

Fia's

HJULKALENDER

11 december 2011
3:dje advent

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!



"Inget är omöjligt!"

ETT SYDSVENSKT SKIDTEAM PÅ "SOLSEMIESTER"

Möt Martin Eckervad och Ski Team Syd i jakten på framgångar

Vilka passar bättre som pepparkaksgubbar i mitt Luciatåg än killarna i Ski Team Syd som i höstas var på träningsläger på Mallorca och tränade sig bruna och fina?

Ski Team Syd startades våren 2010 av Martin Eckervad och åkaren Emil Ekman och har sitt säte i Jönköping. Teamet består av skidåkarna Emil Ekman, David Siebers, Jesper Brofjård, Karl-Johan Westberg och Marcus Johansson under ledning av Martin Eckervad.

Teamet har fina meriter på rullskidor såväl som snö. Bl.a. en 42:a plats i Vasaloppet och landslagsrepresentation på rullskidor genom Marcus Johansson. Dessutom bjuder teamet på oanade talanger inom såväl virkning som trädgårdsskötsel.

Martin Eckervad drömmer om att kunna ge ännu fler åkare chansen att nå sin mål...

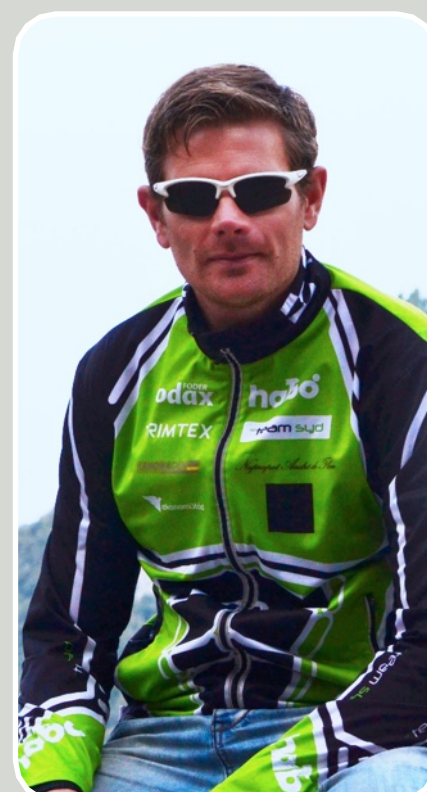
Jag vill såklart veta mer om denna småländska eldsjäl och vad som driver honom! Jag tänkte därför börja med en kort presentation av Martin innan jag frågar ut honom och teamet om deras träning!

Snabbfakta

Namn: Carl Martin Eckervad
Smeknamn: Ibland kallas jag Kungen vilket jag jobbar hårt för!
Född: 730113
Längd: 183 cm
Vikt: 79 cm
Yrke: butikschef
Uppväxt i: Habo
Bor i: Bankeryd
Civilstånd: sambo
Dold talang: Inom idrott är min talang verkligen väl dold. Jag har fortfarande inte hittat den än efter snart 40 års letande. I övrigt är det nog att jag gillar att rensa rabatter.

Och så lite skidnördfakta:

Maxpuls: 196
Vilopuls: 55
V02max: ett par liter
Stavlängd klassiskt: 155 cm
Stavlängd skate: 163 cm
Främsta meriter: Deltagit i skid VM Falun 2010. Kom inte sist!
Favoritpass: A1 löpning i solsken
Hatpass: simning
Springer en mil på: Jag är coach!
Motto: Inget är omöjligt!



Martin Eckervad

"Det absolut roligaste vi gjort var vårt träningsläger på Mallorca"

Mallorca 2011



Hur började det?

"Initiativet till att starta teamet kom genom att jag berättade om mina planer för Linus Davidsson. Linus hade i sin tur vetat om att Emil Ekman haft tankar och ideer om att själv starta ett team. Emil och jag satte oss helt enkelt ner på ett fik och diskuterade fram och tillbaka om hur vi skulle gå tillväga. Emil hade haft en tanke om att teamet skulle heta Ski Team Syd vilket jag tyckte var kanon och så började hela sagan om vårt team."

Varför startade ni det?

"Vi startade egentligen teamet av två anledningar. Den första var att jag ville fortsätta med skidåkning efter att jag fått ryggproblem och få chans att hjälpa unga lovande ungdomar. Emil hade en tanke om att få bra träningskompisar och hjälp med träning under barmarkspenoden."

