

Spyken
2012-02-29
Projektarbete
Jonas Niklasson

Åka Vasaloppet – som projektarbete



Albin Gustavsson
Spyken

Innehållsförteckning

Inledning	s.2
Syfte.....	s.2
Metod och material.....	s.2
Vad krävs av en Vasalöpare?	s.3
Kondition.....	s.3
Styrka.....	s.4
Teknik.....	s.5
Psyke.....	s.7
Övrigt.....	s.7
Arbetsprocess	s.8
Idéskiss.....	s.8
Process.....	s.8
Min träning.....	s.8
Analysmetod.....	s.10
Mitt Vasalopp	s.10
Före start.....	s.10
Start till Mångsbodarna.....	s.11
Mångsbodarna till Evertsberg.....	s.11
Evertsberg till Hökberg.....	s.12
Hökberg till Mora.....	s.12
Muntlig presentation.....	s.12
Värdering av egen arbetsinsats	s.13
Självreflektion.....	s.13
Problemlösning.....	s.13
Övriga tankar och funderingar.....	s.13
Källförteckning	s.14
Bilaga 1- träningsdagbok	s.15

Inledning

Som projektarbete har jag valt att åka Vasaloppet, och jag ser fram emot det hela väldigt mycket. Jag har åkt längdskidor ända sen barnsben, men det har alltid varit på en väldigt låg nivå där det har varit själva utflykten som varit poängen. På senare år har jag börjat tycka att längdskidåkning är fantastiskt roligt, så därför kändes det som ett klockrent val att välja vasaloppet som projektarbete.

Syfte

Mitt huvudsakliga mål är att träna inför, och genomföra vasaloppet. Det är på den biten min huvudsakliga fokusering ligger. Dessutom ska jag skriva om vad som krävs för att klara av ett vasalopp, och hur jag har tränat för att nå dit.

Metod och Material

För att genomföra mitt projektarbete har jag fått gå tillväga på olika sätt. Jag har ordnat med allt som behöver ordnas, samt tränat, läst på och skrivit.

Till min teoretiska del har jag använt mig av en del källor. Mestadels har jag använt mig av litteratur. Alla dessa är skrivna av erfarna och kunniga skidåkare, så jag ser alla som trovärdiga. Det enda som kan vara problematiskt är att några av böckerna är ganska gamla (början av 80-talet). Jag har dock valt att ta med dessa ändå. För en motionär som jag är det mesta sig likt. Vissa saker har dock ändrats, men jag tror att jag har fått tillräckligt bra koll för att se vad som bara gällde vid den tiden, och vad som mer är tidlöst.

För att skriva om konditionsträning har jag använt mig av ett häfte min idrottslärare delade ut. När jag skrev om mental träning var min källa Anders Blomquist, som är gammal erfaren skidåkare. Han berättade i SVT:s morgonsoffa om just mental träning. Vid ett tillfälle har jag använt mig av ett annat projektarbete om Vasaloppet, som jag hittade på Internet. Därifrån tog jag två bilder som visar vilka muskler som används vid stakning respektive diagonalning. Egentligen känns det inte så källkritiskt bra att använda mig av ett annat projektarbete. Men jag hittade ingen annan så pedagogisk bild, och jag vet av andra källor att det är just de musklerna som används, så därför bestämde jag mig för att trots allt ta med bilderna.

Vad krävs av en vasalöpare?

Kondition

För att klara av Vasaloppet krävs en god kondition. Även om man inte ska åka Vasaloppet eller något liknande lopp är konditionsträning nyttigt för en. Det gör att man blir piggare, man orkar mer, det stärker ens hjärta och andra inre organ, och man ökar syreupptagningsförmågan. Dessutom blir humöret bättre och risken för sjukdomar minskar. Men om man ska åka Vasaloppet är det extra viktigt med en god kondition. Att åka nio hela mil är helt omöjligt utan en god kondition, hur starka ens muskler än må vara. Hjärtat klarar inte det och man blir snabbt utmattad.¹

Det finns flera sätt att träna kondition på. Den gemensamma nämnaren ligger i att pulsen går upp, så att hjärtat får jobba, och att stora muskelgrupper får jobba. En definition av vad kondition är för något är: ”förmågan att arbeta med hög intensitet med stora muskelgrupper under lång tid”.²

Det vanligaste sättet att träna kondition på, är att springa. Antingen att man springer som en del av någon annan idrott, eller att man helt enkelt bara springer. De flesta idrotter är bra att utöva om man vill förbättra sin kondition. Även sådana där man inte springer, t.ex. simning, skidåkning och cykling. För att konditionsträningen ska ge resultat måste den alltid följas av bra mat och vila.³

Om man bara springer kan man göra det på olika sätt. Ett sätt är att man helt enkelt joggar en viss sträcka i jämt tempo. Det är bra träning. Att köra intervallträning tränar konditionen ännu mer på kortare tid. Då växlar man mellan vila och arbete. För både distansträning och intervallträning har man tagit fram olika modeller.⁴

Modeller i distansträning:

Lågintensiv träning är att man springer långsamt eller går fort i behagligt ”prattempo”. Pulsen ligger på mellan 110 och 130 slag/min.

