

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!



VM-laget

"Jag är stark som en lyftkran"

OM MAN ÄR STOR MÅSTE MAN VARA SNÄLL

Möt Samuel Norlén som har debuterat i rullskidlandslaget i år

Först ut i min lilla hjulkalender är 29-åriga Samuel Norlén. Samuel har i år debuterat i både rullskidlandslaget, världscupen och VM i rullskidor och han kvalar alltså lätt in som stjärngosse i mitt lilla Luciatåg med rullskidåkare.

Samuel är inte bara väldigt snabb på rullskidor han är också den längsta rullskidåkaren jag någonsin skådat med sina 203 cm. Det kryllar inte direkt av skidåkare som har betydligt längre stavar än jag är lång. =)

Jag var väldigt nyfiken på att veta mer om denna stora man som verkar ha tagit fasta på uttrycket "Om man är stor måste man vara snäll".

Jag tänkte börja med lite snabba fakta om "Robert Samuel Norlén". Eller ska vi kanske kalla honom "Slangen" "Big King XXL" "Långskånk" "HT" (High Tower) eller Gunde? Kärt barn har jättemånga smeknamn helt enkelt!

Snabbfakta

Namn: Robert Samuel Norlén
Född: 821006
Längd: 203 cm
Vikt: 98 kg (104 kg förra året)
Yrke: brandman
Född: i Uddevalla
Uppväxt i Rättvik/Dalarna
Bor i: Göteborg
Civilstånd: Singel
Favoritfärg: Svart
Lyssnar på: Bra musik
Tittar på: Sport och film
Dold talang: Hjälm-tricket är en av dem

Och så lite skidnördfakta:

Maxpuls: 197
Vilopuls: 37
VO2max: har inte testat - troligtvis högt!
Stavlängd klassiskt: 173-175 cm
Stavlängd skate: 183 cm
Favoritpass: tävling
Hatpass: har inget, men ett av passen jag kör kallar jag "grispasset" och det kan jag ha lite ångest inför. Det är ett mycket långt A2-pass som jag kör med supertung-rullade skatehjul (motsvarande Marwe 8:or enligt Westman*)

Resultat Golden Four:

Chins: 15
Dips: 31
Brutalbänk: 20
Raka benlyft: 8

Springer en mil på: 37.29 (terränglöpning)
(Vann med detta resultat en 2:a plats i terräng-SM för kommunanställda 2008 i Hudiksvall).



"Hjälmtricket"



Sista biten WC Uphill 1000m stigning Col De L'Iseran 2770m

Satsa på
kvalitetspass
istället för en
massa mängd!

Bakgrund

Första gången Samuel stod på rullskidor (även om han själv hävdar att han mest låg på backen) var år 2000. Skate på rullskidor testade han första gången 2003 och hösten 2010 började han träna på allvar.

Från början var rullskidåkningen mest ett sätt att bli bättre på att staka men 2008 lyckades Tobias Westman (a.k.a. Mr. Rullskidor) övertala honom att ställa upp i en tävling. Tävlingen var Landvetter-rundan och efter det blev han fast och retad/triggad/tipsad att fortsätta av Westman.

Skidor åkte han för första gången på gymnastiken på mellanstadiet och han började träna mer seriöst i samband med rullskiddebuten.

Varför inte basket?

Man skulle ju annars kunna tänka att basket vore en mer passande sport för Samuel, och han har faktiskt hållit på med basket. Andra sporten han testat på är fotboll, bandy, volleyboll, snowboard och judo, men 2002 bestämde han sig att det var skidåkningen han ville satsa på. I samma veva kom han in på skidlinjen på skolan "Skeriol" i Mora. Däremellan har satsningen dock legat nere några gånger fram till idag.

Genombrottet

I år har han fått ett rejält genombrott i samband med sin debut i världscup och VM och jag är nyfiken att veta vad han tänkte när han fick reda på att han skulle få köra och hur han tycker att debuterna gick:

"Jag trodde knappt att det var sant; att jag blev uttagen i rullskidlandslaget och fick köra både världscup och VM i somras i sällskap av bla. Charlotte Kalla, göteborgarna Anton Lindblad och Tobias Westman och Anders Svanebo! Det är det jag är mest nöjd med hittills i

karriären. Till en början gick det mycket bra, men sen blev jag tyvärr skadad och kunde inte gå för fullt resten av tävlingarna..."

Vad händer nu då? Vad har du för träningsmål för tillfället?

"Kortsiktigt är det att förbereda inför vintern. Det innebär att jag oftare kör på mer tungrullade hjul. Långsiktigt handlar det om att jag behöver öka min syreupptagningsförmåga, förbättra tekniken och snabbheten. (Framförallt accelerationen.)

Hur mycket tränar du?

"Förra året tränade jag 640 timmar, inklusive styrketräning. Vissa skidåkare väljer att inte räkna mer styrketräningen i den totala träningsmängden men för min del är det en lika viktig del som allt det andra så den ska vara med!"

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"Intervaller och tävlingar"

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

"Snabbhet"

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

"Jag är träningsvillig och stryktålig! =)"

Äter du några kosttillskott?

Vad och varför?

