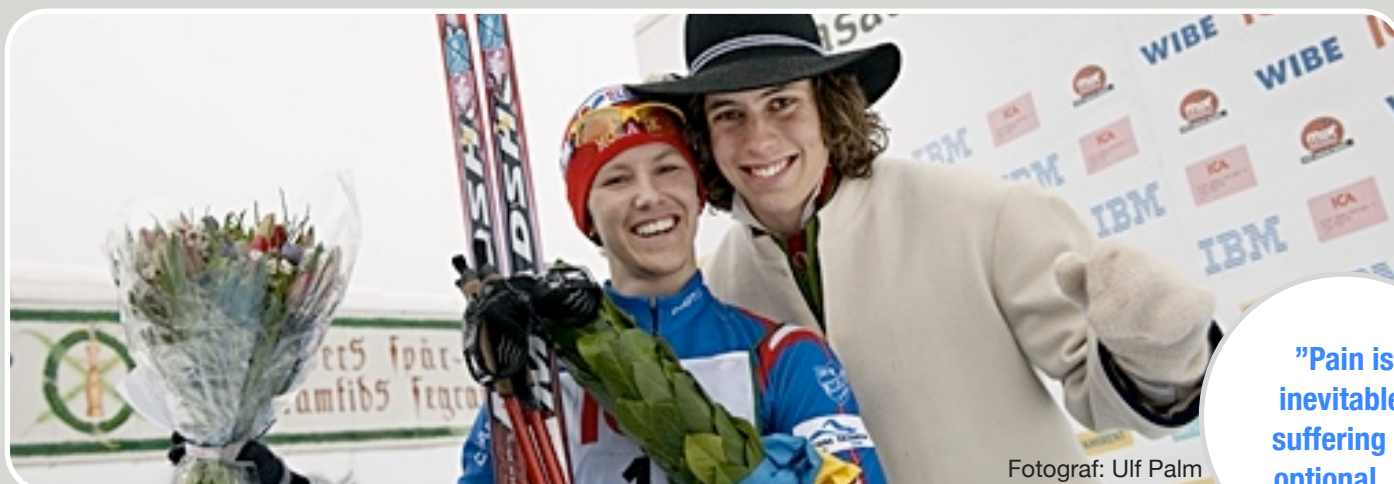


Fia's

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!



Fotograf: Ulf Palm

"Pain is inevitable, suffering is optional..."

EN STAKSTARK FYRFALDIG TJEJVASEVINNARE

Susanne Nyström har vunnit både Marcialonga och König Ludwig Lauf i år och har siktet inställt på Vasaloppet

Jag satt och tittade på König Ludwig Lauf på svtplay förra helgen och fascinerades av Susanne Nyströms stakning. Jag tycker det är kul att jag börjar kunna identifiera styrkor och svagheter även hos duktiga åkare. Det känns befriande på nått sätt. Typ: "Man behöver inte ha perfekt teknik för att bli väldigt bra" och "Man kan alltid bli bättre!"

Men Susanne Nyströms stakning fanns det just inte mycket att klaga på. Men så vann hon ju loppet också. Och Marcialonga veckan innan.

Susanne Nyström har lyckats med bedriften att vinna Tjejvasan fyra gånger i rad. 2010 slog hon till med en dubbelseger då hon vann även Vasaloppet.

Nu ska ni få veta lite mer om tjejen som har sitt motto: "Pain is inevitable, suffering is optional" tryckt på tävlingsdräkten...

