

Fia och Adams Julkalender 2015

Lucka 21

Bild från www.erikwickstrom.se

AXEL BERGSTEN - EN UNDERDOG I SKIDVÄRLDEN

En egensinnig elitåkare utan team som gärna gräver ner sig i detaljer

I dagens lucka i Fia och Adams julkalender har vi fått till en intervju med en mycket intressant skidåkarprofil. Axel Bergsten blev 5:e bästa svensk på Vasaloppet och stakade sig in på en 18:e plats. Men han kan inte bara staka. I somras sprang han Lidingöloppet på 1:54. Innan tävlingar bor han ofta i sin bil och han har som dröm att återinföra vildrenen i den svenska skogen. 28-åriga Axel Bergsten är en underdog i längdskidvärlden som vågat gå sin egen väg och nu tillhör han toppen i långloppsvärlden.

Axel gick på Skidlinjen på Mora Folkhögskola åren innan vi började och vi har hört många historier om hans "upptåg". Som när han sent på kvällen innan Birkebeinern 2014 fick för sig att åka Norge, packade på nolltid och försökte fixa startplats på vägen dit. Bara för att konstatera att loppet var inställt! Eller när han köpte ett par 20 år gamla skidor för 80 kr på "Återbruket" i Mora som han tävlade på. Med superglid! Eller när han skar bort "onödiga" delar på sina skor inför Lidingöloppet för att få ner vikten till ett minimum...

Snabbfakta

Namn: Axel Bergsten
Född: 10:e april -87
Längd: 179,5cm
Vikt: 78+/- 2kg
Uppväxt i: Öglunda
Bor i: Sverige
Familj: Bra
Yrke: Gör lite skogsarbete ibland men nu har jag sluppit sedan i våras så det har nog blivit någon extra träningstimma.
Utbildning: Jägmästare
Lyssnar på: Faktapoddar och nyheter när jag tränar.
Tittar på: Landskapet
Favoritfärg: IFK Skövdeblått
Motto: Inte bilen under milen

Och så lite skidnördfakta:

Klubb: IFK Skövde Skidor
Team: Nix, freebase tillsvidare.
Stavlängd klassiskt: 147cm mellan trugblad och remingång, ändrar lite ibland.
Stavlängd skate: 157cm mätt på samma sätt.
Maxpuls: Gissar på 192
Vilopuls: Har varit nere i 36 någon gång, 39 då och då.



VO2max: Aldrig testat.
Springer en mil på: Mindre än 34 minuter.



"Jag tycker att den artutrotning som just nu sker i världen är allvarlig"

När började du åka skidor?

"I hagarna hemma har jag åkt några gånger varje vinter sedan jag var liten. I dragna spår började jag träna när jag flyttade till Umeå för studierna, säsongen jag fyllde 20. Där och då körde jag även första tävlingen."

Har du hållit på med några andra sporter?

"Man har väl provat det mesta när man var liten men fotboll i Axvalls IF fram tills jag flyttade hemifrån och från nedre tonåren spelade jag också bandy."

När bestämde du dig för att satsa på längdskidor?

"Det blev nog tydligt när jag började på skidlinjen på Mora Folkhögskola hösten 2012."

Ungefär hur ser fördelningen ut mellan olika träningsgrenar under barmarkssäsongen för din del?

Allra mest rullskidor, därefter löpning och en del SUPande (crosswater/ stående paddling).

Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?

"Det går i perioder men ska nog försöka stabilisera det på ungefär 30%."

Vi har hört att du brukar använda klassiska pjäxor på skateloop. Stämmer det? Varför?

"Ja. De väger mindre. Kan inlinesåkrna stå +1dm över mark i ankelhöga skor så ska det väl inte vara några problem! Men visst finns det egenskaper och förhållanden som talar till skatepjäxornas favör."

Vad är din styrka?

"Är nog ganska seg och envis på något sätt. Sedan åker jag ju och klurar och experimenterar en hel del så tillslut kommer man ju fram till vad som fungerar bäst."

Svaghet?

"Kan gräva ner mig i detaljer."

Favoritpass?