Vad driver dig?

"Det som driver mig är glädjen i skidåkning och den enorma potential som finns i varje människa. Alla kommer inte bli bäst i världen men kan man hjälpa en person att utvecklas både som person och skidåkare så njuter jag. Jag har även träffat och fått lära känna så otroligt många odmjuka människor inom skidsporten vilket gett mig energi att orka jobba vidare för att utveckla teamet."

Vad har ni för mål med teamet?

"Ett mål skall vara mätbart vilket jag tycker är svårt att sätta på vår verksamhet. Jag skulle snarare säga strategi vilket är att vi skall utveckla teamet på ett sätt som tillgodoser våra åkares möjligheter att utvecklas för att de skall nå sina mål."

Kortsiktigt jobbar vi för att kunna ge våra åkare minst 5 träningsläger 2012. På längre sikt vill vi kunna ta in fler åkare som får de möjligheterna som våra nuvarande åkare har idag."

Vad är det roligaste teamet har gjort tillsammans hittills?

"Det absolut roligaste vi gjort i teamet var vårt träningsläger på Mallorca"

Ooh ja, det har man ju hört talas om. Jag är väldigt avundsjuk på ert läger på Mallorca. Hur länge var ni där? Hur var det? Hur var vägarna? Vad gjorde ni?

"Vi var där en vecka och hade det hur bra som helst. Vädret var perfekt runt 20 grader och varmt i havet. Jag kan verkligen rekommendera Mallorca som träningsställe och då framförallt i slutet av oktober. Vi var där sista veckan i deras turistsäsong så det var väldigt lite bilar och bussar på vägarna. För att kunna ta till sig all fin rullskidåkning bör man vara en riktigt bra rullskidåkare eftersom vägarna går upp och ner och det var lite nervöst att sitta i bussen bakom när killarna susade ner i serpentbackarna. Vi hade fokus på rullskidor och löpning vilket passade oss perfekt. Jag hoppas verkligen att vi får möjlighet att åka tillbaka en vecka nästa år."

Vad är planerna för nästa säsong?

"Planerna för nästa år är att utveckla våra träningsläger ytterligare och höja nivån på dessa både innehållsmässigt och vart de skall äga rum. Mycket av planerna styrs av ekonomin som påverkas av de sponsorer som teamet har. Vi har fantastiska sponsorer idag som verkligen ställt upp för teamet. Vi hoppas vi kan behålla dessa och även skaffa ytterligare samarbetspartners inför 2012."

Händer det något särskilt kul? Något du vill berätta om?

"Det finns spännande planer för nästa år som inte är klart och därför kan jag inte gå ut med det. Jag själv har fått möjlighet att gå en utbildning för att bli diplomerad coach under våren 2012 på Bosön."

Hur ofta tränar teamet tillsammans?

"En svår fråga eftersom vissa av grabbarna ofta tränar ihop medan andra träffas mer sällan. Teamet har haft en träningshelg varje månad och då träffas alla."

Hur mycket läger har ni?

"Vi har haft ett läger per månad under 2010 och 2011. Maj-oktober."

