

Fia's

VASALOPPSNEDRÄKNING

Vasaloppet närmar sig med stormsteg och med 30 dagar kvar till start börjar jag en egen liten nedräkning. Tre kvinnliga långloppsåkare ska få hjälpa till att höja pulsen och peppa oss i uppladdningen! Och det är inte vilka tjejer som helst. De har alla framstående placeringar i både Tjejvasan och Vasaloppet i bagaget och förtjänar all uppmärksamhet de kan få för sina bedrifter!



”Jag har haft en klar målsättning sedan jag var 13 år om att bli bäst.”

VINNAREN AV VASALOPPET 2011 LADDAR OM

Jenny Hansson vann både Tjejvasan och Vasaloppet förra året och satsar såklart på att försvara titlarna

Alla foton i reportaget är tagna av Magnus Östh

Nu är det bara 10 dagar kvar till Vasaloppet och det här är den sista intervjun i min lilla nedräkning.

Nu kan jag passa på att avslöja den röda tråden i valet av tjejerna till nedräkningen till Vasaloppet 2012: Först ut var Sandra Hansson, vinnare av Vasaloppet 2009. Hon följdes av Susanne Nyström som vann året efter. Sist ut är därför givetvis Jenny Hansson som efter flera år med andraplatser i Vasaloppet äntligen fick en seger 2011.

Jenny formtoppade då med besked och vann inte bara Vasaloppet utan även Tjejvasan veckan innan.

Den här säsongen har hon och teamkompisen Susanne Nyström dominerat i Ski Classics och Jenny väntar på formtoppen som ska ge henne ännu en seger i Vasaloppet.

Jag är väldigt glad att hon tagit sig tid att svara på mina frågor i en hektisk tid som denna!

Snabbfakta

Namn: Jenny, Maria, Hansson
Född: 800826
Längd: 165 cm
Vikt: 58 kg
Uppväxt i: Gällivare
Bor i: Vålådalen
Civilstånd: Sambo (med Rikard Grip, förbundskapten för längdskidtjejerna)
Yrke: Skidgymnasietränare, ekonom
Lyssnar på: Radio
Tittar på: Fjällutsikten i fint väder
Favoritfärg: Turkos

Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Östersunds SK
Team: Team Exspirit
Maxpuls: 196 slag/min
Vilopuls: 36 slag/min
Stavlängd klassiskt: 138 cm
Stavlängd skate: 148,5 cm
Springer en mil på: 42 min



Marcialonga 2012

"Löpning i obanad fjällterräng ger mig mycket!"



Training Camp med Team Exspirit i Vålådalen 2011

När började du åka skidor och rullskidor?

"Jag började med skidor när jag var 7 år och rullskidor när jag var runt 13."

Tränar du mycket rullskidor? Tävlrar du på rullskidor?

"Ungefär 50% av sommarträningen är rullskidåkning, men jag har bara åkt ett enda lopp så här långt..." (Hallstarullen 2011- 2:a plats efter Charlotte Kalla.)

Vad består de övriga 50% av sommarträningen av?

"Löpning av olika slag."

Har du hållit på med några andra sporter?

"Jag höll på med fotboll och sportskytte när jag var yngre."

När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?

"Jag har haft en klar målsättning sedan jag var 13 år om att bli bäst."

När bestämde du dig för att satsa på just långlopp?

"2006."

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

"Den skiljer nog inte så mycket; kanske att jag värdesätter överkroppstyrkan lite mer."

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

"Jag tränar allsidigt med en bred variation på intensitet och aktivitet."

Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?

"Ungefär 30/70."

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"Löpning i obanad fjällterräng."

Vad är din svaghet?

"Jag skulle gärna vilja hålla Therese Johaug's frekvens med Justinas Kowalczyks steglängd uppför."

Vad är din styrka?

"Långa, tuffa stakpartier."

Favoritpass?

"Löpning i fjällterräng."

Hatpass?

"Jag grugar mig mest för stakning i hög intensitet när backarna aldrig tycks ta slut."

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

"Uthållighet och att jag tycker om både planeringen före och taktiken kring långloppen."

Vad tror du att "vanliga" skidåkare generellt sett tränar för lite?

"De flesta tjejer oavsett distans tror jag kan utveckla överkroppstyrkan."

Har du någon favoritövning på gymmet?

"Träning med Redcord.¹"

Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?

"Att försvara mina segrar från 2011 års Vasaloppsvecka."

Hur mycket tränar du?

"Förra året låg jag på 725 timmar."

Hur mycket jobbar du?

"Minst 40%."

