

# 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!

"Seger i Vasaloppet är målet!"



Jizerska 2012

## JIMMIE JOHNSON ÄR SKIDÅKARE DYGNET RUNT

**Jimmie skrällde förra året när han blev 2:a i Jizerska. I år satsar han på en Vasaloppsvinst!**

Alla foton i reportaget är tagna av Magnus Östh

Var tar tiden vägen? Idag är det bara 30 dagar kvar till Vasaloppet. Men än finns det lite tid kvar att köra seedningslopp, träna och ladda mentalt och jag hoppas att de tre långloppsåkare som jag valt ut till årets lilla nedräkning kan inspirera och ge lite tips och råd såhär på sluttampen.

Först ut är alltså den 27-åriga falubon Jimmie Johnsson som var okänd för många tills han blev tvåa i Jizerska förra året. Han visade sen upp en strålande form under hela säsongen och hade topplaceringar även på de andra loppen i Ski Classics. Han slutade som 5:a i den totala långloppscupen och i Vasaloppet var han 6:a bara några sekunder efter vinnaren Jörgen Brink.

Jimmie åkte dock Vasaloppet för första gången redan 2006, 21 år gammal, och slog till med en imponerande 23:e plats i debuten.

I slutet på 2011 knöts han till långlopps-  
teamet Team Exspirit, nuvarande Team  
Coop. Jimmie brinner för längdskidåkning  
och satsar verkligen helhjärtat på sin sport.

I år är målet att vinna Vasaloppet!

### Snabbfakta

Namn: Bossel, Jimmie, Gustav, Björn,  
Johnsson  
Född: 850606  
Längd: 185 cm  
Vikt: 76 kg  
Uppväxt i: Avesta  
Bor i: Falun  
Civilstånd: Sambo (med Emma Eriksson,  
också skidåkare)  
Yrke: Skidåkare  
Lyssnar på: Det mesta! Har otroligt blandad  
musiksmak och lyssnar mycket på musik. Allt  
från dansband till hårdrock.  
Tittar på: Allt möjligt. I filmväg gärna svenska  
kriminalthrillers som Johan Falk, Beck,  
Wallander mm.  
Favoritfärg: Rosa  
Motto: Temet nosce (Känn dig själv.)  
Dold talang: "Jag är en bra hemmaman om  
nu det är en talang"

### Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Axa Sports Club  
Team: Team Coop  
Maxpuls: 188 slag/min



Stavlängd klassiskt: 156 cm  
Stavlängd skate: 164 cm  
Springer en mil på: perset är 32 min

**"Jag har träningsvilja, uthållighet och en enorm kärlek och ett stort intresse för sporten."**



**När började du åka skidor?**

*"Jag har åkt skidor så länge jag minns."*

**Har du hållit på med några andra sporter?**

*"När jag var yngre höll jag på med fotboll och hockey."*

**Tränar du mycket rullskidor?**

*"Jag fokuserar träningen på att träna det jag skall bli bra på. Det innebär för min del mycket rullskidor. Mycket klassiskt och mycket stakning."*

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

*"Förutom rullskidåkning (ca. 60% av träningen) kör jag mycket löpning (ca. 15%) och skidspecifik styrka (också ca. 15%) Stavgång gillar jag också skarpt då det är otroligt jobbigt och givande."*

**Tävlrar du på rullskidor?**

*"Nej, jag tävlar inte på rullskidor. Ska jag tävla så vill jag vara väl förberedd och jag känner inte att jag har tid att lägga på det. Det tar för mycket värdefull tid från den "riktiga" träningen."*

**När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?**

*"När jag var 15 år insåg jag att jag ville komma in på skidgymnasium. Då slutade jag med hockey och fotboll för att enbart åka skidor."*

**Var gick du på skidgymnasium?**

*"Jag gick i Mora och var sambo med Emil Jönsson i tre år."*

**Aha! Har du något kul att berätta om Emil efter att ha bott med honom?**

*"Emil är en riktig toffel vilket han också bekräftade i tv-sändning för inte så länge sedan när han sa någonting om att han skulle hem och fråga Anna :-)"*

**När bestämde du dig för att satsa på just långlopp?**

*"Inför säsongen 2011/2012."*

**Men du åkte Vasaloppet första gången redan 2006. Hur var ditt första Vasalopp?**

*"Jag tycker att det gick riktigt bra. Jag blev 23:a och bästa U-23 åkare. Det är jag väldigt nöjd med. Jag minns den otroliga stämningen som var. När jag kom upp för den första backen och såg och hörde helikoptrarna fick jag gåshud över hela kroppen. Jag minns att jag tänkte att det här loppet vill jag vinna i framtiden."*

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

*"Den skiljer sig inte så mycket. För min del så innebar den största skillnaden i träningen att jag helt kunde prioritera bort skate när jag började inrikta mig på långlopp."*

