

Samtal med
Jesper West



inför Vasaloppet

Text: Sweden-Canada Products AB ©All rights reserved

Bild: Cross country ski track in the forest at Saariselka, Lapland (iStock)

Jesper West är en 28 år ung, lovande finländsk elitåkare som representerar det tjeckiska proffsteamet SLAVIA POJIŠŤOVNA SPORT TEAM i årets Vasalopp.

Sweden-Canada Products är stolt sponsor till Jesper under Visma Ski Classics säsongen 2022. För några dagar sedan hade vi förmånen att få en pratstund med Jesper hemma i Malax, för att känna honom lite på pulsen inför det mest prestigefyllda av alla Visma Ski Classics loppen. Vasaloppet.

Min första fråga Jesper, är hur det känns nu inför proffsdebuten?

- Ja, det är ju i och för sig inte första gången som jag kör Vasaloppet, men det är första gången jag kör som representant för ett proffsteam. Så lite av premiärnerv finns det allt den här gången, erkänner Jesper. Annars är jag som person rätt lugn av mig och stressar sällan upp mig inför en tävling.

Du började satsa på långlopp så sent som 2015. Vad var det som gjorde att du till slut valde långlopp framför traditionell längdåkning?

- Jag är som en diesel, säger Jesper med ett skratt. Men skämt åsido, om uthållighet är en av mina starkare sidor som skidåkare så är snabbhet kanske inte riktigt min grej. Så ur den aspekten passar långlopp mig bättre än traditionell längd. Dessutom är långlopp på stark marsch framåt - äntligen, kanske man ska tillägga - efter att ha stått i skuggan av traditionell längdåkning i alla år. Och även om det säkerligen kommer att dröja ytterligare några år innan långlopp blir lika populärt som traditionell längd, så är jag övertygad om att den dagen kommer. Och om jag under tiden fram till dess kan bidra till att även andra unga åkare väljer att satsa på den här fantastiska sporten,



så skulle det kännas som en extra bonus för mig. Även den aspekten spelade in när jag fattade mitt beslut.

Att du valt Vasaloppet för din professionella debut, vad beror det på?

- Jo, nu är det ju inte bara vi åkare som bestämmer vilka lopp vi ska delta i, utan det sker hela tiden i dialog med teamledaren. Jag har varit småkrasslig under en period, med bland annat lite luftrörsproblem efter ett träningsläger i stark kyla. Så därför har jag "stått på vänt" under de inledande Visma-loppen. Men nu känns det som att formen är på väg tillbaka, och då tyckte vi att Vasaloppet låg rätt i tiden.

Och hur använder du nu den här tiden som är kvar till den 6 mars, för att ladda optimalt inför loppet?

- Jag ska först och främst delta i två långloppstävlingar här i Finland under februari, en den 13 februari på 52 km och en den 20 februari på 42 km. Eftersom jag som sagt varit lite småkrasslig en tid, behöver jag ett par riktiga genomkörare i tävlingsmiljö för att komma in i tävlingsrytmen igen. Så de här två tävlingsloppen är en väldigt viktig del i min uppladdning inför Vasaloppet. Därutöver blir det träningskörning enligt ett speciellt träningsprogram som jag följer. Idag har jag till exempel kört en runda på 70 km på förmiddagen och sedan blir det lite styrketräning i eftermiddag.

På tal om styrketräning, eftersom man som långloppsåkare stakar mycket så förmodar jag att du måste köra extremt mycket styrketräning för överkroppen, eller?

- Nja, det mesta av styrkan i armarna och överkroppen får du naturligt via skidåkningen, just därför att du använder den delen av kroppen i så stor utsträckning. Och skidor kör man ju numera året runt, rullskidor



under sommarhalvåret och längdskidor under vinterhalvåret. Men absolut att man jobbar mycket med överkroppen även på gymmet.

Sen är det dock så att stakåkning inte enbart handlar om armarna och överkroppen. Om du tittar på hur en långloppsåkare stakar rent tekniskt, så ser du att hela kroppen engageras i varje stavtag. Vilket betyder att det i princip är lika viktigt att vara stark i rygg, midja och ben, som att ha starka armar. För när du inte längre orkar hålla uppe resten av kroppen, så lovar jag dig att kraften i armarna också tar slut väldigt snabbt. Alldeles oavsett vilken armstyrka du har. Därför skulle jag nog vilja påstå att långloppsåkare hör till de mest allroundtränade idrottarna alla kategorier.

Men hur är det med flåset då? Behöver man till exempel även löpträna för att bli en duktig långloppsåkare?