Snabbfakta

Namn: Susanne Elinor Nyström
Född: 821229
Längd: 170 cm
Vikt: 65 kg
Uppväxt i: Laisvall
Bor i: Mora
Civilstånd: Sambo (med Rickard Andreasson även han skidåkare i Team Exspirit.)
Yrke: Sjuksköterska
Lyssnar på: Musik
Tittar på: Dokumentärer
Favoritfärg: Lila

Och så lite skidnördfakta:

Klubb: Laisvalls SK
Team: Team Exspirit
Maxpuls: 198 slag/min
Vilopuls: 48 slag/min
Golden Four: 80 på gymnasiet
Stavlängd klassiskt: 142,5 cm
Stavlängd skate: 152,5 cm
Springer en mil på: 42'



König Ludwig Lauf 2012
-23 grader i starten
Fotograf: Magnus Östh

"Jag var 7 år när jag började tävla"



Gymna med Team Exspirit

När började du åka skidor?

"När jag var 7 år började jag tävla."

När åkte du rullskidor för första gången?

"När jag var runt 10 år gammal."

Har du hållit på med några andra sporter?

"Jag har aldrig tävlat i någon annan idrott. Jag kommer från ett litet samhälle och det var hockey eller skidor att välja på. Jag har alltid tycket om idrott och tittade på allt på TV när jag var liten. Jag var aktiv och var alltid med när det var dags för fotboll, innebandy, badminton, skridskor. Jag hoppade och sprang men allt var bara på leknivå bland barnen i byn. Jag sprang någon tävling när jag var yngre, men jag var så dålig att det inte blev så mycket mer."

När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?

"Antagligen på mellanstadiet. Men det var först när jag skulle välja gymnasium som det blev ett medvetet val att åka skidor då jag började på ett skidgymnasium."

När bestämde du dig för att satsa på just långlopp?

"Våren 2009."

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

"Inte så mycket. Den stora skillnaden ligger nog i överkroppsträningen och de många långa och/eller tuffa stakpassen som är en naturlig del av min försäsongsträning."

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

"Mycket ligger i stakträningen, många lopp har långa partier där man behöver ligga på i stakningen. Sedan försöker jag köra pass på 4 timmar eller mer då och

då för att vänja kroppen, och dessutom försöker jag hitta en fart som ligger lite under den tävlingsfart jag kör traditionellt, för att orka köra ganska hårt riktigt länge."

Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?

"70/30. Dvs betydligt mer klassiskt än skate...."

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

"Jag har alltid varit träningsvillig."

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?

"De pass där jag varit mycket motiverad och orkat kämpa hårt hela passet."

Vad är din svaghet?

"Förmodligen syreupptaget."

Vad är din styrka?

"Överkroppen."

Favoritpass?

"Stavgångsintervaller i Gesunda – då vet jag att jag lever!"

Hatpass?

"Banlöpning"

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

"Överkropp."

Har du någon favoritövning på gymmet?

"Jag gillar alla övningar med TRX*"

Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?

"På såväl kort som lång sikt handlar träningen om att utveckla svagheter och förbättra styrkor."

Hur mycket tränar du?

"Ca. 750 timmar om året."

Hur mycket jobbar du?

"Vanligtvis maj till september, heltid ca 3 månader, sedan deltid och timmar."

Äter du några kosttillskott?

"Nej, det behövs inte."

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

"Ät ordentligt med vanlig, varierad kost och kom i säng i tid – det är timmarna före midnatt som räknas."

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

"Om jag verkligen är riktigt osugen stannar jag hemma."

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

"Att vara första dam i Mora i Vasaloppet, på hemmaplan i moradräkt var skönt."

"Jag tycker om att vara ute och vandra..."



Trail running
Grönland 2011



Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?

"Att jag så ofta lyckats ta mig samman och vända misslyckanden till framgångar. Både min 2a och 3e seger i Tjevasan kom efter urusla säsonger där jag varit helt under isen 1-2 veckor innan men tagit mig samman, tänkt efter och brutit mönster i träning och tankar. Senast i år i Tjeckien fick jag ett riktigt dåligt resultat trots bra form och ville glömma allt vad skidor hette och tränade dåligt i två veckor – sedan skulle vi ut på Europa-turnén och jag var i usel form på Dolomitenlauf. Åkte dåligt men insåg att helgen efter var en av de viktigaste denna säsong och hittade tillbaka till glädjen."

