

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 jobbade heltid, hade ett par 10 år gamla skidor och hade varit på ett träningsläger i december..."

## VASALOPPSVINNARE MED RÄTT INSTÄLLNING

**Sandra Hansson gjorde storstilad comeback 2008 och har imponerande meriter både på snö och asfalt**

När jag funderade på vilka som skulle vara kul att veta mer om i en nedräkning till Vasaloppet var Sandra Hansson given. Hon är den långloppsåkaren jag sett mest av innan i och med att hon tävlar aktivt även på rullskidor.

Under många år var hon borta från skidåkningen på grund av magproblem. 2008 kom hon tillbaka med besked genom att vinna Vasaloppet.

Sandra Hansson dominerar på många rullskidtävlingar och är en långloppsåkare med många pallplatser från långloppscupen Ski Classics. Hon har vunnit Vasaloppet såväl som Tjejvasan, har en trippelseger i Tartu Marathon och en dubbel i Jizerska. Bland annat.

I år har en körtelfeber satt käppar i hjulet. Sandra var på plats i Tjeckien men kunde inte starta och missade även Marcialonga. Men det verkar inte vara något som stoppar henne från att vara positiv och ha stora förväntningar och förhoppningar på Vasaloppet!

### Snabbfakta

Namn: Sandra Mariana Hansson  
Smeknamn: Dåligt med det. (Fast hennes mamma kallade henne för gullungen när hon var liten...;-))  
Född: 800402  
Längd: 176 cm  
Vikt: 62 kg  
Uppväxt i: Bäckefors i Dalsland  
Bor i: Uddevalla och också mycket i Oslo  
Yrke: Skidåkare samt eget företag för tillfället.  
Utbildad civilekonom och fastighetsmäklare och jobbade heltid som det fram till hösten 2009.  
Lyssnar på: U2, Madonna, Rhianna. Är egentligen en allätare.  
Tittar på: Gillar att se på film. På TV ser hon gärna på heminredningsprogram eller Antikrundan.  
Favoritfärg: Turkos  
Dold talang: Gillar att måla tavlor och snickra

### Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Uddevalla IS (Sverige), Strindheim IL (Norge)  
Maxpuls: 186 slag/min  
Vilopuls: lägsta någonsin 32, normalform 42  
VO2max: 68 som junior



Vasaloppssegrern 2008

Stavlängd klassiskt: 147,5 cm  
Stavlängd skate: 160 cm  
Springer en mil på: Har inte sprungit sedan 1996, hade då 38.50.

**"Min första skidtävling gjorde jag som 4-åring."**



**När började du åka skidor?**

"När jag kunde stå på mina ben, gissar att jag var runt 2,5 år. Min första skidtävling gjorde jag som 4-åring. Jag älskade skidåkningen och åkte varv på varv runt vårt hus hemma i Bäckefors."

**När åkte du rullskidor för första gången?**

"Jag var nog runt 10-12 år gammal."

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

"Ja, många olika! Friidrott, terränglöpning, fotboll, orientering, bordtennis, hästridning och luftgevärsskytte."

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

"1996"

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

"2008."

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

"Mer fokus på stakning och överkropp. Men jag tränar faktiskt väldigt lik de som bara satsar på traditionell distans. Jag anser att det är viktigt som långloppare att också åka fort på 5 km."

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

"Jag kör en del halvhårda längre pass och så stakar jag betydligt mer och längre."

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

"Jag tränar ca. 60% klassiskt och 40% skate. Men för tillfället, när jag pga körtelfebern har tappat mycket träning, lägger jag nästan allt fokus på klassisk träning."

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

"Jag har den mentala styrkan som krävs för att vinna och har stor fysisk talang. Tack till mamma och pappa för era gener! Jag har aldrig varit en ren "träningsprodukt" och jag är duktig på att lyssna på kroppen."

**Ser du dig själv som en rullskidåkare eller en skidåkare?**

"Jag ser mig mest som skidåkare, även om jag varit med i rullskidsporten länge. Jag åkte min första rullskidsvärldscup 1997 i Tjeckien. Det är väldigt roligt med rullskidor och att det är en bra kombination med skidåkningen. Jag vill ju tävla året runt!"

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

"Min uppväxt med friidrottsträning. Det som ger mig mycket nu är styrketräningen."

**Vad är din svaghet?**

"Det är väl att jag får jobba med att hitta tillbaka till skatetekniken efter min comeback."

**Vad är din styrka?**

"Jag är allround. Jag har både uthållighet men också en bra snabbhet. Och så är jag stark i huvudet :-)."

**Favoritpass?**

"Rullskidsintervaller på Vindön över till Orust. En härlig slingrande uppförbacke med vackra västkusten runt mig. Intervallerna tar ca 5 min."