- Det skiljer sig nog från åkare till åkare, skulle jag säga. Om jag pratar i egen sak, så löptränar jag en hel del. Men rullskidåkningen gör det möjligt att ligga kvar på en hög konditionsnivå även under den snöfattiga delen av året. Löpträning för mig är ett viktigt sätt för mig att upprätthålla snabbhet och omväxling i träningen. Samma med cykling exempelvis, om man nu ska se frågan ur ett bredare perspektiv.

Över till en fråga som kanske är en av dem som fascinerar mig mest. Nämligen, vad tänker man på under ett långlopp? Eller rättare sagt, hur bär man sig åt för att det inte ska smyga sig in några negativa tankar när man börjar bli trött? Har du några egna knep, som du kan dela med dig till alla dem som står längre ned i startfältet den 6 mars? Och som dessutom kommer att befinna sig ute i spåret under betydligt längre tid än du?



- Om, som jag nämnde tidigare, uthållighet är en stark sida hos mig, så är mental styrka en annan. Jag har förmånen av att vara född med en mental inställning som passar för den sport jag valt. Eller omvänt, jag har valt en sport där min mentala inställning kommer väl till pass. Utifrån hur du ställer frågan, så tror jag dock att alla som ställer upp i ett Vasalopp, oavsett om man står i första eller sista startledet, är mentalt starka. Och precis som du säger, ju längre tid du behöver på dig för att ta dig i mål, desto större påfrestningar utsätts du ju rimligen för rent mentalt.

Några direkta knep har jag inte, men om jag ska försöka bidra med någonting till alla de skidentusiaster som ställer upp i Vasaloppet, så skulle jag vilja börja med att säga att mental styrka är något som går att träna upp. En viktig ingrediens i mental styrka är att känna igen sig i de olika momenten under ett lopp och veta att man klarat av dem tidigare. Och det "enklaste" sättet att nå dit är att se till att man är tillräckligt förberedd rent fysiskt.

Men även för mig, med den träningsdos jag har i kroppen inför ett lopp, kan det uppstå situationer under loppet som jag inte riktigt är förberedd på eller som jag inte riktigt känner igen. Situationer där jag inte enbart kan sätta tillit till min fysik utan där det krävs något mer för att jag ska ta mig igenom. Och det är inför de situationerna som du kan förbereda dig genom mental träning. Här finns det säkert många olika metoder, men en metod som jag ibland använder mig av är att skapa målbilder, exempelvis att jag ser framför mig att jag sätter personligt rekord när jag skär mållinjen. Som med all smärta, för det gör många gånger ont rent fysiskt när man åker långlopp, handlar det om att flytta fokus från smärtan, i stället för att försöka besegra den.



Det viktigaste är att inte bli rädd för de här situationerna. För rädsla ger inga bra signaler till kroppen. Rädsla ger i första hand en signal till kroppen om att ge upp. Och har man gått kroppen till mötes en gång för den typen av signaler, så vill kroppen gärna att man ska göra likadant nästa gång signalen dyker upp. Så mitt bästa tips är att du försöker hitta ett sätt som passar just för dig, i syfte att flytta fokus från smärtan till något positivt. Och har du en gång lyckats med det, så är det återigen så att du känner igen dig i situationen och vet att du klarat av den tidigare. Och då har du ett betydligt bättre utgångsläge att klara av situationen igen.

Tack för lektionen Jesper, jag ska sträva efter att tänka på ditt sätt nästa gång det tar emot! Vare sig det handlar om idrott eller någon annan situation.

En annan fråga som känns viktig; Hur lägger upp kosten nu de här sista veckorna innan Vasaloppet? Och vad äter du till frukost den 6 mars?

- Jag håller mig till min vardagliga husmanskost, inget specifikt! Men en vecka före tävlingar så laddar jag oftast med mineraler och elektrolyter såsom Zinc, magnesium och andra salter. Så att man kan undvika kramper i kroppen under tävlingen. Till frukost blir det alltid havregrynsgröt med ägg, torkad frukt och någon sylt eller bär.

Och så har jag bara en sista fråga Jesper, det skulle vara intressant att höra hur du upplevde loppet, när det väl är avklarat. Är det ok att vi återkommer för en kort pratstund efter den 6 mars?

- Absolut! Välkomna!

Tack Jesper! Och LYCKA TILL den 6 mars!! Vi håller tummarna!!!



Vill du ställa frågor till Jesper gör du det enklast genom att blogga med honom på www.brixeurope.com.

