

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!

"Jag åkte
Vasaloppet
första gången
1999 och kom
9:a."



Vasaloppsseger 2007

OSKAR SVÄRD ÄR TREFALDIG VASALOPPSVINNARE

Dessutom har han varit topp 10 alla 13 år han åkt!

Idag är det 20 dagar kvar till Vasaloppet. Nummer två i nedräkningen till Vasaloppet är trefaldiga Vasaloppsvinnaren Oskar Svärd.

Han var inte direkt någon stjärna när han började på skidgymnasiet i Ulricehamn men mot slutet av gymnasietiden började framgångarna komma.

År 1999 åkte han Vasaloppet för första gången och blev 9:a 22 år gammal. Sen dess har han varit topp 10 alla år han åkt.

Precis som Jimmie Johnsson i förra intervjun är Oskar med i långloppsteamet Team Coop.

Förra året missade Oskar Vasaloppet på grund av sjukdom och även i år har han haft problem och inte kunnat träna och tävla som önskat.

Jag är tacksam för att han trots att han varit sjuk tagit sig tid att svara på några av mina frågor. Hoppas att han kryar på sig och lyckas hitta formen till Vasaloppet!

Snabbfakta

Namn: Oskar Lars Svärd
Född: 760919
Längd: 185 cm
Vikt: 75 kg
Uppväxt i: Tvärred
Bor i: Eksjö / Vålådalen
Familj: Mamma Gudrun, pappa Lars-Gunnar och lillebror Martin
Yrke: Officer, löjtnant, jobbar på Idrott- och Friskvårdsavd. Ing2

Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Försvarsmaktens SK
Team: Team Coop
Maxpuls: 188 slag/min
Stavlängd klassiskt: 155 cm
Stavlängd skate: 165 cm
Springer en mil på: 32:30 är rekordet



Foto: Magnus Östh

**"Jag är envis,
uthållig och
målinriktad."**



Bild från lenngrenmedia.se



Bild från malugnsok.se

När började du åka skidor?

"Som liten åkte jag med min föräldrar och som 10-åring började jag träna med Tvärreds IF."

Har du hållit på med några andra sporter?

"Jag har sprungit orientering sedan jag var 11 år och tävlar i orientering för Malungs OK Skogsmårdarna."

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

"Det blir mycket löpning och rullskidor. Lite cykel också men i pass inte så många."

När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?

"När jag kom in på skidgymnasiet i Ulricehamn."

När bestämde du dig för att satsa på just långlopp?

"Efter min andraplats i Vasaloppet 2000."

Du åkte alltså Vasaloppet första gången redan 1999. Hur var det och hur gick det?

"Det var underbart och jag kom 9:a som 22-åring. Jag hade stor respekt för sträckan och var passiv och orolig inledningsvis. Det blev bättre när jag kommit in i loppet och jag åkte fort sista milen och plockade placeringar."

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

"Jag var nog en av de första som insåg vikten av stakåkning och tränade mycket på det."

Vad är din svaghet?

"Jag har varit sjuk en hel del vilket gjort att några säsonger blivit förstörda."

Vad är din styrka?

"Jag är uthållig och bra på att spurta efter några timmars åkning. Och så är jag taktisk."

Favoritpass?

"Långpass på vårvintern uppe på fjället i Vålådalen."

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

"Att jag är envis, uthållig och målinriktad."

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"Löppass med orienteringsklubben som 15-18 åring.. Man hängde med så länge man orkade sen fick man hitta hem själv..."

Hur mycket jobbar du?

"Jag jobbar som officer i Försvarmakten, och arbetar 50% under april-oktober."

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

"Nej tyvärr! Har du?"

Haha. Nja, för min egen del brukar jag försöka mota bort förkylningar med mycket sömn, bra mat, snabb energitillförsel efter träning och vitamin- och mineraltillskottet "Mitt val sport". Sen försöker jag lyssna på kroppen och stå över träning om jag är tveksam.

"Man hängde på så länge man orkade, sen fick man hitta hem själv..."



Foto :Magnus Östh

"Allt måste funka för att vinna Vasaloppet och vara där uppe år efter år..."



På läger med Team Coop
Foto: Magnus Östh

Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"Segrarna i Vasaloppet 2003, 2005 och 2007. Och att jag har varit topp 10 alla 13 lopp jag åkt."

Vilket av loppen i Ski Classics tycker du är roligast?

"Vasaloppet. Det är längst!"

Jobbigast?

"Birkebeinern på grund av första backen."

Finast?

"Marcialonga på grund av de fina omgivningarna."

Vilket av loppen i Ski Classic passar dig bäst?

"Vasaloppet. För att det är längst."

Vad är det värsta/jobbigaste med Vasaloppet?

"Första backen!"

Det bästa/roligaste?

"Spurten :-)"

Vad tror du att det är det som har gjort att du har vunnit Vasaloppet tre gånger och lyckats placera dig bland de 10 främsta så många år?

Uthållighet? Styrka? Psyke? Teknik? Taktik? Annat?

"Allt :-) Allt måste funka för att vinna Vasaloppet och för att vara där uppe år efter år."

Jag har förstått att du varit sjuk senaste tiden. Hur mår du nu och hur känns formen inför Vasaloppet?

"Jag har på nytt varit sjuk i två veckor och det är tungt... Jag var även sjuk mellan

jul och trettondagen. Då hade jag bihåleinflammation och fick antibiotika i 10 dagar. Nu har jag haft influensa mm och äter antibiotika även nu.. Jag hade 40 grader feber i 3 dygn. Jag är på väg tillbaka men kroppen är vek.. Jag sover mycket och har haft problem med värk i kroppen, lock för öronen och huvudvärk samt hosta. Formen? Allt annat än bra..."

Att hålla sig frisk när man tränar mycket och i förkylningstider som nu innan Vasaloppet är inte så lätt. Ni läsare som har några riktigt bra tips på hur man undviker att bli sjuk får gärna dela med er av dem på bloggen!

Nu håller vi tummarna för att Oskar ska kunna ställa upp i sitt 14:e Vasalopp i mars!

Främsta meriter:

Vinster i Vasaloppet 2003, 2005 och 2007
Vinst Jizerska 2003, 2004 och 2010
Vinst Marcialonga 2010
Vinst Finlandialoppet 2011
2:a i den totala FIS Marathon Cup 2010
Vinst i Kinesiska Vasaloppet 2003

Sponsorer:

Skidor: Atomic
Stavar: Swix
Pjäxor: Atomic
Handskar: Lillspport
Glasögon: Bliz
Försvarmakten, Ålandsbanken, Doidea, Gold's Gym

Läs mer om Oskar här:
www.oskarsvard.se