

Nyttårsoppdatering



Me har no kome forsiktig inn i vinteren, og skirenna står no for tur framover. Det første rennet er Engadin La Diagonella i Sveits den 17. januar. Eg reiser ned den 7. for å akklimatisere meg til dei 1800 høgdemeterane der nede.

Sommaren og hausten som me har bak oss har av alle skiløperar blitt bruka for å førebu seg mot vinteren.

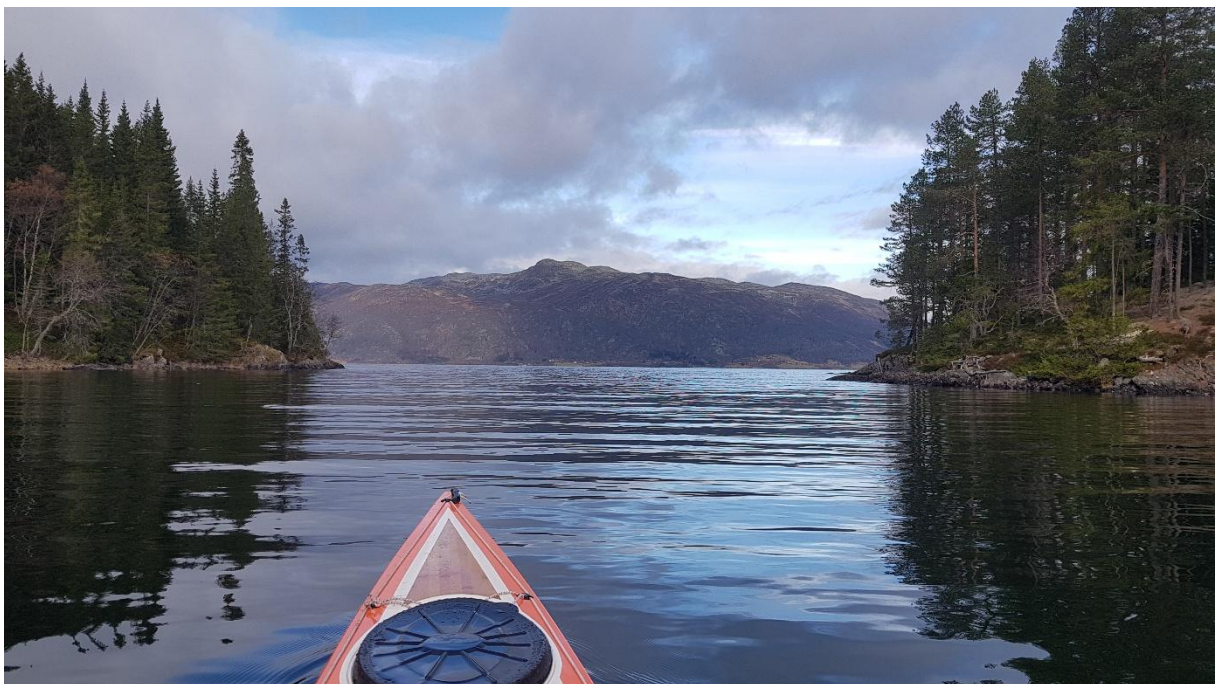
Ein gong i månaden samlast laget ei veke for å trene saman. På eit svensk lag, er dette som oftast i Sverige. Første treningssamling hadde me i Ulricehamn i Sør-Sverige. Dette er ei oppstartsamling, der me trenar mykje, men og gjer ein del sponsoroppdrag. I år var me på hovudkontoret for klemerke Lager 157 for å ta bilete og gjere diverse promoteringsfilmar og -bilete for årets kolleksjon av treningsklede. Nytt av året er sjølvstakt «Kostveit-shortsen», ein perfekt dun-shorts til dei kalde vinterdagane.

Me samlast ein gong i månaden for å trene hardt saman. Mykje trening går det heilt fint å gjere på eigen hand, men dei ekstra tøffe langturane og hardøktene er det best å gjere saman. Lagsamarbeid og taktikk er og eit gjentakande tema når me er på treningssamling. I Ski Classics konkurrerer me som eit lag. For at dette samarbeidet skal fungere i konkurranse, så må det øvast, prøvast og feilast på trening. Slik at me fungerer som eit godt smurt maskineri når dei viktige skirenna står for tur. I juni var me på Idre Fjäll.



Her er me ute på ein langtur der me øver på å rullere på å dra.

I juli var eg heime i Vinje for å trene. Her er det strålende moglegheiter for rullerleski, sykkel, løping og padling. Dette er ein av dei månadene i året med mest trening, og då er det godt å kunne variera treningsforma, og sjølvstekt komme til ferdig middag!



I august stod rulleskirenna i Sandnes for tur. Først Lysebotn opp med sine 7,5 kilometer og 640 høgdemeter og 27 hårnålsvingar. Her vart eg nr 22. Dagen etter var det duka for det 50 km lange rulleskirennet Blink Classics på Ålgård. Her stilte nesten alle verdscupløperar og langløperar opp, så det var eit formidabelt startfelt. Laget gjorde ein kjempeinnsats og me blei nr 1 og 3. Personleg fekk eg det tøft og vart nr 25. Sjølv på ein litt tøff dag så gjorde eg ein innsats for laget, og trakk opp vinnaren Alvar Myhlback til feltet etter at han knakk ein stav tidleg i rennet. Det er alltid ein god følelse i etterkant når ein har fått bidratt litt til lagkameratane.

Etter rulleskirenna vart det ein tøffare periode for meg. Skaden i brystmuskelen frå førre trenings sesong kom tilbake, og rulleski vart bytta ut med mykje sykkel, styrke og løping. Skadeperiodar er alltid veldig kjedeleg. Nykjelen for å kome seg sterkare igjennom dei er å sjå på kva det er mogleg å forbetre seg på, og vri om treninga ein periode. Då kan ein snu ein slik skadeperiode til noko positivt. Mitt nye mål blei å forbetre meg på løping i motbakke, noko som vere positivt for kapasiteten min i vinterens skirenn.



Nokon gonger trengs det ein dytt

Mot slutten av hausten var eg tilbake att. Det var godt å endeleg vere tilbake med teamet på treningssamling. Først var me i Torsby. Den siste samlinga var i Benidorm i Spania, i perioden då glatte vegar i Noreg byr på utfordrande treningsforhold.



T-skjorta oppsummerar livet på treningssamling ganske godt

Opningshelga i Ski Classics var i midten av desember. Ei forkjøling på feil tidspunkt stoppa meg dessverre frå å kunne starte denne helga. Difor får eg sesongens rennpremiere i januar.

Romjoli har eg bruka godt i Vinje til mykje trening. Lite sno har vore eit problem i heile Sør-Noreg, men på Vierli hadde dei flotte forhold i kunstsnøløypa. Desse turane på ski i kombinasjon med løp på tredemølle og Skierg (stakemaskin) håpar eg har lagt eit godt grunnlag for konkurranseperioden som kjem.



Ein vinterdag på Vierli

Følg med på Ski Classics i vinter på NRK

17. januar Engadin La Diagonella 55km

25. januar Marcialonga 70 km

30. januar Bedrichov Sprin 1,5km

1. februar Jizerská 50 km

1. mars Vasaloppet 90 km

8. mars Orsa Grönklitt Individuell 50 km

14. mars Birkebeinerrennet 53 km

21. mars Marcialonga Bodø 50 km

28. mars Reistadløpet 35 km

29. mars Summit2Senja 60 km