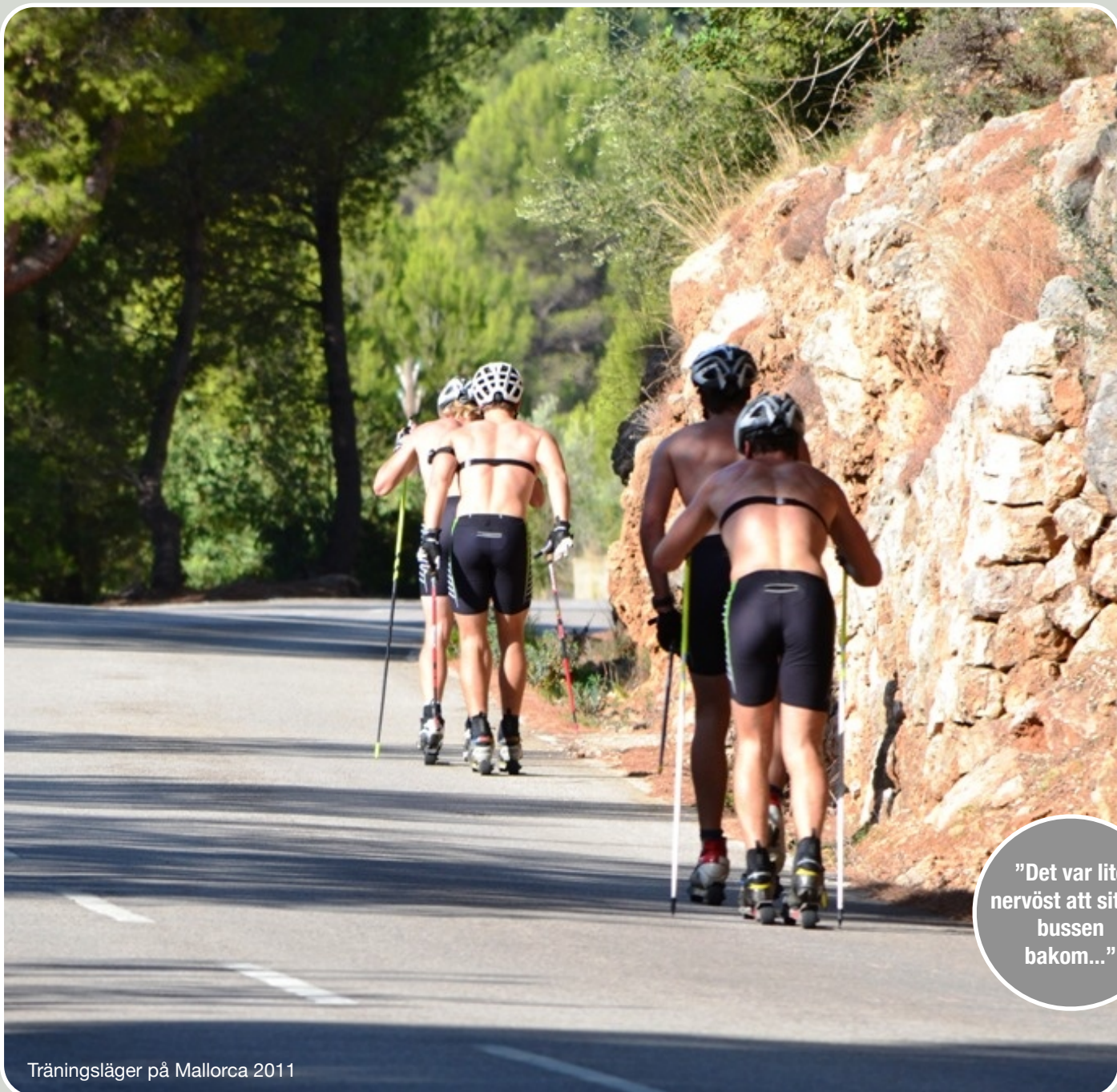
Har ni några andra aktiviteter?

"Vi har haft öppna träningskvällar varannan torsdag vilket lockat många att vara med. Sammanlagt har vi över 50 personer på vår maillista där vi informerar om de här träningspassen. Vi har också en öppen träningshelg i oktober och i år hade vi 35 deltagare vilket var riktigt roligt."

"...i år hade vi 35 deltagare..."



Öppen träningshelg



"Det var lite nervöst att sitta i bussen bakom..."

Träningsläger på Mallorca 2011

Vad är fördelarna med att vara ett team istället för att bara vara med i en klubb?

"Klubbarna gör ett fantastiskt jobb under vinterhalvåret och killarna får verkligen stöttning där. Däremot under vår, sommar och tidig höst har inte klubbarna idag så mycket verksamhet och då är ett team ett otroligt bra komplement för att man skall kunna träna bra och få möjlighet att utvecklas."

Vad kan teamet erbjuda åkarna?

"Det är framförallt träningsläger och uppbackning vid tävlingar. Vårt

träningsläger till Mallorca är ett lysande exempel på vad ett team kan erbjuda. Jag som coach har dessutom jour dygnet runt om killarna behöver hjälp med allt mellan himmel och jord. Våra åkare har dessutom Sveriges snyggaste teamkläder!!"

Hur förhåller ni er till åkarnas klubbar? Jag tänker på tex. Vasaloppet där man har tävlingsdräkter. Ski Team Syds dräkt eller klubbens?