¹ Rawald (1999):s.35ff

² Fejne (2011)

³ Rawald (1999):s.35ff

⁴ Fejne (2011)

Vid *distansträning* ligger pulsen från 140 till 170 slag min, och tiden bör vara minst 30 min. Vid *snabb distansträning* är pulsen uppe på mellan 170 och 180 slag/min. Tiden bör vara ca 30 till 45 min.⁵

Modeller inom intervallträning:

Jogga-gå är en stegring av den lågintensiva träningen. Man joggar några minuter då och då så att man får upp pulsen

Kortkorta intervaller – man springer i 15 sekunder och vilar i 15. Pulsen bör vara hög, mellan 175 och 195 slag per minut. En kvart är lagom att hålla på.

Korta intervaller är att man springer i 70 sekunder och vilar i 20. Pulsen bör ligga på ca 170 till 190 slag per minut. 20 till 30 minuter är lagom tid.

Långa intervaller är att man springer i 4 minuter, och vilar i en. En lagom puls är 170 – 185 slag/min, och lagom träningstid är 20 – 60 minuter.⁶

Styrka

För att klara av ett vasalopp krävs det att man har styrka. När man åker längdskidor använder man en stor del av kroppen, men dock inte hela. Den bästa styrketräningen för längdskidåkning i motionärstempo är skidåkning och rullskidåkning. Då tränar man just de muskler som behöver tränas, och man skapar uthållighet i musklerna. Man ska inte träna för mycket styrka inför ett vasalopp. Den förstörade muskelmassan kräver då mer syresättning och den ökade kroppstyngden gör att det blir trögare åkning i uppförsbackarna. För långloppslängdskidåkning krävs både explosivitet och uthållighet, med tonvikt på uthålligheten. På gym är det oftast främst den snabba, anaeroba (där musklerna ej får tillräckligt med syre), och explosiva styrkan som tränas. På rullskidor och längdskidor tränas mest den aeroba (där musklerna får tillräckligt med syre)uthålligheten.⁷

Musklerna som används i stakning respektive diagonalåkning kommer här på nästa sida. Det är även dessa muskler som används vid saxning och stakning med frånskjut (se s.6). Vid stakning är det överkroppen som jobbar. Magen och ryggen jobbar tillsammans med armarna.

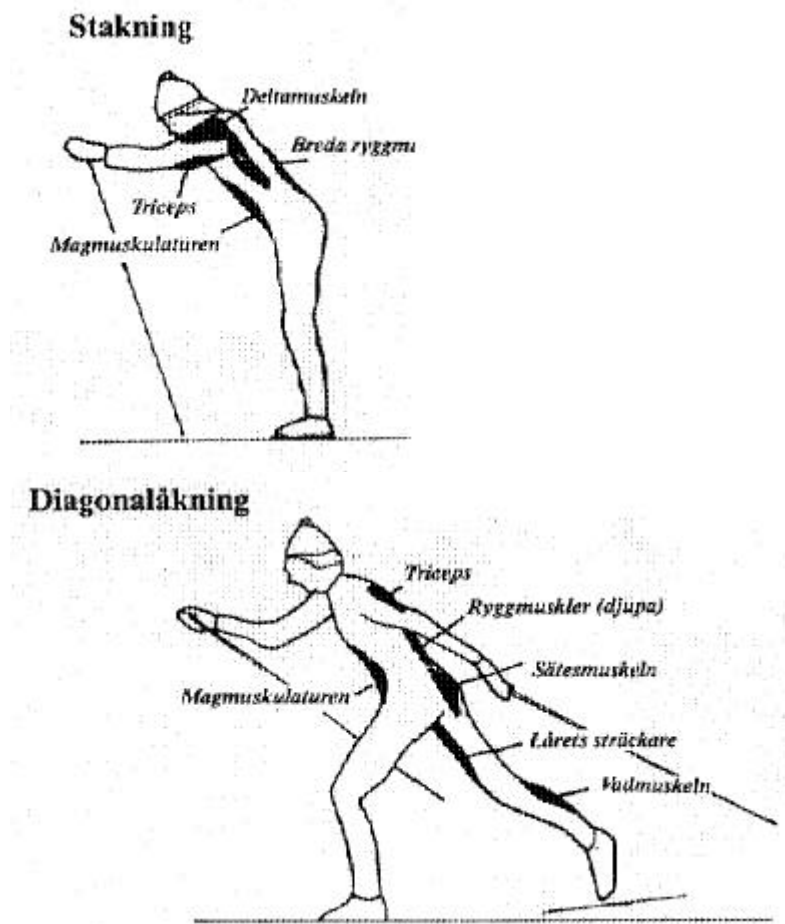
⁵ Fejne (2011)