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

*"Jag tränar på det jag skall vara bra på nämligen klassisk skidåkning och stakning. Jag försöker hela tiden att träna så grenspecifikt som möjligt. Kanske lite flera långpass än en traditionell åkare, men det är nog marginell skillnad."*

**Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?**

*"Mycket lite, säg 1 pass av 10, absolut inte mer."*

**Vad är det bästa med att vara med i ett långloppsteam?**

*"Att det är så professionellt och att jag enbart behöver fokusera på att träna och tävla. Andra personer tar hand om allting runtomkring."*

**Vad är din svaghet?**

*"Syreupptaget."*

**Vad är din styrka?**

*"Uthålligheten."*

**Favoritpass?**

*"Riktigt hårda intervallpass."*

**Hatpass?**

*"Skidgång/älghuffs. Det är så sinnessjukt jobbigt!"*

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

*"Träningsvilja, uthållighet och en enorm kärlek och intresse för sporten."*

**Vad gör du helst när du inte tränar?**

*"Livet som skidåkarproffs lämnar ganska lite tid åt något fritidsintresse. Jag är skidåkare 24 timmar om dygnet och måste leva därefter. Men när jag slutat åka skidor skall jag spela mer golf än vad jag kan göra nu."*

**Har du någon favoritövning på gymmet?**

*"Dips. Varför? Helt enkelt för att jag är ganska bra på det."*



**"Jag är skidåkare 24 timmar om dygnet."**





### Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"Jag är övertygad om att det finns vissa pass som ger mer än andra och som är själva nycklarna i träningen. De passen kommer jag dock inte att avslöja förrän jag slutar min karriär :-)"

### Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?

"Alla pass skall ha ett syfte och en mening."

### Hur mycket tränar du?

"Ca. 730 timmar väldigt effektivt räknat."

### Hur mycket jobbar du?

"Som skidåkare, dygnet runt!"

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

"Att äta gluten- och laktosfritt."

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

"Numera är det mitt jobb som skall göras oavsett väder, vind eller om jag är sugen eller ej."

### Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"Förra säsongen. (2011/2012)"

### Vilket av loppen i Ski Classics tycker du är roligast?

"Vasaloppet. Det är det loppet alla vill

vinna och det är så otroligt stort i långloppsvärlden."

### Jobbigast?

"Jizerska, på grund av banprofilen. Det är många fina backar som är jobbiga att åka i."

### Kan du beskriva årets Jizerska lite kort?

"Det var otroligt hög fart genom hela loppet. Jag har svårt att starta så snabbt när det är uppför men efter första backen gick det bättre och bättre. Synd att jag tappade tåten upp i första backen bara. Ett ok lopp av mig totalt sett tycker jag."

### Vilket av loppen i Ski Classic passar dig bäst?

"Vasaloppet. För att det är längst och mycket stakning. Långa lopp brukar vara till min fördel."

### Vad är det värsta/jobbigaste med Vasaloppet?

"Första backen!"

### Vad är det bästa/roligaste med Vasaloppet?

"Spänningen, stämningen och prestige att vinna."

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

"Jag äter bara vanlig mat och dricker ingen carbolader. Sista veckan tränar jag väldigt sparsamt. Det gäller att ha

fulla depåer på söndagen. Jag rör mig bara för att hålla kroppen igång."

### Vem tror du vinner Vasaloppet i år?

"Jag! :-)"

Såklart! Dum fråga. Men Jimmie Johnsson kan inte anklagas för att vara kaxig. Hans meriter talar sitt tydliga språk och formen verkar bra i år också. Han är helt klart en möjlig kandidat till en Vasaloppsseger. Dock har jag en känsla av att personen i nästa intervju har precis samma målsättning....;-)

Låt oss nu alla kraftsamla sista månaden fram till start. Ännu finns det lite tid kvar för att slipa formen och försöka få till en fin formtopp till Vasaloppet.

På söndag tar dock jag och säkert många med mig en paus i träningen för att följa Jimmie och alla andra skidåkares framfart i König Ludwig Lauf. Heja, heja!

Ett stort tack till Jimmie för att han tog sig tid att svara på mina frågor i den här hektiska perioden!

Läs mer om Jimmie och Team Coop här:  
[www.teamcoop.se/users/jimmie-johnsson](http://www.teamcoop.se/users/jimmie-johnsson)

### Främsta meriter:

6:a Vasaloppet 2012  
 2:a Jizerska 2012  
 3:a Tartu ski marathon 2012  
 4:a König ludwig lauf 2012  
 5:a Marcialonga 2012  
 5:a totalt i Ski Classics 2011-2012

### Sponsorer:

Skidor: Salomon  
 Stavar: KV+  
 Pjäxor: Salomon  
 Handskar: Lillsport