18 december 2011
4:e advent

Fia's

HJULKALENDER

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!

"Att vinna över sig själv är svårare än att besegra andra..."

GAMMAL ÄR ÄLDST - OCH OFTA FÖRST!

Möt 38-åriga Tobias Westman som är svårslagen på hjul

Jag tror att de flesta redan innan hade listat ut vem skulle få äran att utses till tomte i hjulkalenderns sista del. Tobias Westman har inte för inte fått epitetet "Mr. Rullskidor" och han är både hjulfixerad och totalt insnöad när det kommer till rullskidor. En perfekt hjultomte med andra ord!

I hans tomteverkstad utvecklas världens snabbaste rullskidor och teknik slipas. Denna levande ikon är lite av ett mysterium och jag vill veta mer om hans bakgrund och vad som är hemligheten med hans dominans på rullskidor!

Tobias är 38 år gammal men lät inte ynglingen Northug få en chans att rycka ifrån i VM i rullskidor i somras när stafetten i fristil avgjordes. Att han även har bra placeringar i Vasaloppet i bagaget gör honom inte mindre intressant.

Spänningen är olidlig...Går det att komma under skinnet på den kaxiga norrlänningen? Kommer vi få se något av hans väl dolda talang?

Snabbfakta
Namn: Ted Tobias Westman
Smeknamn: "Wesse" från skidgymnasietiden, numera "Mr Rullskidor"
Född: 731006
Längd: 185 cm
Vikt: 84 kg
Yrke: brandman
Född i: Boden
Uppväxt i: Junsele
Bor i: Göteborg
Civilstånd: sambo och 8-årig son samt 3 döttrar som följde med på köpet 16,18 och 23 år varav 23-åringen inte bor hemma längre
Lyssnar på: Thåström
Tittar på: Hinner inte titta på tv/film numera.
Favoritfärg: Har ingen förutom rätt medaljfärg
Dold talang: ödmjuk

Och så lite skidnördfakta:
Klubb: IK Stern
Maxpuls: 176 slag/min
Vilopuls: har ej kollat på 10 år uppskattar ca 40 har varit nere på 31 när jag var lite tränad.
VO2max: 5,6 i stakning 1995 har ej provat sedan dess.
Resultat Golden Four: Har aldrig provat
Stavlängd klassiskt: 166 cm (Kraftstaven)
Stavlängd skate: 168 cm
Springer en mil på: 34.58 - resultat från 1999 ("Jag har inte sprungit så långt sen dess. Det är såå tråkigt att springa.")
Motto: Enda segern är att vinna över sig själv. Att vinna över sig själv är svårare än att besegra andra.

”Jag jobbar aldrig mindre än 70h/vecka...”

Landsjön runt 2011 - här tillsammans med Marcus Johansson och Erik Wickström

När började du med rullskidor? Varför?
”Jag stod på rullskidor första gången när jag var 12 år och började åka aktivt när jag var 14 år. Bra träning inför vintern.”

När åkte du skidor för första gången?
”De var på fötterna när jag föddes.”

Har du hållit på med några andra sporter?
”Det beror på vad du menar. Aktivt för tävlingsverksamhet då är det bara skidor/ rullskidor. Är det lite lätt motion idrott så är det simning, karate, boxning och judo.”

När bestämde du dig för att satsa på skidåkning?
”När jag var skitliten.”

När kom du med i landslaget på rullskidor? Hur kändes det att bli uttagen första gången?
”Första gången jag blev uttagen till landslaget var 1993 VM i Haag som H 17-20 och det var helt fantastiskt. Men jag höll på att missa VM pga jag trampade in en spik i foten.”

Vilka egenskaper tror du har gjort dig så bra på skidor?
”Jag kan vara en envis jävel som hellre dör en ger upp.”

Hur kommer det sig att du har kunnat dominera rullskidtävlingar under så lång tid?
”Det är inte jag som är bra utan de andra som är så kass.”

Ser du dig själv som en rullskidåkare eller en skidåkare?
”Numera som rullskidåkare sedan jag flyttade till Gbg 2001”

Vad är roligast: skate eller klassiskt?
”Det beror på dagsformen vad som känns bäst för dagen. Klassiskt för badstranden och skate för maten.”

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?
”MAXPULSTRÄNING!!”

Vad är din svaghet?
”Näcken blir from när han blir gammal.”

Vad är din styrka?
”Mentalt är det viljan att besegra sig själv. Min fysiologiska styrka är att jag kan använda min överkropp bättre än de flesta andra.”

Favoritpass?
”Att träna tills man spyr av mjölksyra (fast det har jag inte gjort på allt för många år)”

Hatpass?
”Tidsbrist”

Vad tror du att ”vanliga” rullskidåkare generellt sett tränar för lite?
”Balans, teknik och spypass”

Vad tror du att dina konkurrenter tränar för lite?
”Svårt att säga när de tränar 2-3ggr så mycket som vad jag gör.”

Vad har du för utlåtande om kraftstaven?
”Finns ej något bättre. Jag kör alltid med Kraftstaven när det är klassiskt.”

Vad jag förstått är du med och utvecklar tävlingsskidorna eagle? Har ni någon ännu snabbare skida på gång? Något annat du vill berätta om eagle?
”Ja, det stämmer. Vi har inte någon snabbare skida på gång, men en skönare! Eagle är världens bästa skida!

Jag har hört historier om hur snabbt du kört på rullskidor.

Vad har du för uppmätt maxfart?
”105 km/h”

Är du aldrig rädd när du kör?
”Jo det händer väl någon gång men jag analyserar alltid var, när och hur jag åker. Söker av asfalt och omgivning så jag säkert kan åka.”

Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?
”Jag tränar för att kunna åldras med värdighet och att få vara hel och frisk.”

Hur mycket tränar du?
”ca 162-300 h/år sedan 2001 har tränat 180h sedan april i år”

Hur mycket jobbar du?
”Aldrig mindre än 70 tim/vecka. Det svåra är att begränsa sig så man har tid till familjen och träningen. Har stått och monterat skidor kl 12 på natten och kjoltyget säger till mig att komma till sängs.”

I tomteverkstan
(Foto: www.erikwickstrom.se)

Tillsammans med Northug efter VM-stafetten i Norge 2011

Har du något tips till oss satsande motionärer med heltidsjobb på hur man får ihop vardagen?
”Träna två korta intervallpass under veckan och kör två dubbelpass helgen.”

Äter du några kosttillskott?
”Ja: Taurin, Glutamin, fiskolja, B-vitamin och koffein till innan tävlingarna. ”

Varför?
”Det tar vi en annan gång...”

Har du något knep eller något tips på hur man håller sig frisk när man tränar mycket?
”Syra-basbalansen”*

Om du är riktigt osugen på att träna en dag hur motiverar du dig att ändå komma ut?
”Jag stannar hemma och arbetar och sen får vi se...”

Har du något speciellt minne som har med skidåkning och/eller rullskidor att göra?
”1998 i Italien när jag var ute och tränade och åkte 3 h uppför Alperna in i Österike upp på 3000m och sedan tog det 20 min utför i en solig dag.”

Har du någon förebild?
”Tomas Wassberg. Enligt mitt tycke världens bästa skidåkare och en fantastisk människa.”

Vad är du mest nöjd med hittills under karriären?
”VM guldet 1999, känslan jag hade då i kroppen. Det var som att vara stålmannen.”

Vad är den största skillnaden mellan klassisk skidåkning och klassisk rullskidåkning?
”Friktionen mellan underlaget och utrustning. Detta ger mindre överkropps-arbete i skidåkning. Dessutom gynnas långsamma muskelfibrer av skidåkning. Egentligen är det inget men det beror på hur man kan hantera de olika underlagen. Dessutom är det en fördel på rullskidor med lite mer massa för att orka pressa undan den åkande fartvinden. På vintern är det då en fördel med att vara lite lättare. Då trycker man inte stavarna genom snön så lätt. Det är lättare att få bra skidor då med. Det skiljer dessutom mycket mellan utrustning och valla på vintern.”

När åkte du vasaloppet första gången? Hur gick det?
”1995 tror jag. Hamnade på 186:e plats har jag för mig, åkande på dåliga skidor. Efter det har jag åkt det som bäst på 40-plats på 3.52.”

*Intressant begrepp som jag inte får plats att förklara här. Googla om du är nyfiken vetja!

VM-guld 2011 tillsammas med Bill Impola och Anders Svanebo

”Vasan klarar man av även om man inte åkt en meter innan...”

Kommer du köra årets vasalopp?
”Det har jag redan åkt men nästa år 2012 kommer jag inte att åka tror jag.”

Vad har du för mål om du kör?
”Att försöka överleva de hemska förberedelserna kring resa, boende, startplats, mat, vallning mm usch a mig. Åkandet är minsta problemet. Vasan i sig klarar man av även om man inte åkt en meter innan.”

Vem tror du kommer att vinna Vasaloppet 2012?
”Ointressant när det inte är någon riktig tävling men Daniel Rickardsson ligger väl bra till.”

Vad gör du helst när du inte tränar? fritidsintressen?
”Åker sparkcykel med min son.”

Till den här tomten är det såklart extra viktigt med lite julfrågor.

Hur kommer du fira julen?
”Hemma på dagen med familjen och natten på arbetet.”

Vem är tomte hemma hos er?
”Den äkta tomten finns ju. Han kommer alltid till oss. Utklädda tomtar kommer till de som inte är så snäll som vad jag är.”

Kommer du träna på julafton?
”Ja, lite styrketräning så jag inte blir så klen som Samuel.”*

Fast jag råkar ju veta att du fick stryk av just denna Samuel på SM i SkiErg för några veckor sen? Vadan detta?
”Innan finalen frågade jag 3:an på kvalet, Henning, ifall han ville vinna. Han sa ja gärna, då gav jag honom några värdefulla tips så han fick ca 3 sek snabbare tid. Det blev då som jag sa och han vann till min glädje.”

Vad önskar du dig i julklapp?
”Större tuttar på kjoltyget mitt.”

Vad har du tillräckligt av?
”Projekt”

Bäst på julbordet?
”Pepparkakor”

Vad klarar du dig utan?
”Grisfötter och när svärmor vilar brösten på matbordet.”

Vad kunde avsluta intervjun bättre än det? ;-) Tack till Tobias Westman för att han är en så excentrisk och dedikerad rullskidåkare som sätter lite färg på tillvaron i rullskids-Sverige. Det har varit väldigt kul och intressant att få veta mer om honom!

Nu önskar jag er alla en riktig
GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT TRÄNINGSÅR!

Glöm inte bort: När du vilar tränar konkurrenterna. (Förutom Westman då. Han jobbar. ;-))

Ett urval av Tobias Westmans meriter:
Rullskidor:
”En hel del SM-medaljer, kommer inte ihåg hur många”
VM-guld jaktstart 1999
VM-guld stafett 2011

Skidor:
5:a USM
4:a JSM 30km
4:a SM sprint
8:a König Ludvig
2 st spurtpriser på Vasan

Sponsorer:
Casco
Egen plånbok

*Samuel Norlén, klubbkamrat i IK Stern och stjärngosse i Fias Hjulkalender 2011.