⁶ Fejne (2011)

⁷ Rawald (1999):s.85 ff

Vid diagonalåkning används mycket stora delar av kroppen. Man använder magen, ryggen, armarna, låren och vaderna.⁸

Bild 1



Teknik

Teknik är mycket viktigt i ett Vasalopp. Man kommer längre på bra teknik än på mycket styrka och kondition. Men självklart bör man ha både och. I Vasaloppet åker man klassisk längdskidåkning, och inte skate som annars också är vanligt. Klassisk skidåkning är det traditionella och ursprungliga sättet att åka skidor. Skidorna och stavarna förs framåt parallellt och grunden ligger i gång och löpning, med tillägget av ett glidmoment. Inom klassisk åkning finns det fyra stycken åksått (eller växlar), vilka alla bör användas under ett Vasalopp. I ordning efter hastighet är dessa:⁹

1. Stakning.
2. Stakning med frånskjut.

⁸ Persson (2003) s.19

⁹ Selin, Rawald (2010)

3. Diagonalning.
4. Saxning.

I allmänhet är stakningen snabbast och saxningen långsammast. Vilken man bör använda sig av vid en viss tidpunkt beror på terrängen, hur bra skidan glider, och ens egen styrka och kondition.¹⁰

Stakning används av motionärer främst vid svagt medlut eller vid plan mark med gott före, alltså lättåkt partier. Det är främst ett överkroppsarbete. Armfrånskjut sker samtidigt som överkroppen fälls framåt, och därigenom trycker man sig framåt. Viktfördelningen är jämn mellan skidorna. Kraften kommer från magen, ryggen och armens baksida vilka ska arbeta tillsammans. Det är lätt hänt att man mest använder armarna, vilket snart straffar sig, och man orkar inte så länge. När man fällt sig och skjutit iväg återgår man till ursprungsställning med en gungande rörelse.¹¹

Stakning med frånskjut används mest vid platt terräng, och även ibland där det lutar svagt uppför. Det hela är ganska likt stakningen, men med den skillnaden att man här även skjuter ifrån med ena benet. Man växlar mellan att skjuta bak det högra och det vänstra benet. Frånskjutningen kommer samtidigt som man för fram armarna, och därefter kommer själva stakmomentet. Under frånskjutet måste tyngden ligga på frånskjutsskidan, för att man ska få fäste.¹²

Diagonalning används när det går lite trögare. Det kan vara uppför, dåligt före, eller så kan man helt enkelt vara för trött för att använda de högre växlarna. Diagonalning är likt löpning och gång. Motsatt arm och ben arbetar framåt samtidigt. Tyngdöverföring är här ett viktigt begrepp. Man ska hela tiden byta tyngd mellan skidorna. Först måste tyngden ner på skidan som skjuter ifrån för att skapa fäste, och sen måste den över till glidskidan för att skapa glid mot snön.¹³

Saxning används endast vid relativt branta backar då man inte kan skapa tillräcklig friktion mellan skida och snö vid diagonalning. Man öppnar då upp skidorna till ett V och kantställer

¹⁰ Grahn (2011):s.37

¹¹ Selin, Rawald (2010)

¹² Grahn (2011):s.38

¹³ A Engman m.fl. (2005):s.48

dem lite grann. Ju brantare backe, desto bredare V behövs. Det gör att man inte riskerar att glida bakåt lika lätt. Motsatt arm och ben jobbar diagonalt i färdriktningen för att skapa kraft framåt.¹⁴