"Vi har inga problem där alls. Eftersom killarna tävlar för sina respektive klubbar

på vintern så kör de givetvis i sina klubbdräkter."

Har ni några planer på att bli medlemmar i skidförbundet så att åkarna kan tävla för Ski Team Syd även på Vasaloppet?

"Nej, vi har inga sådana planer."

Åkarna i Ski Team Syd

Det gröna citatet är Martin Eckervads beskrivning av åkaren..

Marcus Johansson

Namn: Jan Marcus Olof Johansson
Smeknamn: Mackan
Född: 900321
Längd: 177 cm
Vikt: 75 kg
Klubb: Ulricehamns IF
Främsta meriter: 42:a Vasaloppet 2011, GM Guld 30 km klassiskt 2011, 27:a SM 15 K 2011
Utbildning/yrke: Snickare
Uppväxt i: Sötestorp
Bor i: Sötestorp/Jönköping
Civilstånd: Flickvän
Hatpass: Alla pass i skidtunneln i Torsby
Favoritpass: A1 distans löpning
Träningsmängd: Planen var 600 h denna säsongen
Stavlängd klassiskt: 150
Stavlängd skate: 160
Maxpuls: 214
Vilopuls: 42
VO2max: Hemligt
Resultat golden four: 91
Springer en mil på: 35,34
Motto: Ge aldrig upp!
Dold talang: Kan trimma hundar.



"Ödmjuk djurvän som har talang för det mesta"



"Målmedveten med massor av humor"

Karl-Johan Westberg

Smeknamn: Kalle
Född: 921209
Längd: 188 cm
Vikt: 88 kg
Klubb: Borås SK
Främsta meriter: JSM Guld - skidor och orientering, JSM silver skidor, JSM brons skidor, JVM 2011.
Utbildning/yrke: Mora Skidgymnasium
Uppväxt i: Hillared
Bor i: Mora
Civilstånd: Flickvän
Hatpass: Kalkbruksrace
Favoritpass: bowling

Träningsmängd: 10-25 h/vecka
Stavlängd klassiskt: 160 cm
Stavlängd skate: 170 cm
Maxpuls: 195
Vilopuls: 40
VO2max: Hemligt
Resultat golden four: 60-70
Springer en mil på: ca 33 min
Motto: Vinna är allt
Dold talang: Fotboll

Emil Ekman

Namn: Emil Björn Ekman
Född: 900625
Längd: 178 cm
Vikt: 75 kg
Klubb: Ulricehamns IF
Främsta meriter: 42:a SM dubbeljakt och Vasaloppet 103:a 2011
Utbildning/yrke: Skidåkare/lastbilschaufför
Uppväxt i: Kvarnabol
Bor i: Kvarnabol
Civilstånd: Singel
Hatpass: Inget
Favoritpass: På skidor i fint vinterföre.
Träningsmängd: 600 h denna säsongen
Stavlängd klassiskt: 152

Stavlängd skate: 161
Maxpuls: 212
Vilopuls: 48
VO2max: Hemligt
Resultat golden four: 100
Springer en mil på: 37,10
Motto: Träna mer bli vinnare.
Dold talang: Grym på att virka.



"Jag är grym på att virka!"

"Entusiastisk, impulsiv och ödmjuk samt otroligt påläst om allt mellan himmel och jord"

Åkarna i Ski Team Syd

Det gröna citatet är Martin Eckervads beskrivning av åkaren..

Jesper Brofjård

Namn: Jesper Tommy Joakim Brofjård
Smeknamn: Jeppe
Född: 900324
Längd: 176 cm
Vikt: 73 kg
Klubb: Borås GIF
Främsta meriter: 2:a stafett GM
Utbildning/yrke: El/automation
Uppväxt i: Borås
Bor i: Borås
Civilstånd: I fårhållande
Hatpass: Rullskidor i storm och regn
Favoritpass: Stavgång i mosse
Träningsmängd: 90 %
Maxpuls: 195
Vilopuls: 40
VO2max: -
Resultat golden four: -
Springer en mil på: 36:30
Motto: Orkar psyket orkar kroppen
Dold talang: sjunger bra...
...i duschen



"Jag
sjunger bra i
duschen"

"Noggrann och målmedveten
fotomodell för Craft"