"Soliga dagar med skarskejt, skridskor på svart sjöis och stående paddling i spegelblank skärgård. Det har förresten varit helt fantastisk skridskoåkning på Siljan fram tills senaste blidvaderattacken. Ändå har jag knappt sett en människa ute. Jag lobbar för arbetstid under den mörka delen av dygnet under vinterhalvåret så att folk har möjlighet att vara ute i dagsljus."

Hatpass?

"När det är mörkt, kallt, blött och fult."

Vad gör du helst när du inte tränar?

Vad har du för fritidsintressen?

"Sover, äter och fritidsforskar. Ägnar mig också åt mat, mat, jagafiskasamla, sökandet efter Eden, friluftsliv och en hel del annat."

Vi har hört rykten om att du vill återinföra vildrenen i svenska skogen? Förklara gärna mer!

"Yes! Plus till er för bra fråga. Fisk- och viltförvaltning är ju mitt område. Jag tycker att den artutrotning som just nu sker i världen är allvarlig. Det är bra att bry sig om situationen i andra länder men man får inte bli hemmablind. Skogsvildrenen utrotades i Sverige så sent som i slutet av 1800-talet och idag finns bara några tusen kvar i östra Finland och ryska Karelen. Med dagens befolkningsmängd och teknologi är det väldigt lätt hänt att alla djur större än en hare utrotas så fort politiska instabilitet uppstår, om inte förr. Därför är geografisk spridning ett bra sätt att skydda arter. Söder om renbetesområdet och hela vägen ner till Väneren finns lämpligt habitat och en outnyttjad nisch i framförallt lavmarkerna. Skogsrenen är större än fjällrenen (som tamrenarna

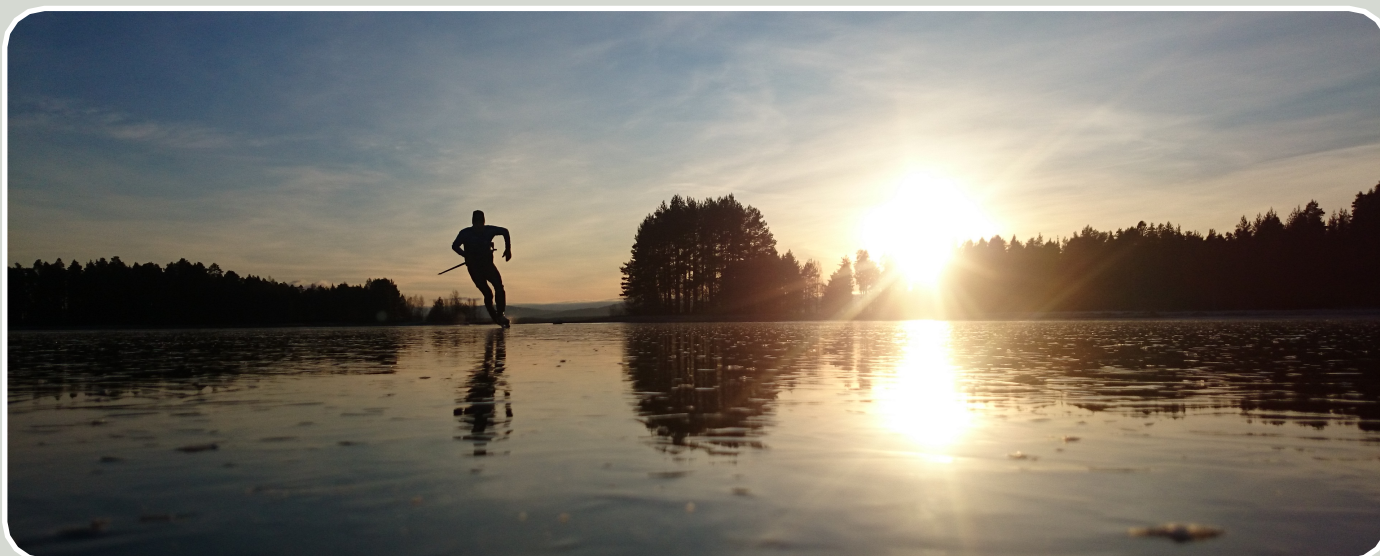
härstammar från) och sarvarna får rejäla horn så det kommer bli en mäktig syn i skogen. Dessutom skulle de kunna bli uppskattade bytesdjur hos både människor och rovdjur. Sedan skadar de inte skogsbruket på samma sätt som de hjorddjur vi är vana vid vilket är positivt för lokal acceptans. Inom 20 år hoppas jag att vår svenska vildren är tillbaka i skogarna!"