Psyke

Mental träning är också viktigt för att kunna genomföra ett Vasalopp på ett bra sätt. Studier visar på att ens tankar påverkar känslorna, vilka i sin tur påverkar kroppens reaktioner och hur man handlar. Därför bör man förmedla positiva budskap till det undermedvetna. Ett sätt är att man framkallar en inre bild i huvudet. När man ska åka Vasaloppet kan det exempelvis vara att glida in på upploppet i Mora, och efter många timmars slit se skylten med texten ”I fädrens spår för framtids segrar”. Vid träning hemma kan det vara att komma hem och ha fått en riktigt bra tid. Man kan också tänka på en känsla, när allt känns bra, och allt flyter. Då ökar chansen för att man också ska få den känslan.¹⁵

Under Vasaloppet kan mycket gå fel. Då gäller det att kunna tänka positivt, och se det positiva i situationen. En stav kan gå av, glidet kan vara dåligt, vädret kan bli dåligt, det kan göra ont i en kroppsdel osv. Man ska inte fokusera på det. Istället för att tänka ”åh nej, det är 78 km kvar och jag har redan ont i foten” ska man försöka tänka ”Yes, jag har redan kört tolv km, och det känns fortfarande bra i nästan hela kroppen”. Det är bra att under loppet dela upp det i olika etapper. 90 km kan annars kännas helt överkligt långt.¹⁶

Övrigt

Det finns även annat som krävs av en vasalöpare, men det är ett annat arbete. Kost och dryck t.ex. är väldigt viktigt, och även valla och utrustning.

¹⁴ A Engman m.fl. (2005):s.62

¹⁵ Blomquist (2012)

¹⁶ Blomquist (2012)

Arbetsprocess

Idéskiss

”Som projektarbete tänker jag åka vasaloppet. Jag ska göra det själv. Mitt projektarbete är i första hand praktiskt, jag ska träna inför samt förhoppningsvis utföra vasaloppet. Dessutom ska jag skriva om och analysera min träning, så att jag klarar av loppet så bra som möjligt. Jag tänker att jag ska fokusera på den fysiska träningen. Därmed ska jag inte skriva så mycket om kost och mental träning. Jag tänker också ta tester av min fysiska status under arbetets gång, för att se hur jag förbättras. Min ”produkt” blir själva genomförandet av vasaloppet. Dessutom ska jag skriva en loggbok fortlöpande, samt på slutet lämna in en rapport. Vasaloppet är väldigt långt, och därför är det hela en stor utmaning för mig. Men förhoppningsvis ska jag klara det, jag tänker inte att mitt projektarbete är orealistiskt. Risken finns alltid att jag blir skadad eller sjuk, så att jag inte kan genomföra Vasaloppet. Det är ett väldigt tråkigt scenario, men i så fall får jag ha själva träningen som projektarbete. Skulle jag få en allvarlig skada i början, som sedan håller i sig i resten av året, får jag i värsta fall byta ämnesområde.”

Jag har länge haft lite lösa planer på att åka Vasaloppet, vilket gjorde att det kändes klockrent att åka det som projektarbete. Och ska man åka vasaloppet behöver man träna inför det. Men att bara åka loppet och träna inför det kändes på något sätt inte så mycket som skola. Därför la jag också till en teoridel om vad som krävs av en vasalöpare.

Process

Processen började redan förra våren, när jag bestämde mig för att åka, och anmälde mig till vasaloppet. Därefter hände inget förrän i september då jag fick det som projektarbete. Då satte jag igång med träningen. Jag gjorde även en idéskiss, och fick tag på ett par rullskidor. I grunden har det inte varit några genomgripande förändringar sen starten. Det viktiga är kvar. Jag har dock tagit bort att jag skulle skriva allmänt om vasaloppet t.ex. Min tidsplan följde jag ganska bra till en början vad gäller skrivandet av teoridelen, men sen blev det mer och mer att jag skrev om vad jag hade lust med för stunden.

Min träning

Min träning inför Vasaloppet har bestått av i huvudsak löpträning, bollsport, styrketräning på gym, rullskidåkning och vid möjlighet skidåkning. Dessa har jag växlat mellan för att få en bra och mångsidig träning.

Jag har löpt en del i min träning inför vasaloppet. Jag har sprungit både intervaller och distanser med jämn hastighet. Detta har hjälpt mig att förbättra konditionen. Dock har jag inte sprungit så mycket som jag tänkte mig i början, då jag löpte som mest. Mycket har detta att göra med att jag sen fick tag på rullskidor. Jag insåg att jag tyckte att det var roligare, och gav en väldigt allsidig träning inför vasaloppet. Löpningen blev därmed lite bortprioriterad. Dessutom har det varit ett problem att jag inte prioriterat att köpa ett par bra löparskor. Nu har jag sprungit med vanliga gympadojor. Det är inte bra då man lätt får skador av att springa mycket utan bra skor. Jag har själv känt att jag får känningar av att springa för mycket.