"Vitaminer och mineralet köpta på Apoteket. För att kroppen töms vid hårdträning, så det är bra med ett extra tillskott!"

Heltidsjobb och träning

Samuel arbetar heltid som brandman och jag bad honom om tips till motionärer som satsar lite hårdare och har heltidsjobb på hur man ska få ihop vardagen.

"Ett tips är att försöka utnyttja möjligheterna att träna till och från jobbet! Har man ont om tid tycker jag att man ska satsa på kvalitetspass istället för att en massa mängd!"

Vad är det bästa med att vara så lång som du är? Det sämsta?

"Det bästa med att vara lång är att man har bra utsikt. Det sämsta är att luften här uppe är så syrefattig."

Har du några fördelar och nackdelar på rullskidor/skidor av din längd?

"Fördelen är att jag har en hög utväxling vilket ger en hög toppfart. För att utnyttja utväxlingen krävs starka och explosiva muskler, vilket jag har jobbat på i flera år och det börjar ge effekt. Tränaren på skidlinjen; Christian Minatti, sa att eftersom jag är så lång och har börjat så sent så får jag räkna med att det tar ca. 5 år längre tid för mig att bli bra än för en kortare person. (Alltså är jag 24 år nu...;-)) Han sa också att tjejerna och Samuel skulle köra maxstyrka hela året...=))

Nackdelen är att jag är lite tung i vissa fören och att det är svårt att få tag på material. (Tex. pjäxor, handskar, kläder, skidor, stavar osv.) Men Ski&Run i Göteborg gör ett hästjobb och brukar ordna det mesta. "



Champagne efter
SM-bronset

"Självklart kommer jag att träna på julafton...."

Målgång i SM

Det är ju av nurliga anledningar inte så många du ser upp till men har du någon förebild?

Det är min morfar, han lever inte idag, men han var en riktig kraftkarl som jobbat i skogen hela sitt liv.

Har du några speciella minnen som har med skidåkning eller rullskidåkningen att göra?

"Min 97:e plats på Vasaloppet kändes som ett stort framsteg efter flera års harvande. 3:e platsen på SM i somras kändes otroligt härligt efter skadestrålet under sommaren..."

Vasaloppet ja!

Mitt huvudsakliga träningsmål för tillfället är ju Vasaloppet och jag är nyfiken på att få veta lite om din Vasaloppshistorik. När åkte du Vasaloppet för första gången och hur gick det? Ska du åka i år? Mål? Vem tror du kommer vinna?

"Första gången jag tog mig från Sälen till Mora var 2001. Jag hade knappt börjat träna, men det gick mycket bra och jag åkte i mål på 5.29. Tanken är att jag ska åka i år också och målet är topp 50. Jag tror på Northug eller Brink som segrare."

Vad är dina svagheter/styrkor inom skidåkning?

"Jag har svagheter när det kommer till vissa tekniska bitar. Min styrka är just

styrkan. Jag är stark som en lyftkran och har en hög toppfart"

Nu får det räcka med skidnörderi

Du verkar ju vara en riktigt svärmorsdröm men jag har förstått att du inte är tillsammans med någon nu. Hur vill du att din framtida livskamrat ska vara?

"Jag skulle vilja träffa en go, trevlig tjej som är självgående och som gillar ett aktivt liv."

Ni som känner er träffade kan ju skriva i kommentarsfältet på bloggen så förmedlar jag eventuella kontakter till Samuel! ;-)

Jul utan h

Eftersom det lackar mot jul känner jag mig tvungen att kasta in några julrelaterade frågor också:

Vad är favoriten på julbordet och vad klarar du dig utan?

"Favoriten är tveklöst skinkan. Vad jag klarar mig utan? Inget!"

Vad önskar du dig i julklapp?

"Strumpor"

Vad har du tillräckligt av?

"Strumpor"

Hur ska du ska fira julen? Kommer du träna på julafton? Vad?

"Jag firar med familj och släkt i Dalarna/Rättvik. Självklart kommer jag att träna på julafton...Om inte annat kommer jag ha fullt upp att springa efter min systerson som är 2,5 år! =)"

Med det vill jag rikta ett stort, varmt tack till Samuel som tog sig tid att svara på alla mina frågor, och gjorde det med bravur! Den här intervjun har i alla fall gjort mig peppad att få röven ur vagnen och komma ut på rullskidorna! =)

Jag önskar honom en riktigt härlig jul och ett stort lycka till med rullskidkarriären och Vasaloppet!

Nästa vecka får ni möta en annan rullskidåkare. För jämlikhetens skull kan jag redan nu avslöja att det är en tjej...



Främsta meriter:

Rullskidor 2011:

3:a i SM i Hudiksvall (50K skate)
8:a i WC Bessans/Frankrike (15K skate)
19:e VM i Norge (10K klassiskt)
På pallen i 8 rullskidtävlingar

Skidor 2011:

33:a SM (50K skate)
44:a SM (15K klassiskt)
3:a GM i Ulricehamn (30K klassiskt)
97:a Vasaloppet 2010

Sponsorer:

Ski&Run
Casco (hjälm och glasögon)
Swix/Fisher
Team Arkmek
Ulricehamn IF
IK Stern
Eagle (rullskidor)
Lillsport
Guldhedsgården
Masterveil