David Siebers

Namn: Carl David Göran Siebers
Född: 900206
Längd: 185 cm
Vikt: 83 kg
Klubb: IK Hakarpspojkarna
Främsta meriter: 2:a GM 2010 20 JSM 2009
Utbildning/yrke: Montör på Ragnars Work
Uppväxt i: Huskvarna
Bor i: Huskvarna
Civilstånd: Singel
Hatpass: Rullskidor distans när det är varmt.
Favoritpass: Löpintervaller
Träningsmängd: 430 timmar
Stavlängd klassiskt: 155
Stavlängd skate: 167,5
Maxpuls: 205
Vilopuls: -
VO2max: Bra
Resultat golden four: Inte min grej
Springer en mil på: 36,50
Motto: Lev i nuet, ta inte livet för seriöst, man kommer ändå inte ur det levande.
Dold talang: Brudar



"Ta inte
livet för
seriöst!"

"Damernas favorit
enligt honom själv"



Tidaholmsloppet 2011

Nu har Martin fått säga sitt om teamet. Nu vill jag veta vad åkarna har att säga om det! Vad är det bästa med att vara medlem i ett team istället för att bara ha en klubb?

Generellt tycker alla i teamet att den stora fördelen är att man har schyssta kompisar att träna tillsammans med. Allt är organiserat och leds av en väldigt uppskattad coach. Träningslägerna är också väldigt uppskattade! (Tro det ja, vem vill inte åka rullskidor på Mallis?) Jesper njuter av kändisskapet som följer med teammedlemskapet...

Om ni är riktigt osugna på att träna en dag; hur motiverar ni er att ändå komma ut?

Killarna har lite olika sätt att motivera sig:

Marcus: "Jag tänker på den goa känslan av att komma hem"

Kalle: Jag tänker på dagen när jag vinner JVM-guld"

David: "Jag tänker på vilken snygg kropp jag kommer att få och det gillar tjejerna"

Emil: "Kollar på youtube"

Jesper: "Antingen sätter jag på en bra låt och hoppar omkring eller så går jag in på youtube och kollar på Petter Northug eller Marcus Hellner och tänker vad dom skulle göra i samma situation"

Vad tror ni att "vanliga" rullskidåkare generellt tränar för lite?

Nu får alla rullskidåkare att göra! Teamets svar sträcker sig nämligen från löpning, teknik och backträning till styrka och mosslopning.

Och så till de obligatoriska julfrågorna! Vad måste finnas på julbordet? Vad klarar ni er utan?

Bäst på julbordet enligt Jesper är "köttet" medan Emils favorit är brysselkål. Sill klarar de flesta i teamet sig utan. Fast David tycker surkålen är värre...

Träna eller vila på julafton? Vad önskar ni er i julklapp?

Majoriteten av killarna planerar in en vilodag till julafton. Emil önskar sig ett par hantlar, medan Kalle vill ha en TV och

Jesper en FM-sändare. David vill ha "något man blir glad av" och Marcus "en massa pengar" Jag håller tummarna att tomten uppfyller deras mer eller mindre diffusa önskningar...

Tack!

Jag tackar Martin Eckervad och Ski Team Syd för att de tagit sig tid att svara på mina frågor. Det har varit kul att få veta lite mer om dem alla! De har ju redan innan den här intervjun varit en inspirationskälla och förebild för Ski Team Skåne! Nu väntar jag bara på att Ski Team Skåne också ska få åka på "solsemester"....=) Fast först vinter och Vasalopp. Det ska bli kul att följa Ski Team Syds framfart där också!

Nästa vecka är det dax för det sista porträttet. Jag kan garantera att personen i fråga är både insnöad och hjulfixerad.



Ett urval av teamets fina meriter:

Rullskidor:

5:e plats SM i fristil 2011

1:a plats Tidaholmsloppet 2011

2:a och 3:dje plats fristil Landsjön runt 2011

3:e plats Världscupen i rullskidor i Aure 2010

Skidor:

42:a plats i Vasaloppet 2011

1:a plats i Götalandsmästerskapen 2011

2:a plats i stafett Götalandsmästerskapen 2011

27:a plats SM 15 K 2011

Sponsorer:

Fodax

Habo

Storetec

Kanonaden Entreprenad

Liares Bygg

Ekonomistad

Öster Cykel

Naprapat André de Flon

Nässjö Rehab

Samarbetspartners:

Bj Sport

Trimtex

DEV24