Det här dryga halvåret jag har hållit på med Vasaloppet har jag spelat en hel del bollsporter. Detta har jag uppskattat väldigt mycket då jag själv tycker det är så roligt med bollsport. Det har blivit mycket innebandy, och även en del fotboll, basket med mera. Jag tror att detta har varit bra för mig, då det har varit ett roligt och lättsamt sätt att förbättra konditionen. Till viss del har det väl även stärkt benmusklerna, men framför allt har det varit bra för konditionen, vilken behöver vara bra för att jag ska klara av vasaloppet.

Jag har tränat en del på gymmet på Victoriastadion i Lund inför vasaloppet. Det har gjort mina muskler starkare. Jag har försökt att anpassa min styrketräning till längdskidåkning, och tränat de muskler som används där. Lite mer fokus har lagts på överkroppen i jämförelse med underkroppen eftersom den explosiva snabba styrkan är viktigare där, så man får bra kraft i staktagen. För underkroppen krävs mer ren uthållighet. Då man arbetar med så mycket olika muskler i längdskidåkning har jag försökt satsa på övningar som tränar stora muskelgrupper, och inte bara enstaka små muskler. Muskelgrupper som jag har velat få med mycket är armar, rygg, axlar och mage.

Rullskidåkning är något som jag åkt mycket som förberedelse. Jag fick tag på ett par i september och åkte sen dess ganska regelbundet fram till snön kom i slutet av januari. Det har hjälpt mig mycket. Jag har verkligen trivts med rullskidåkningen och känt glädjen i det. Det har funnits många fördelar. Jag har fått bättre kondition, uthålligheten och styrkan i de muskler som jobbar har blivit bättre, och jag har fått bättre teknik.

Från slutet av januari har jag haft möjlighet att åka längdskidor. Visserligen med begränsad snötillgång, men ändå klart godkänt för Skåne. Självklart är det viktigt att åka längdskidor

som träning inför Vasaloppet. Man tränar precis det som behöver tränas. Jag har försökt att växla mellan långa och korta sträckor, och snabbare och lugnare tempo.

Förutom längdskidträning på skånska slätten har jag lyckats få in två tillfällen med intensivare träning i bättre förhållanden. I slutet av januari hälsade jag på min farbror i Norge, och åkte skidor i fantastisk natur. Under de två dagarna blev det cirka fem mil, fantastiskt härligt! Under sportlovet var jag med min familj i Grövelsjön i fjällen, och hade förmånen att få åka mycket skidor. Där blev det ca 14 mil. Totalt har jag lyckats få i mig 27.5 mil skidåkning. Egentligen borde man ha åkt mer, men jag är ändå nöjd med tanke på att jag bor i Skåne.

Jag cyklar också mycket. Inte i första hand som träning utan som transportmedel. Det blir aldrig någon särskilt hård träning, men jag tror ändå att det ger en vardagsmotion som är bra när det blir glest mellan de riktiga träningstillfällena. Benen stärks också.

Analysmetod

För att se om min kondition har förbättrats under arbetets gång tänkte jag springa coopers test två gånger. Första gången sprang jag i oktober, andra gången skulle jag springa i mars. Coopers test kan se lite olika ut. Jag gjorde istället så att sprang ca 3 kilometer och mätte tiden. Första gången jag sprang blev tiden 12.04, andra gången blev dock aldrig av. Men jag är övertygad om att jag hade fått en bättre tid den gången. Anledningen till att andra gången inte blev av var att jag efter loppet fick en förkylning som inte ville släppa med sig. Jag var aldrig jättesjuk men heller aldrig i toppform under Mars månad.

Mitt Vasalopp

Före start

Torsdagen före den stora Vasaloppssöndagen åkte jag upp med buss upp till Dalarna. Jag bodde nära starten, bara några hundra meter därifrån, så det var smidigt. Veckarklockan stod den stora dagen på 04.30. Men då jag var så spänd var den tidiga morgonen inga problem. Jag och min far gick iväg till starten. Först hämtade vi ut våra skidor som blivit vallade, och därefter ställde vi oss i kö in till startområdet. Det hade trots den tidiga timmen hunnit bildas en lång kö. Efter cirka 20 minuters köande kunde vi komma in och lägga våra skidor. Till vår glädje kom vi förhållande långt fram i 10:e (sista) startledet. Därefter kunde vi äta frukost och förbereda allt som behövdes, för att återvända till startplatsen lagom till starten. Nervositeten och adrenalinet ökade i rask takt. Efter en stunds väntande kom äntligen starten.