**Hatpass?**

"Elghufs\*-intervaller" med norskor/normän. De är uppväxta med den intervallformen och behärskar tekniken. Det gör jag inte direkt...Blir otroligt tuff då!

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

"Maxstyrka"

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

"En svår fråga....Att kunna träna som jag vill och bli helt frisk från körtelfebern som plågar mig."

**Hur mycket tränar du?**

"Jag vet inte. Jag är inte någon fanatiker när det gäller att skriva sin träningsdagbok och sitta där och räkna. Jag använder dock pulsklockan på alla pass och loggar träningen så att jag kan gå tillbaka och ha kontroll. Men jag tippar på runt 600 timmar om året."

**Hur mycket jobbar du?**

"Deltid i mitt egna företag."

**"Fiske är fin avkoppling..."**







**"Behöver du vila eller är du bara lite lat?"**

Efter motbackeloppet "Allmanberget Opp" i Norge.  
Så här glad blir man tydligen när man sprungit 9 km med 800 m stigning...

### **Äter du några kosttillskott?**

"Jag äter Medox som är en naturlig stark antioxidant med blåbär och vinbär. Tar också Mivitotal som innehåller det mesta av vitaminer/mineraler."

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

"Ja, mot virus är det inte så mycket att göra. Bli helt enstörig och inte flyga, handla m.m. :-). Nej men allvarligt talat så är det att snabbt få på sig torra/varma kläder, snabbt näringsintag efter träning/tävling, äta sunt, dricka mycket vatten och äta Medox."

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

"Oftast är det något konstigt på G i kroppen, då kan jag behöva vila istället. Oftast när jag är frisk känner jag inget motstånd till att träna. Det är viktigt att funderar på varför man inte har lust. Behöver du vila, eller är du bara lite lat?"

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

"Jag har så många minnen och upplevelser så det får nog bli en bok någon gång..."

### **Har du någon förebild?**

"Nej inte idrottsligt, men min mamma är en fin förebild."

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

"Att jag lyckades komma tillbaka så pass efter sex år helt ifrån träning."

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

#### **Vad har du för fritidsintressen?**

"Jag gillar heminredning och att pyssla med mina händer. Mitt nyinköpta hus ger mig mycket energi. Jag gillar att få tid till att träffa vänner och umgås. Resa, fiska, fotografera, baka och laga mat är fin avkoppling."

#### **Hur är formen?**

"Jag har den bästa grundformen någonsin, så det är bra när jag möter motgångar som EBV-virus."

### **Du har ju haft en himla otur med sjukdomar senaste tiden och missade ju bl.a. Jizerska som du vann både förra och förrförra året. Hur känner du dig nu? Kommer du hinna ladda om innan Vasaloppet?**

"Jag pendlar ibland mellan hopp och förtvivlan. Jag hade ju så gärna velat vara med på Jizerska och Marcialonga. Men samtidigt är jag en rutinerad skidåkare som varit igenom flera utmaningar förr. År 2009 när jag vann Vasaloppet för andra gången var jag uträknad av läkare pga att jag då hade fått EBV-virus. Men jag gav inte upp och fick en väldigt fin avslutning på den skidsäsongen. Jag känner när jag är ute och tränar nu att jag har tro på att komma tillbaka starkt till Vasaloppet."

### **Jag har fått mersmak för loppet i SkiClassic nu när jag åkt både Jizerska och Marcialonga. Vad tycker du om loppet i serien? Vilket av loppet är roligast?**

"Jag gillar nog Marcialonga allra bäst för den härliga stämningen runt loppet. Vasaloppet är ju det största, men ibland känns det nästan för stort. Men det är det

loppet som är allra roligast att vinna, som långlopparnas VM."

### **Vilket är det jobbigaste av loppen?**

"Jag har inte åkt det ännu men har hört rykten om att Norefjellsloppet skall vara otroligt tufft. Det hårdaste jag annars åkt är väl Birkebeinern med de extremt långa diagonalbackarna. Som tur är har jag blivit ganska van med den terrängen efter all träning här i Norge."

### **Finast då?**

"Tartu skimarathon är det absolut mest välarrangerade loppet med en otroligt fin banprofil."

### **Nu lite mer frågor specifikt om Vasaloppet...När åkte du Vasaloppet första gången? Hur gick det?**

"Jag körde mitt första Vasalopp 2007. Jag kommer aldrig att glömma känslan och glädjen när jag plötsligt ledde loppet en stund och när jag slutade fyra i mål var det en seger för mig. Min kropp klarade av det och jag hade haft tätkänning."