På tal om jakt: ett annat rykte som cirkulerat är att Axel har jaktlicens för jakt med pilbåge och det vill vi såklart veta mer om.

Är det många som har jaktlicens för pilbåge? Har du utnyttjat licensen mycket?

"Inte de senaste åren, det var mest i Nya Zeeland jag och min kompis levde på kaninsoppa. Internationellt så är bågjakt utbrett och bedrivs bland annat i våra grannländer Finland och Danmark. Det pratas om legalisering i Sverige vilket känns rimligt. Jakt med moderna bågar och jaktpilar anser jag minst lika "humant" som jakt med gevär. Dessutom är det tyst och ger mindre





köttförstöring. Jag ska inte gräva ner mig för mycket men jag tycker det är ett väldigt naturnära sätt att bedriva matinförskaffning.

Vad tror du att skidåkande motionärer generellt sett tränar för lite?

Om syftet är att förbättra sig på tävling så är nog svaret i första hand A3 kombinerat med långa A1-pass. Samtidigt har det ju antytts från forskarhåll att den optimala fördelningen kan skilja mycket mellan individer så det är svårt att ge exakta rekommendationer. Jag tycker att man ska prova sig fram.

Vad har du för kortsiktiga/långsiktiga träningsmål?

"Den typ av träning jag bedriver nu syftar främst till att förbättra min prestation på tävling. Jag verkar med tiden ha dragit på mig någon form av tränings-ADHD så det är nog uteslutet att någonsin lägga av helt, jag mår rätt bra av att röra mig mycket."

Har du någon förebild?

"Inte som jag kommer på men man försöker väl alltid snappa upp saker från vettiga människor."

Vilka fördelar finns det att bo i bilen innan tävlingar?

"Billigt och nära till start. Kan dock bli trångt om man har för mycket prylar med sig. Bättre då med hängmatta."

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

"Det är man väl alltid. En timma om dagen (helst på eftermiddagen) är skönt och kräver ingen särskild viljestyrka. Allt utöver det kräver en del disciplin, mest för att komma igång. Är det kasst väder brukar jag avvakta, någon gång ska man ändå vila."

Vilket resultat är du mest nöjd med?

"Alla tävlingar man vinner."

Har du några speciella kostvanor?

"Nej, enligt årets julkalender äter jag precis som folk gjorde mellan år 1000 och 1850."

Hur laddar du inför en tävling? (tex. kost/träning mm)

"Detta skulle kunna vara min absoluta specialitet men eftersom skidåkning är ett nollsummespel så håller jag på den infon."

Tusan också. Vi vet i alla fall att rödbetsjuice är en favorit och att Axel har en tendens att dyka upp på tävlingar med väldigt små marginaler till start. Enligt vissa för att minimera tiden man hinner vara nervös innan start...

Vi avslutar intervjun med två "julfrågor". Det är ju trots allt bara tre dagar till julafton nu!

Vad kan du inte vara utan på julbordet?

"Inlagd sill, dopp i grytan och svålfettet."

Brukar du träna något speciellt på julafton?

"Det ideala är ju om det ligger is på Vallesjöarna så att det blir familjebandy. Men jag gör nog något ändå så att jag är i form för julbordet. Hämta granris eller något sådant kan räcka. Samtidigt försöker jag vara ganska utvilad om jag vet att jag ska träffa mycket folk så att man kan tackla eventuella virus."

Smart där! Med det tackar vi Axel för att han tog sig tid att svara så utförligt på våra frågor. Det är kul och befriande med personer som går sin egen väg och vågar vara annorlunda.

Vi ser fram emot att följa hans framfart på tävlingarna framöver!

Meriter:

Vann en grötärtävling på gymnasiet

Sponsorer:

Jag är för dyr för de flesta...