Start till Mångsbodarna

Till en början flöt det på bra. Den stora horden rörde sig lugnt och stabilt. Det var bara att hänga med och ta några stavtag då och då. Men snart slutade det att flyta på. Banan blev smalare, spåren färre och farten långsammare. Det stannade fullständigt, och den långa backen upp från startplatsen började. Farten blev oerhört långsam. Mestadels stod man stilla, och bara ibland kunde man ta något steg framåt. Lite då och då såg man någon som förlorade fästet, och då blev det alltid lite kalabalik runt omkring. Men trots sengångarhastigheten kom man ändå framåt. Efter ett tag blev backen flackare och farten något högre. Efter ett par kilometer, och cirka en timme efter startskottet, slutade backen och det gick att hålla en hyfsad fart. Trångt var det fortfarande dock. Snart kunde man se en skylt som deklarerade att jag befann mig på banans högsta punkt, vilket var en härlig känsla. Mest nerför därefter alltså! Banan ringlade sig genom Norra Dalarnas vackra myr- och skogslandskap. Här var det bara att njuta. Solen sken, människor var glada och någon trötthet hade inte kommit än. Dock tyckte jag att fästet inte var så bra, men jag försökte vifta bort de negativa tankarna. Jag åkte i lugn takt, i enighet med min plan att ta det lugnt i början. Efter en dryg mil från starten kom jag fram till den första stationen: Smågan. Här drack jag vatten och sportdryck, och åt en liten chokladbit. Jag träffade även på min pappa vilket var trevligt. Därefter var siktet inställt mot Mångsbodarna, 13 km iväg. Här var terrängen flackare men den växlande naturen med skogar och myrar fortsatte. Här kände att jag kom in i det hela och jag började fundera på annat medan jag åkte. Man kom liksom in i en vana. Sen var jag plötsligt framme i Mångsbodarna.

Mångsbodarna till Evertsberg

I Mångsbodarna drack jag mycket, och fick för första gången testa den klassiska blåbärssoppan. Därefter bar det vidare mot nästa station: Risberg, en dryg mil bort. Naturen blev nu mer och mer skog, och mindre myrar. Till en början var det mycket nerför och lättåkt. Allting kändes fortfarande bra. Därefter var det rätt plant, men nära Risberg blev det mycket uppför. Men det gick bra och mina problem med fästet i början var borta. Dock började jag känna att jag fick problem med blåsan. Det tryckte på mer och mer. Väl framme i Risberg övergick det i lätt panik när toalettskyltarna inte tycktes leda någonstans. Det fick bli i en snödriva. Därefter drack jag lite och fortsatte min färd mot Evertsberg, 12 km bort. Häremellan fick jag en psykologisk dipp. Det började skava i mina händer, det började kännas i överkroppen och jag hade ont i ena foten. Jag försökte få in positiva budskap till hjärnan,

men helt försvann inte de negativa tankarna. Men jag kämpade på och snart var jag framme i Evertsberg.

Evertsberg till Hökberg

I Evertsberg drack jag riktigt mycket, och åt en bulle. Jag visste att jag hade åkt halva sträckan, vilket var psykologiskt skönt. Enligt högtalarna skulle jag få en tid på nio, nio och en halv timme. Jag kände mig stark igen, vilket bara förstärktes av de långa utförsbackarna efter Evertsberg. Det gick riktigt bra och jag körde rejält hela vägen fram Oxberg, 14 km från Evertsberg. Dock tyckte jag att det var lite klurigt att ta sig förbi människor. Det blev att jag bytte spår väldigt ofta, men det var frustrerande när man fastnade utan att kunna komma förbi någon. Framförallt blev det stockningar i uppförsbackarna. Väl framme i Oxberg kände jag mig fortsatt stark. Nu var det mindre än tre mil kvar! Drack, och fortsatte mot Hökberg, 9 km bort. Här började det krypa in en känsla av att jag hade tagit det lite för lugnt i början. Efter en stund kom jag fram till Hökberg.

Hökberg till Mora

I Hökberg kände jag verkligen att det var nära, och att jag hade krafter kvar, så det var bara att gasa på efter en liten drickpaus. Jag kände mig verkligen urstark. Dock var det inte alltid så lätt att åka om folk. Här åkte jag för allt jag var värd, och kom snart fram till Eldris, endast nio km från målet. Här såg jag en klocka som visade att klockan var tio i fyra. Det kändes riktigt bra, och jag insåg att jag skulle komma under de nio, nio och en halv timmarna det pratades om i Evertsberg, och långt under de tio timmarna jag hade som mål innan loppet. Det gav mig extra energi, och det var bara att gasa fram till Mora och ta ut allt som fanns i kroppen. Så till slut kom jag till upploppet i Mora, och det var bara att njuta. Jag klarade det!