### **Tjejvasan eller Vasaloppet om du måste välja?**

"Tjejvasan är det mysigaste loppet; inte sån hysterisk stämning som på Vasaloppet. Det är trevligt med alla glada tjejer! Men och jag måste välja blir det självklart Vasaloppet, det är ju störst!"

### **Vad har du i snittpuls under ett Vasalopp resp. Tjejvasan?**

"Intressant fråga. Har inte tävlat med pulsband på något av de loppet så jag vet inte."

**"Kom ihåg att det ofta går lite upp och ner under loppet! Ge aldrig upp, bara kämpa vidare..."**



Seger i König Ludwig Lauf 2011

**"Vasaloppet är som långlopparnas VM"**

### **Det spekuleras ju friskt om hur det ska gå för Petter Northug i Vasaloppet. Vem tror du vinner i år?**

"Petter och jag är ju klubbkompisar så det vore roligt om han lyckas. Men jag gillar också Daniel Tynell och hoppas på att han kan ha dagen. Det är ju lite kul att se på Marcialonga att långlopparna har en så hög nivå. En del traditionella åkare tror att långloppen inte har den höga nivån som de har. Vem hade trott att Petter skulle bli nr 10:e på Marcialonga? Det hade varit kul att se Dario Cologna på startlinjen också, han är en stark "stakare" med fin teknik."

### **Hur tränar du sista veckan innan Vasaloppet?**

"Det blir mycket vila sista veckan. Men har något pass med lite fart för att "väcka" kroppen."

### **Vad äter du? Dricker du en massa carboloaders och sådär också?**

"Jag brukar börja ladda med extra näring från onsdagen. Då använder jag mig bara av vanlig kost. Jag har aldrig ätit något under Vasaloppet. Jag bara dricker under loppet och följer ett schema med olika sportsprodukter och även kaffe-cola blandning"

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

"Det är speciellt att gå upp mitt i natten och proppa i sig mat för att sedan åka bort och testa skidor i mörkret. Och så brukar jag vara rädd för att stavarna inte skall hålla de första 5 km. När jag väl kommer upp till myren brukar jag andas ut och njuta. Det jobbigaste som kan ske då är att man missar någon dricka-langning. Man behöver all vätska och näring för att ha kraft hela vägen in..."

### **Vilken del av loppet är jobbigast tycker du?**

"Det är olika från år till år... Ibland har jag ett tyngre parti halvvägs i loppet, ibland är det de klassiska sista två milen som plågar en mest. Jag tycker aldrig att jag vet hur det kommer att bli. Kom ihåg att det ofta går lite upp och ner under loppet! Ge aldrig upp, bara kämpa vidare..."

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

"Det är den härliga stämningen innan start när alla står uppställda, helikoptrarna susar i luften, speakers prat och alla som springer runt för att hålla värmen... Och självklart alla härliga uppmuntrande "hejarop" längs banan."

Det roligaste är när jag kan passera mållinjen och vara helt nöjd över min insats... föhoppningvis belönad med en lagerkrans runt halsen ;-)"

**Åh. Den beskrivningen fick min puls att gå upp och längtan efter Vasaloppet att ta fart. Jag kan höra musiken och känna luften darra av allas förväntningar där i startområdet. Nu är det bara 30 dagar kvar...**

Stort tack till Sandra som tagit sig tid att svara på mina frågor och delat med sig av sin positiva energi! Vi får hålla tummarna för att hon får en bra sista månad innan Vasaloppet.

Och självklart ett stort lycka till med träningen även till alla er andra som laddar inför Vasaloppet!

### **Främsta meriter:**

Dubbla segrar i Vasaloppet (2008-2009)  
Total världscupsvinnare i långlopp 2010/11  
Trippelseger i Tartu Skimarathon (2009-2011)  
Dubbla segrar i Jizerska (2010-2011)  
Segrar i Finlandia o König Ludwig Lauf (2011)  
JVM-guld i skidor stafett (2000)  
VM-guld i rullskidor stafett (2007)  
21 st SM-medaljer i skidor, rullskidor, friidrott och terränglöpning (varav 10 guld).

### **Sponsorer:**

Huvudsponsor:  
Moelven

Övriga sponsorer:  
United Bakeries  
IDLmedia AS  
Oslo Sportslager  
PEAB  
Dalslands Sparbank

### **Materialsponsorer:**

Salomon  
Swix  
Oslo Sportslager  
Skigo  
Casco  
Polar  
Asics  
Silva  
Winforce  
Örjans Skid- och slipservice

Medox  
Scott Health & Safety  
Holmenkollen Park  
Hotel Rica  
Elixia  
Hafsten  
Valbergsängen Elixia  
Hafsten  
Valbergsängen

**Mer om Sandra:**  
[www.skisandra.com](http://www.skisandra.com)