Fia och Adams

Julkalender 2015

Lucka 23

”Antingen stakar jag eller åker skate...”

FREDRIK BYSTRÖM - STAKSPECIALISTEN I LAGER 157

En ödmjuk familjefar som inte sett röken av fästvalla på flera år

I dagens lucka i Fia och Adams julkalender har vi fått till en intervju med ytterligare en skidåkare som vi tycker är spännande och vill veta mer om. Fredrik Byström bor i Orsa och tränar ofta i Grönklitt så vi har stött på honom en del i skidspåren. Han är alltid lika trevlig och glad när man träffar honom.

Han missade Vasaloppet förra året på grund av ryggproblem och har jobbat hårt med rehab sedan dess.

Han är en skidåkare som har anammat den ”nya” skidtekniken till fullo och satsat fullt ut på stakning. I år är första säsongen som han satsat som heltidsproffs. Långloppssäsongen startade riktigt lovande med en 6:e plats i La Sgambeda för några veckor sen.

Snabbfakta
Namn: Fredrik Byström
Smeknamn: Bysse
Född: 1982 i mars
Längd: 181 cm
Vikt: 80 kg
Uppväxt i: Mellansel
Bor i: Orsa
Familj: Fru och dotter
Yrke: Skidåkare
Lyssnar på: NRJ
Tittar på: Solsidan
Favoritfärg: Svart
Motto: Att göra någon glad varje dag, även om det bara är mig själv.

Och så lite skidnördfakta:
Klubb: Orsa SK
Team: Lager 157 Ski Team
Stavlängd klassiskt: 154 cm
Stavlängd skate: 152 cm
Maxpuls: 190
Vilopuls: 40
VO2max: ?
Springer en mil på: 37 min

När började du åka skidor?
”När jag var 5 år.”

Har du hållit på med några andra sporter?
”Fotboll”

När bestämde du dig för att satsa på längdskidor?
”När jag kom in på skidgymnasiet i Sollefteå.”

Vad var det som fick dig att börja med långlopp?
”Ny utmaning.”

När åkte du Vasaloppet första gången? Hur var det och hur gick det?
”Jag åkte första gången 2009. Det var jobbigt och långt, blev något på 160 tror jag.”

Ungefär hur ser fördelningen ut mellan olika träningsgrenar under barmarkssäsongen för din del?
”70% stakning, 20% löpning, 10% övrigt”

Hur mycket skate tränar du i förhållande till klassiskt?
”10-90% under vintern”

Vi har förstått att Fredrik är flitig användare av backen som går upp till Orsa Grönklitt. För er som inte känner till omgivningarna så är det en ca.13 km lång asfaltväg med en stigning på 385 hm som slutar vid Toppstugan i Grönklitt. Mycket fin kan vi intyga!

Hur många gånger har du kört uppför Grönklittsbacken i år på rullskidor?
”Det har blivit ganska många gånger, är ju en toppenfin backe. Jag har inte räknat men det är en hel del.”

Vi har aldrig sett dig diagonala. Tränar du någonsin med fäste? ;-)
”Antingen stakar jag eller åker skejt, för att jag vill vila stakmusklerna när jag åker skejt och kör jag med fäste blir det mycket stakning.”

Brukar du ha klassiska pjäxor eller skatepjäxor när du stakar?
”Klassiska”

Hur viktig tycker du benträningen är för dig som stakåkare?
”Mycket viktig, därför springer jag en del och kör även mycket spänst.”

Vad kör du för styrketräning?
”Allmänstyrka och typ redcord, framförallt bål.”

Vilka träningspass tror du har gett/ger dig mest?
”Svårt att säga, det är en helhet men om jag ska säga något är det de hårda passen, intervaller.”

Vad är din styrka respektive svaghet som skidåkare?
”Min styrka är snabbheten och min svaghet är uthålligheten.”

VIlka egenskaper tror du har gjort dig så bra på skidor?
”Målmedveten och viljan”

Favoritpass?
”Långpass stakning, gärna över 4 timmar.”

Hatpass?
”Intervaller 5X2000m SkiErg.”

Om du är riktigt osugen på att träna en dag hur motiverar du dig att ändå komma ut?
”Sätter på stereon på hög volym och triggar igång mig med en kung låt.”

Vad gör du helst när du inte tränar?
”Leker med dottern.”

Fritidsintressen?
”Spela fotboll och innebandy.”

Har du något knep för att hålla dig frisk?
”Dricka mycket vatten.”

Hur mycket tänker du på vad du äter?
”Väldigt lite, men jag ser till att äta bra och nyttig mat, allsidigt.”

Äter du under dina distanspass?
”Under mina långpass, 4-6 timmar så tar jag några bars och sportdryck.”

Hur laddar du inför ett långlopp? (tex. kost/träning mm)
”Jag tränar lagom så jag känner mig pigg och sugen på att tävla, äter god mat och har det trevligt.”

Vilket av Ski Classic loppen tycker du är jobbigast?
”Jizerska padesatka”

Finast?
”Årefjällsloppet”

Roligast?
”Marcialonga”

Vilket resultat är du mest nöjd med hittills i din karriär?
”SM-guld i teamsprint med Robin Bryntesson i Sundsvall.”

Vi har sett dig göra Mckenzie-övningar mellan varven i Grönkltt och förra året missade du Vasaloppet pga av ryggproblem. Har du ändrat något i din träning för att hålla dig skadefri?
”Nä, men jag kör mycket rehab för att hålla ryggen frisk.”

Och så två obligatoriska julfrågor så här dan för dan.

Vad kan du inte vara utan på julbordet?
”Julskinkan, hårt bröd med skinka och Johnnys senap är en favorit.”

Brukar du träna på julafton?
”Självklart, på förmiddagen brukar jag ut på ett pass så jag kan äta massor av mat resten av dagen!”

Eftersom Fredrik har fru och barn har han ett lite annorlunda träningsupplägg än många andra elitskidåkare. Han kör oftast ett pass om dan istället för två. Men då blir det å andra sidan rejält långt! Han påstår ju fortfarande att hans svaghet är uthålligheten men det tror vi att han har arbetat bort till den här säsongen med sina überlånga 5-timmars distanspass!

Vissa hade kanske tröttnat på att bara staka men inte Fredrik.

”Nej, det finns ju så mycket att fördjupa sig inom och utveckla när det kommer till stakteknik. Det är tex. väldigt stor skillnad på stakning uppför och stakning utför!”

Vi håller med till fullo. Stakningen är helt klart här för att stanna oberoende av vad man tycker om det. Snabbast vinner!

Fredrik Byström har en betydande roll i utvecklingen och vi ser fram emot att se honom ta stakningen till nya nivåer!

Meriter:
SM-guld i teamsprint
Många vinster i svenska långlopp
23:e plats i Vasaloppet 2010

Sponsorer:
Madshus
KV+
Lillsport
Oakley
Elpex
Skip Nutrition