Muntlig presentation

Jag ska hålla en muntlig presentation om mitt arbete. Jag kommer att beskriva vad jag arbetat med, hur det har gått och hur det har känts. Ganska simpelt, men förhoppningsvis ska det gå bra.

Värdering av egen arbetsinsats

Självreflektion

Jag är nöjd med mitt projektarbete. Det har varit roligt, spännande och inspirerande. Jag har lagt ner mycket tid och engagemang. Resultat har blivit träningsvärk, en fin form och en bra tid på Vasaloppet. Även om det ibland blev lite glest mellan träningspassen tycker jag ändå att jag får vara nöjd med träningsmängde. Det är mycket annat som också ska hinnas med i livet. Jag har faktiskt aldrig tränat så mycket eller varit så vältränad som detta läsår. Min tid är jag också nöjd med. Den blev 08:30:33, alltså åtta och en halv timme. Jag hade som mål att komma under tio timmar vilket jag alltså gjorde med god marginal. Med min teoridel tycker jag att jag fick tag på bra material. Det gick enkelt att hitta källor och jag fick vad jag vill ha. Dock kanske inte teoridelen håller toppklass. Jag har inte lagt ner så mycket tid med den och den kunde absolut bli mer genomarbetad och fyllig. Det var helt enkelt aldrig så kul att skriva. Med träningen kände jag mig väldigt motiverad. Skrivandet var mer något jag tvingade mig till för att inte komma för långt efter.

Problemlösning

Projektet har gått förhållandevis smärtfritt, men det dyker alltid upp svårigheter. En svårighet var en seg förkylning som jag hade under hösten. Det gjorde att det inte blev mycket träning under oktober månad. Men det var ändå inte så allvarligt. Det var lång tid kvar till loppet och många möjligheter kvar till träning. Det hade varit mycket värre om det hade hänt i januari eller februari. Det tillkom även en del utgifter i samband med projektet, vilket var ett problem. Visserligen visste jag det redan från början, men det svider alltid att plocka ur plånboken när man lever på studiebidrag. Men som det brukar göra så löste det sig. Sparsamhet och prioriteringar kommer man långt med.

Övriga tankar och funderingar

Härmed avslutar jag mitt projektarbete. Det har varit ett nöje och jag vill rekommendera alla läsare att ta chansen att åka Vasaloppet. Du lär inte ångra dig!

Källförteckning

Litteratur

Bengtsson, Bengt-Erik, Eriksson, Per-Erik, Halvarsson, Bengt, Jönsson, Åke (1980): *ABC i längdloppning*. Bjästa. Cewe-förlaget AB.

A Engman, E Westlund, L Selin, J Abrahamsson, O Rawald, K Kjellman, A Wadman, E Svensson, L Daaback, K Hedin, S Quicklund (2005): *Längdskidåkning för ungdom*. Stockholm. SISU idrottsböcker- idrottens förlag

Johansson, Annemari (2005): *Utrustning och vallning i längdskidåkning*. Stockholm. SISU Idrottsböcker.

Persson, Emilie (2003): *"I fädrens spår för framtids segrar" En uppladdning inför Vasaloppet*. Projektarbete Katedralskolan Lund

Rawald, Ola (1999): *Pulsbaserad längdskidåkning*. Stockholm. Sport och testkliniken AB.

Torgensen, Leif (1979): *Långlopp*. Stockholm. Almqvist & Wiksell Förlag AB.

Video

Blomquist, Anders. Hämtat från

http://svtplay.se/v/2719376/vasaloppet/vasaloppsskolan_om_mental_traning?sb,k169561,6.f,-1 2012-02-28

Selin, Lars, Ravald, Ola (2010): *Teknikutveckling skidor*. Stockholm. SISU idrottsböcker.

