

Vasaloppet – något för dig?

För ett år sedan hade jag aldrig stått på ett par längdskidor. Min pojkvän och några kompisar va sugna på att åka vasaloppet. Jag tycker om utmaningar och ville självklart hänga på. Visste dock inte vad jag gav mig in i...

Tidigare har jag spelat mycket fotboll men kände mig inte speciellt vältränad när vi anmälde oss i maj 2009. Fick låna ett par rullskidor av en kompis och på sommaren var det dags för ett första försök. Att bara knäppa på dem var en utmaning. De rullade ju iväg. Funderade lite och kom på att ställa mig mot en vägg. När jag väl stod på skidorna var det inte lätt att hålla balansen. Jag trillade aldrig men efter 5 minuter och några inte helt upplyftande kommentarer från förbipasserande gav jag upp.

Några veckor senare var det dags att testa en andra gång då tillsammans med en kompis. Hon hjälpte mig lite med stakningen och det kändes betydligt bättre än första gången. Såg sedan att Lugi hade rullskidsträning. Den begav jag mig till och fick bland annat träffa Rabbe och Folke. De gick igenom tekniken från grunden och det var väldigt värdefullt. Hösten fortlöpte sedan med en del rullskidor och löpning. Passen på rullskidor va mellan en halv och två mil men för det mesta en mil. Jag försökte tillämpa råden jag fått av Rabbe och Folke med blandade resultat. Fick även fina lappar på posten av Rabbe med de olika åkstilarna och vad som var okej och vad jag behövde träna mer på.

När det blev december och det till allas glädje kom snö i Skåne var det dags för första snöträningen. Rabbe tog med ”terrängskidorna”, hämtade oss och körde ut till golfbanan på Kungsmarken. Vill inte påstå att det gick lätt. Lunkade fram och förstod inte hur jag skulle göra. Vid jul befann jag mig i Helsingborg och var ute och åkte på golfbanan där. Kändes som mitt egna lilla träningsläger när jag åkte tre dagar i rad. Fick hjälp med diagonalåknigen av min mosters man, en erfaren vasaloppsåkare. Tipset var att glida läääänge på varje tag. Var även i Halmstad några veckor efter jul där det fanns mycket träningstillfällen. Jag tränade mest på diagonalåknigen och den började sitta mer och mer. Det var nu början av januari och jag hade åkt drygt 12 mil uppdelat på 11 pass, som längst 2,4 mil. Mina vasaloppskompisar ville seeda sig för att komma i ett bättre startled så vi begav oss till Mullsjö för att åka Stråkenloppet. De 4,2 milen var jobbiga. Kuperingen var enligt Rabbe inte heller optimal för skåningar. Jag tog mig dock runt och det var en bra träning men någon seedning blev det inte för min del. För psyket va det skönt att veta att jag hade klarat halva vasaloppet samtidigt som det va jobbigt att veta att det bara va halva. Det blev ett par mil till i Lund innan det va dags för det stora testet, Vasaloppslägret med Staffan Larsson i Mora.

Vi bodde väldigt fint på Mora Parken, åt gott och hade de perfekta spåren bokstavligt talat runt knuten. Jag åkte sammanlagt drygt 13 mil på de 5 dagarna. Det va väldigt bra att få mil i benen och känna att jag inte längre blev helt slut i musklerna efter ett pass. På fredagen hade vi teknikträning med Staffan då vi gick igenom och fick personliga tips för alla åkstilarna. Även stakningen som jag innan tyckte va svår gick hyfsat. När jag och min träningskompis Sara åkte milen på 49 minuter kändes det inte längre helt omöjligt att klara vasaloppet.

Hemkommen från Mora gav jag mig ut för ett pass på åkern i Lund. Det blåste nästan storm och det va svårt att urskilja var spåren gick (som vid perfekt väder aldrig hade varit ens i närheten av de i Mora). Måste medge att jag va bortskämd av träningsförhållandena från Mora och gick hem efter en halvtimme. Blev ingen mer skidträning sen. Va på besök hemma hos Folke där vi fick mycket uppskattad professionell vallahjälp.

Dagen D. Åkte upp till Sälen på fredagen. På lördagen hämtade vi nummerlapp, shoppade lite på Stadium, vallade och testade spåren. Det va 26 minusgrader på lördagsmorgonen men prognosen visade att söndagen skulle bli varmare. Så blev det också och vädret va toppen hela dagen. Vi kom till starten 05.40 och jag började trängas med en massa människor som också skulle in i tionde startledet. Konstigt nog kom jag bra till och fick skidorna placerade näst först. Klockan 8 gick

starten och det började ganska snart röra sig där bak också. Backen var inte så farlig som jag hade trott. Folk va snälla och när jag trillade blev jag snabbt upplyft av de runt omkring. När det började dra ut sig lite gick det bra att åka på. Jag tog det lugnt och njöt av det fina vädret. De tre första milen va riktigt sköna. Sen började stigningen och det blev lite jobbigare. Fortsatte att ta det lugnt och tänka en station i taget. Det va bara att köra på, tiden gick ganska fort. Efter att ha varit ute i över 10 timmar kom jag äntligen fram till Mora. Jag va väldigt trött i benen och orkade inte tänka så mycket... men det va glädje!!

Är då Vasaloppet något för dig? Jag tycker det va väldigt roligt. En kul erfarenhet och roligt att ha gjort. Du behöver inte vara super vältränad men du behöver ha viljan. Om du vill så tror jag absolut att du kan klara det. Och ju mer du tränar desto roligare blir det. Allt handlar om inställningen. När jag åkte Stråkenloppet som var 4.2 mil hade jag inte orkat många meter till för det va 4.2 mil jag hade ställt mig in på. Vasaloppet är 9 mil och jag ställde in mig på att åka 9 mil och att det kommer att ta hela dagen. Du kan klara det. Antar du utmaningen?