**Vad gör du helst när du inte tränar?
Vad har du för fritidsintressen?**

"Jag tycker om att vara ute, vandra och åka alpint."

Hur är formen?

"Formen i år är bra. Sedan nyår har jag känt mig stark."

Jag åkte Jizerska i år. Jag var faktiskt tredje svenska dam 1.17 efter dig. (timmar och minuter, inte minuter och sekunder tyvärr...;-)) Varför är det så få tjejer som kör de här långloppen tror du?

"Det är svårt att svara på. De tjejer som vill tävla satsar på att åka VC, VM och OS. Många tjejer underskattar nog sin kapacitet och vågar inte riktigt satsa hårt på långlopp."

Jag har fått mersmak för loppet i SkiClassic nu när jag åkt både

**Vasaloppet, Jizerska och Marcialonga.
Vad tycker du om loppet i serien?**

Vilket av loppet är roligast?

"Marcialonga. Det är ofta soligt och fint väder. Banan passerar genom ett flertal byar och människor är ute och hejar ordentligt vilket skapar en fantastisk stämning."

Vilket är det jobbigaste av loppet?

"Norefjällsrennet. I alla fall 2011. Vi körde två varv på en bana som var över tre mil. Det var stigningar på flera kilometer och slalomåkning utför. Tävligen går sent på säsongen; trötta kroppar får slita i tunga fören eftersom det ofta är dagsmeja. Det tog nästan 5 timmar för mig. Jag låg i en blöt fläck i stughallen efteråt och missade allt vad prisutdelning hette."

Finast då?

"Vasaloppet. Det är vacker svensk skogsnatur. Breda, bra preparerade spår och det FINASTE loppet att vinna."

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

"2004 från led 2. Det gick bra. Jag åkte för att få en medalj och erfarenhet och slutade på 4.49 och en 10:nde plats."

Tjevasan eller Vasaloppet om du måste välja?

"Vasaloppet; det är en större utmaning!"

Vad är det värsta/jobbigaste med Vasaloppet?

"Att det är så långt."

Vilken del av loppet är jobbigast tycker du?

"Första backen."

Vad är det bästa/roligaste med Vasaloppet då?

"Traditionen och folkfesten!"

Jag är nyfiken på att veta lite mer om dina förberedelser inför Vasaloppet.

Vad äter du veckan innan loppet?

"Jag äter mycket mat; pasta, ris och pannkakor. Dricker ordentligt; gärna dryck med salter och mineraler. Jag använder Enervits produkter och äter Pre Sport två dagar innan loppet samt racedagen."

Hur tränar du sista veckan?

"Jag åker långt och lugnt på måndag och kör styrka och lugn skidåkning på tisdag. Onsdag kör jag intervaller i Oxberg. På torsdagen är det skidtester och på fredagen vila (eller ev. något skidtest ytterligare.) Sista dan innan loppet är det skidtest igen med lite snabb distans och sedan jogg."

Vem tror du vinner Vasaloppet i år?

"Omöjligt att veta men jag hoppas att jag och Rikard Andréasson vinner!"

Såklart! En dubbelseger i Vasaloppet i familjen är det inte alla som kan stoltsera med! => Bara 20 dagar kvar nu tills vi får veta hur det går. Ett stort tack till Susanne för att hon ville vara med och dela med sig av sina erfarenheter!

Främsta meriter:

1:a König Ludwig Lauf 2012
1:a Marcialonga 2012
1:a Vasaloppet 2010
1:a Engadin Ski Marathon 2010
1:a Tjevasan 2007-10
1:a La Transjurassienne 2010
3:a individuella SM-brons.

Sponsorer:

Madshus
Hestra
Cebé
Thorax Trainer
Anders Ski Shop
Enervit

Mer om Susanne och Team Expspirit
www.teamexpspirit.com
www.facebook.com/teamexpspirit