mitt kortsiktiga träningsmål att kunna träna obehindrat igen. Jag har inte kört styrke-träning på två månader och likaså rena stakpass, vilket gjort att jag tappat väldigt mycket överkroppsstyrka. Magen krånglar till och från hela tiden och det är många pass jag har fått ställa in sedan dess. När jag väl byggt upp överkroppsstyrkan där den var förut så är målet att bli ännu starkare. Jag har alltid varit svagare i överkroppen och behöver jobba med det hela tiden. Likaså strävar jag efter att bli en bättre klassisk åkare och förutom genom att förbättra överkropps-

styrkan behöver jag jobba mycket på tekniken."

Hur mycket tränar du?

"Förra året tränade jag kring 700 timmar. I år hade jag samma målsättning, men blindtarmen har gjort det svårt att komma upp i den mängden. Jag har tappat jättemycket träning de senaste två månaderna."

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

"Att ta till vara på tiden man har att återhämta sig. Vila ordentligt mellan träningspassen och sov gott på natten. Maten är en av de viktigaste bitarna. Att äta varierad och näringsrik kost i rätt mängd är jätteviktigt."

**"Jag ser
träningen som
ett jobb...."**





Längdskidpremiären i Bruksvallarna 2011

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

"Jag ser faktiskt träningen som ett jobb numera. Självklart håller jag på för att det är skoj, men de dagar då det känns tyngre så gör jag det bara för att jag ska och funderar inte så mycket över. Att ha ett mål är jätteviktigt, det motiverar mig att träna även om det inte alltid är så roligt."

Äter du några kosttillskott?

Vad och varför?

Jag äter multivitamin tillskottet "Mitt Val sport". Främst för att vara säker på att jag får i mig alla vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Annars försöker jag att klara mig på bra och varierad kost."

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"Oj, vilken svår fråga. Jag tror att det är kombinationen av olika träningspass."

Varje träning har sitt eget syfte och det behövs både långa distanspass och tuffa intervallpass, likaså styrketräning, träning i olika terrängtyper osv."

Vad tror du att vi vanliga rullskidåkare generellt tränar för lite?

"Jag tror att det varierar. Jag kan tänka mig att många kör för mycket distanspass allt för mycket intervaller. Det är viktigt att hitta en bra balans mellan dessa och likaså variera intensiteten på intervallpassen genom att vissa pass köra kortare effektiv tid men åka i sin absoluta maxfart och ibland köra längre intervaller men utan att få mjölksyra (Att hålla sig på rätt sida om den så kallade tröskeln.) Under perioder där det inte är så mycket tävlingar (träningsperioder) är det bra att fokusera på tröskelintervaller, medan man vid formtoppning ska köra mer intervaller i maxfart."

Ser du dig själv som en rullskidåkare eller en skidåkare?

"Jag ser mig som en skidåkare. Kanske framförallt för att sporten har högre status och det är fler utövare. Det är där jag har mina huvudmål."

Rullskidåkning är ett jätte bra komplement och det är otroligt kul att tävla i. Hade jag inte haft rullskid-tävlingarna på somrarna tror jag att jag hade haft svårt att motivera mig att träna så pass hårt under sommaren. Tävlingarna blir ett break från den tunga uppbyggnadsträningen under sommaren."

Har du någon förebild?

"Marit Björger! Hon är en allround-åkare och kan prestera på samtliga distanser i både klassiskt och skate. Dessutom gillar jag hennes inställning till träning och sporten."

"Jag kommer att åka Vasaloppet när jag lagt min elitsatsning åt sidan..



Dubbelseger i Bad Peterstal i Tyskland - FIS Rollerski Worldcup 2011

Jag har sett på Vasaloppets hemsida att du har kört Tjejvasan och Skejtvasan några gånger. Kommer du göra det i år också? Mål?

"Som numera tävlandes för IFK Mora så lär det nog bli både Tjejvasan och Skejtvasan i år och lite vallning i vasaloppstältet där emellan. Bortsett från folkfesten på Tjejvasan så är det den tävlingen som jag minst ser fram emot varje år. Jag är ingen stakåkare och Tjejvasan är bara stakning. Däremot tycker jag det är jätteroligt att åka Skejtvasan. Jag gick in i väggen i år och det var riktigt kämpigt att åka. Men sedan tidigare har jag två 4:e platser så i år vill jag upp på pallen."

Vasaloppet då?

"Jag kommer att åka Vasaloppet när jag har lagt min elitsatsning åt sidan. Jag vill kunna åka den utan press och för att uppleva folkfesten inte för att prestera och åka in på en bra placering."

Sådärja. Nu är skidfrågorna avklarade. Nu är jag nyfiken på att få veta vad du helst gör när du inte tränar?

"Jag älskar att laga mat och baka, så de dagar jag inte tränar passar jag ofta på att laga något som kräver lite extra tid och ser till att bunkra upp med ett gäng matlådor i frysen. Dagar då det blir

mycket träning är det svårt att hinna med att laga mat, då är det perfekt att kunna plocka fram en portion ur frysen. Annars passar jag på att umgås med vänner och familj (när de finns i närheten)."

Hur kommer du fira julen?

"Jag kommer att fira julen med min familj hemma i Tenhult. Julen är den mysigaste tiden på året och jag ska njuta till fullo. Fast det innebär såklart inte att träningen uteblir."

Vad önskar du dig i julkalpp?

"En vit jul och skidspår i Tenhult (eller iallfall i närheten) så jag kan få vara hemma och njuta i Småland under juldagarna och inte behöva åka ner och vända norrut igen för att kunna träna på snö. Sen önskar jag mig en kitchenaid så jag kan baka mycket godsaker."

Vad är favoriten på på julbordet?

"Den gravade laxen är favoriten, men julsiskan är ett måste och allt hemmagjort julgodis efteråt. Egentligen gillar jag nog det mesta på julbordet."

Vad klarar du dig utan?

"Det skulle vara sillen då, men på senaste tiden har jag faktiskt ätit av den med."

Kommer du träna på julafton? Vad?

"Jag och en kompis som är före detta skidåkare har sedan vi var i 12-års-åldern som tradition att träna tillsammans på julafton, så självklart kommer jag det! Förhoppningsvis får jag åka skidor, men annars blir det vad vädret tillåter. Det brukar bli ett tidigt pass på morgonen för att få en lång och mysig dag. Det är den bästa starten på min julafton..."

Jag håller med; ett träningspass på julaftons morgon förgyller dagen! Ett stort tack till Hanna Seppas som delat med sig så frikostigt av sina tankar och erfarenheter! Trots att vi är mitt uppe i nedräkningen inför Vasaloppet blir jag för första gången på länge inspirerad att damma av mina skaterullskidor och göra ett nytt försök att lära mig åka på dem...

Hjulkalender försätter såklart nästa vecka. Då letar jag efter ytterligare förstärkning till Luciatåget men det är varken tårnor eller tomtenissar jag är på jakt efter...



Främsta meriter:

Rullskidor:

2:a i totala världscupen 2011
(4 delsegrar)
VM Brons 2009 backrace skate
VM Guld 2007 Stafett.

Skidor:

4: a SM 30 km skate 2010
6:a SM 10 km skate 2009
7:a SM 10 km skate 2010
2:a i en deltävling i skandinaviska cupen i Norge ("final climb") 2010

Sponsorer:

Ekonomiska sponsorer:

Jönköping Energi
Tenhults Rör
WSP

Materialsponsorer:

Atomic
Oneway
Casco
Hestra