

Intervju med Jesper West



efter
Nordenskiöldsloppet 2022

Text: Bengt Lindgren, Sweden-Canada Products AB ©All rights reserved

Bild: # 750 Jesper West (Nordenskiöldsloppet AB och Red Bull i samarbete med Jokkmokks skidklubb och Föreningsalliansen Jokkmokk)

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

Sweden-Canada Products är stolt sponsor till Jesper under Visma Ski Classics säsongen 2022.

Förra gången jag intervjuade Jesper var han mitt uppe i förberedelserna inför Vasaloppet*.

* Läs hela intervjun [här](#)

När jag nu träffar Jesper har han nyss avverkat världens längsta och tuffaste skidtävling, Red Bull Nordenskiöldsloppet! Ett lopp som sträcker sig över smått otroliga 220 km, även om arrangörerna tvingades korta årets tävling med 20 km på grund av det varma vädret.

Det är en trött, men glad Jesper jag möter dagen efter målgången Jokkmokk.

Hej igen Jesper, det här var ditt andra lopp för det tjeckiska proffsteamet. Börjar du känna dig "varm" i SLAVIA POJIŠŤOVNA SPORT TEAM's tävlingsdress nu?

- Ja, den här gången kändes det riktigt bra! Jag hade lite oflyt under Vasaloppet, mitt premiärlopp som team-åkare. Bland annat gjorde jag ett felaktigt val av skidor och dessutom gick jag på alldeles för hårt i början av loppet, vilket stod mig dyrt. Så jag hamnade långt ned i resultatlistan. Nej, Vasaloppet var jag inte alls nöjd med. Men den här



gången kändes allting mycket bättre, både under förberedelserna och under själva loppet.

Nordenskiöldsloppet ja, vilket kraftprov! Hur känner du dig i kroppen?

- Förvånansvärt bra faktiskt! Förra gången jag körde (2018) svimmade jag av utmattning efteråt, men den här gången tyckte jag att jag hade god kontroll över kroppen hela tiden, både under själva loppet och efteråt. Så de många träningstimmar som jag lagt ned på min skidåkning sedan 2018 verkar ha gett bra resultat. Även om 200 km skidåkning ju naturligtvis fortfarande är en fysisk utmaning utöver det vanliga. Oavsett hur tränad man är.

Om man jämför kilometertiden under de första 14 km med de sista 16 km, så kör du bara 14 sek långsammare per kilometer under slutet av loppet jämfört med början. Vad är din kommentar till det?

- Ja, det är intressant och stämmer väl överens med hur jag upplever mig själv som skidåkare. Min främsta styrka är min förmåga att hålla jämn fart över långa distanser. För att utvecklas som långloppsåkare måste jag "bara" vänja kroppen vid en högre fartnivå, utan att för den skull "gå in i väggen".

Det låter ju enkelt, men hur bär man sig åt rent praktiskt för att träna upp en högre fartnivå över en så lång sträcka som 200 km? Du kan väl inte köra så långa sträckor under träning, eller?

- Om vi pratar om de rent fysiska förutsättningarna handlar det i princip om tre saker, nämligen mängdträning, teknikträning och styrketräning.

Beträffande mängdträningen så kan man naturligtvis inte köra träningspass på 200 km. Det skulle slita på kroppen alldeles för mycket



och dessutom förmodligen ganska snabbt döda ditt intresse för skidåkning helt och hållet. Mängdträning inkluderar i stället, i vart fall i mitt fall, två olika träningsmoment. Dels åkning över kortare distanser där du ligger på max puls (intervallträning), dels träningsmoment över längre distanser där du ligger under max puls. Via intervallträningen effektiviserar du hjärtats kapacitet att förse musklerna med en större mängd blod vid varje slag. Vilket i sin tur bidrar till att du kan åka fortare under längre tid, utan att pulsen påverkas.

När det sen gäller teknik- & styrketräningen handlar det i stor utsträckning om att hitta träningsmoment som stärker din stakåkning.

Ok, då förstår jag bättre hur du planerar din träning för att bli en ännu bättre långloppsåkare.

En annan sak kopplat till det här med tempo. Jag kan tänka mig att det är lätt att vara för "överambitiös" i början av ett långlopp och att det är lätt att dras med i ett alltför högt öppningstempo. Samtidigt som det ju såklart underlättar att köra tillsammans med andra åkare, både mentalt och rent fysiskt, med minskat luftmotstånd till exempel. Min nästa fråga är därför om du genomförde Nordenskiöldsloppet helt på egen hand, eller om du lyckades hitta någon att åka tillsammans med?

- Ja, de första 40 km körde jag med tätklungan. Men jag hade efter frukosten känt mig överfull av mat, så vid 40 km fick jag stanna och spy. Från cirka 40 km och fram till 100 km körde jag sedan i princip helt på egen hand. Därefter hade jag mycket stor hjälp av en svensk åkare, som drog några kilometer medan jag själv hade en riktigt tung svacka. Efter det fick jag tillbaka energin och började känna mig stark igen. Jag drog nästan hela vägen till sista kontrollen och därefter orkade den svenske åkaren inte längre hänga på i mitt tempo, när jag ökade farten de sista 20 km.



En av fördelarna med att åka i ett proffsteam måste ju vara att man inom det egna teamet kan hjälpa varandra i spåret. Vad jag förstår fanns det ytterligare medlemmar från Slavia på startlinjen i årets Nordenskiöldslopp. Åkte du någonting tillsammans med dem?

- Nej, de tävlar inte i Visma Ski Classics, så det var inga åkare som jag kände. Jag körde heller aldrig tillsammans med någon av dem, utan jag höll hela tiden mitt eget tempo för att kunna hålla uppe farten på en bra nivå.

Du nämnde i början att du inte var nöjd med ditt val av skidor inför Vasaloppet. Hur funkade skidorna under Nordenskiöldsloppet? Och vilka regler gäller om att byta skidor under ett långlopp rent generellt?

- Jo skidorna fungerade mycket bättre under det här loppet, jämfört med Vasaloppet. Skidvalet var den här gången en självklarhet, när temperaturen och föret blev enligt prognosen. På Vasaloppet gjorde jag "tabben" att byta skidpar på morgonen, på grund av att temperaturen var mycket kallare än väntat. Något som jag fick betala för i alla utförskörningar.

Vad sedan gäller reglerna kring skidbyte under ett långlopp, så är det tillåtet endast om skidan går sönder och inte är användbar längre.

Hur upplevde du servicen under loppet?

- Servicen under Nordenskiöldsloppet är riktigt "kanon", alla hjälper en med mat och dricka. Utbudet är dessutom rikligt på alla kontroller man passerar. Man har även kläder/saker utplacerade i plastpåsar vid olika kontroller, ifall man skulle vara i behov av att byta eller ta på sig mer kläder.



Avslutningsvis, när du nu har avslutat världens längsta och tuffaste långlopp med en fantastisk 44 plats, så är jag nyfiken på om du även kommer att köra något av de två Visma Ski Classics som återstår?

- Ja, jag kommer att köra avslutningsloppet på Visma Ski Classics, Ylläs-Levi.

Stort lycka till! Det ska bli spännande att följa dig under avslutningen av Visma Ski Classics!

- Tack så mycket!

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