Artiklar

Häfte om konditionsträning av Camilla Fejne, idrottslärare på Spyken

Grahn, Kalle (2011): "Bli en bättre vasaloppsåkare" i *Utemagasinet längdspecial 2011-12s*. 36-39

Bildkällor

Framsida: <http://www.xcc.se/nyheter/40000-anmalda-vinterveckan-2012/>

Hämtad 2012-02-27

Bild 1: <http://www.lugiskidor.se/bilder/vasaloppet/Emilie-vasalopp.pdf>

Hämtad 2012-02-12

Bilaga 1

Träningsdagbok

Dag	Aktivitet	Tid	Sträcka	genomsnittspuls	kommentar
21 Aug	Löpning		7 km		Kungsmarken
22 Aug	Löpning		7 km		Kungsmarken
24 Aug	Fotboll	45 min			
28 Aug	Gympass	1 h			
31 Aug	Fotboll	1 h			
31 Aug	Gympass	30 min			
2 Sept	Löpning		7 km		Kungsmarken
6 Sept	Löpning		7 km		Kungsmarken
7 Sept	Gympass		1 h		
9 Sept	Rullskidåkning		13 km		
11 Sept	Gympass	50 min			
13 Sept	Rullskidåkning		13 km		
14 Sept	fotboll	30 min			
14 Sept	Gympass	40 min			
16 Sept	Löpning	Ca 40 min	7km		Kungsmarken
17 Sept	Rullskidåkning	Ca 2 h	Ca 15 km		Lugis träning
18 Sept	Gympass	1 h			
20 Sept	Rullskidor	1h, 45 min	Ca 23 km		Blött
21 Sept	Gympass	45 min			
22 Sept	Löpning	42min	7 km		Ont i benet
23 Sept	Rullskidor	48 min	13 km	147	Blött
24 Sept	Rullskidor	Ca 2h	Ca 20 km		Lugis träning
24 Sept	Innebandy	1 h			
26 sept	Löpning	37 min	7 km	165	kungsmarken
27 sept	rullskidor	58 min	14 km	128	
28 sept	volleyboll	Ca 1 h			
28 sept	gympass	50min			
29 sept	Rullskidor	1h, 38 min	Ca 23 km	133	
29 sept	rullskidor	1h, 34 min	Ca 23 km	138	
3 okt	löpning	12.04	3 km		Coopers
5 okt	volleyboll	Ca 1 h			
5 okt	rullskidor	1h, 6 min	14 km	135	
10 okt	volleyboll	Ca 1 h			
15 okt	rullskidor	56 min	14 km	157	
18 okt	handboll	Ca 1 h			
1 nov	rullskidor	1h, 2 min	14 km	157	
3 nov	löpintervaller	24 min	4 km	170	kortkorta
6 nov	rullskidor	1h, 3 min	14 km		
9 nov	styrketräning	40 min			
12 nov	Rullskidor	56 min	14 km	165	
16 nov	styrketräning	40 min			
19 nov	innebandy	Ca 1 h			
20 nov	rullskidor	1h 7min	14 km		Blött, tungt

26 nov	innebandy	Ca 1 h			
28 nov	badminton	40 min			
30 nov	squash	45 min			
30 nov	styrketräning	45 min			
3 dec	innebandy	1 h			
4 dec	rullskidor	1h, 5 min	14 km		blåsig
7 dec	innebandy	45 min			
11 dec	styrketräning	55 min			
12 dec	basket	45 min			
14 dec	basket	45 min			
19 dec	Basket	45 min			
20 dec	rullskidor	60 min	14 km		
22 dec	rullskidor	1h 44 min	Ca 23 km		
26 dec	rullskidor	1h 52 min	Ca 23 km		
30 dec	innebandy	Ca 1 h			
2 jan	rullskidor	59 min	14 km		
9 jan	rullskidor	Ca 1 h	4 km		teknikträning
11 jan	fotboll	Ca 1 h			
13 jan	löpintervaller	Ca 25 min	4 km		korta
14 jan	innebandy	Ca 1 h			
15 jan	rullskidor	1 h, 42 min	22 km		
17 jan	löpintervaller	23 min	4 km		korta
18 jan	rullskidor	55 min	14 km		
21 jan	innebandy	Ca 1 h			
24 jan	styrketräning	Ca 45 min			
25 jan	längdskidor	Ca 30 min	6 km		
28 jan	längdskidor		30 km		
29 jan	längdskidor		20 km		
31 jan	Styrketräning	40 min			
1 feb	längdskidor	50 min	9 km		
4 feb	längdskidor	2 h	18 km		
5 feb	skridskor	2 h			
5 feb	styrketräning	40 min			
6 feb	längdskidor		12 km		
7 feb	styrketräning	40 min			
10 feb	längdskidor		20 km		
12 feb	längdskidor		9 km		
14 feb	längdskidor	45 min	12 km		
19 feb	längdskidor		2 km		
20 feb	längdskidor		20 km		
21 feb	längdskidor		31 km		
22 feb	längdskidor		17 km		

23 feb	längdskidor		33 km		
24 feb	längdskidor		36 km		
29 feb	blandat	30 min			
3 mars	längdskidor	50 min	10 km		lätt