Äter du några kosttillskott?

"Nej."

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

"Att se till att skapa överskott i rätt tidpunkt."

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

"Då plockar jag fram mina speedcross och springer upp på Åreskutan eller Ottfjällets topp. Väl där uppe är utsikten en obetalbar belöning!"

Har du något speciellt minne som har med skidåkning att göra?

"Mina första skidtävlingar och Vasaloppssegern glömmar jag aldrig!"

Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"Vasaloppsegen 2011."

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

"Jag tar gärna en skogs promenad eller strosar runt på shopping. Till mina fritidsintressen hör bland annat randonee² och naturupplevelser i allmänhet."

"De flesta tjejer oavsett distans tror jag kan utveckla överkroppstyrkan."



Training Camp i Vålådalen 2011

¹Redcord är ett mobilt träningsredskap som består av remmar och handtag [2] och används för styrketräning med hjälp av den egna kroppstyngden.

²Randonee är det franska ordet för "skidtur i alpin terräng" och innebär att man tar sig upp på ett berg med hjälp av skidor med stighudar för att sen åka ner i opistade områden.



På pallen i Marcialonga 2012

Hur har långloppen gått så här långt i år tycker du? Hur är formen?

"Jag är mycket nöjd med säsongen så här långt! Formen känns stabilt bra och jag väntar på en kommande formtopp!"

Du vann ju både Vasaloppet och Tjejvasan 2011 efter flera andraplatser. Hur kändes det att äntligen få vinna?

"Det var väldigt skönt att äntligen få till dessa segrar!"

Hade du gjort något annorlunda inför just det årets Vasalopp?

"Jag hade skapat ett stort energiöverskott genom att vila och var otroligt sugen på att få åka skidor fort!"

Vilket av loppet i Ski Classics tycker du är roligast?

"Vasaloppet. För att det är det längsta loppet som kräver mest planering och förberedelser."

Jobbigast?

"Vasaloppet! Just för att det är det längsta och tuffaste loppet."

Finast då?

"Marcialonga. Det är otroligt vackert i Val di Fassa-dalgången, bra stämning utmed

spåret och så passerar man små fina italienska byar på vägen."

När åkte du Vasaloppet första gången? Hur gick det?

"Jag åkte Vasaloppet första gången 2003. Jag vann u23-klassen och kom 6:a totalt så det gick bra!"

Tjejvasan eller Vasaloppet om du måste välja?

"Vasaloppet!"

Vad är det värsta/jobbigaste med Vasaloppet?

"Att det tar så lång tid att åka."

Vilken del av loppet är jobbigast tycker du?

"Första backen."

Vad är det bästa/roligaste med Vasaloppet?

"Att genomföra loppet och lyckas åka fort hela vägen."

Hur ser dina förberedelser ut inför Vasaloppet. Vad äter du veckan innan loppet? Dricker du carboloaders?

"Jag äter mycket kolhydrater men dricker ingen carboloaders. Däremot äter jag Pre

Sport från Enervit. Veckan före start handlar som sagt om att skapa så mycket överskottsenergi som det bara går. Inte bara fysiskt utan även mentalt. Man ska vara utvilad och sugen på att gå till start, inte proppmätt och superstressad."

Vem tror du vinner Vasaloppet i år?

"Jenny Hansson!"

Vad kul att få avsluta med en tjej som vågar sticka ut hakan! => Formen har ju onekligen sett god ut och med en formtoppning tajmad till Vasaloppet kommer Jenny Hansson bli farlig! Det ska bli väldigt spännande att se hur det går för de svenska tjejerna. Synd att jag antagligen kommer att befinna mig någonstans i spåren ett par timmar från Mora när de går i mål bara....=>

Nu vill jag bara önska ett stort lycka till till alla er som ska köra något lopp under Vasaloppsveckan. Ge järnet och gör vad ni kan utifrån era egna förutsättningar. Och glöm inte bort att försöka ha kul på vägen till målet!

Främsta meriter:

- 1:a plats Vasaloppet 2012
- 1:a plats Tjejvasan 2012
- 1.a plats Fis Marathon Cup 2009/2010
- 1.a plats Fis Marathon Cup 2008/2009
- 1:a plats Marcialonga 2010
- 1:a plats Marcialonga 2008

Sponsorer:

- Nordcell AB
- Fondkollen.se
- Åre Guld
- Thoraxtrainer
- Salomon
- Fischer
- Hestra
- Falke
- Cebe

Mer om Jenny och Team Exspirit:
www.teamexspirit.com
www.facebook.com/teamexspirit