

Kom i form till Haglöfs Åre extreme challenge

Du har bestämt dig för att köra Haglöfs Åre Extreme Challenge i sommar, en av Sveriges roligaste tävlingar! För att tävlingen ska bli så rolig som du hoppas är det en förutsättning att komma väl förbered. Jag ska ge dig lite grundläggande tips för hur du kan träna sista (eller första...?) 3 månaderna innan tävling. Vi börjar i den ordning grenarna kommer...

Paddling

Först och främst, gör som alla säger välj en kajak som känns lagom stadig för dig, ta inte en för rank som du inte behärskar, det lönar sig inte! Har du ingen kajak utan har tänkt dig att hyra så rekommenderar jag att du går med i en kanotklubb där det ofta finns kajaker att låna så att du kan förbereda dig med regelbunden paddling innan tävlingen. Det största felet folk gör med paddelträning är att träningspassen ofta ser likadana ut t.ex. 50 min i lagom tempo gång efter gång. Visst har du inte paddlat förut så behöver du ett antal pass bara för att vänja dig men därefter gäller det att försöka utveckla sig både vad avser tempo och teknik. Gör i stället så att du tydligt delar upp passen i distans och fart låt aldrig kroppen vänja sig. Träna paddling 2 ggr i veckan och försök att göra det ena passet till distansträning på mellan 70 och 120 minuter och det andra till tempo/intervall pass på 30- 45 min. På distanspasset är det viktigaste att hålla distansen ut, gå inte ut i för hårt, tempot ska kännas behagligt. Övrraska kroppen med att var 10 minut göra små fart ökningarna under 30-60 sekunder så att du vänjer dig med ryck som det oftast blir under tävling. Fart/intervallpasset kan du variera mellan att t.ex. ta tid på 5 km eller att köra intervaller på mellan 2-3 minuter med lugnare paddling på 1-2 minuter där i mellan. Sista månaden innan tävling kan det vara lämpligt att göra 1 eller 2 pass upp mot 2 timmar där du försöker ligga på den fart du tänkt dig på tävlingen. Få gärna med dig en kompis på de passen så ni kan sparra varandra lite och turas om att ligga på varandras våg. Vill du trimma lite extra så ökar du också på till 3 pass i veckan mot slutet där du t.ex. kör det ena i kombination med löpning efteråt. Tänk också på att inte sitta och plaska i plattvatten varje pass, har du ingen fors i närheten så se till att ge dig ut i områden där du vet att det är vågigt och skvalpigt. Träna på att gå i och ur kajaken mot land utan brygga, gärna varje pass, det finns minuter att tjäna på att inte fippla för mycket i lyften. Minuter som du aldrig tar igen! Jag tar inte upp några direkta teknik tips men om du har någon kanotist som kan titta på hur du paddlar så är det förstås väldigt värdefullt.

Löpning

Egentligen är det kanske bättre att skriva backgång. Den så kallade löpningen i Åre är inte det som du normalt kallar för löpning. Endast 3-4 sista kilometrarna är något som man kan jämföra med motionsspårs löpning. Det jag vill säga är att du ska förbereda dig för det du ska göra- gå uppför och springa så snabbt du kan utför. Givetvis så ska detta varieras med ”normal” löpträning. Träna 2 ggr i veckan och fördela precis som på paddlingen passen mellan distans (70-120 min) och ett pass med mer tempo (30-45 min). Är löpning din sämsta gren så kör i så fall gärna ett pass till per vecka då denna sträcka är mycket utslagsgivande för

tävlingen. Förslagsvis så kan du ena veckan köra backpasset som distans och nästa vecka backpasset i form av intervaller och vise versa med löpningen. När du springer distans som löpning så spring gärna obanat över stock och sten så att du vänjer dig med att sätta ner fötterna på icke preparerat underlag. Backträning är krävande och något som våra muskler och leder oftast inte är vana vid och belastningen är förstås stor på knäna. Här gäller att man startar efter sin egen förmåga innan man kan ge sig på de lite tuffare passen men efter ett par pass så går det lättare. De flesta har ju inte förmånen att ha ett fjäll i närheten som förstås är det absolut bästa utan får i stället nöja sig med ortens skidbacke. Även om backen är kort går det bra att köra distans, det är bara lite tråkigare. Håll då ett jämt tempo både uppför och nedför så att du klarar den distans du tänkt dig. När du kör intervaller i backen så inkludera även utförlöpningen. Beroende på backens längd så kan intervallerna varieras mellan 3-6 minuter med någon minuts vila där i mellan. Stavar eller inte stavar? Jag säger stavar av modell kort 120-130 cm, tränar man med stavar så går man klart fortare med den hjälp man får från att trycka ifrån med staven, det är bara den sista ”kicken” av stavtaget som du behöver. Prova att variera vanlig stavgång med att ”dubbelstaka” och ”häva” dig upp, då lyfter du upp bröstet och släpper in välbehövligt syre till musklerna. Utför så tar du bara stavarna i ena handen eller så är du snabb och sticker ner de innanför tröjan/camelbaken på ryggen. Måste du prioritera någon vecka då du har ont om tid så se till att behålla backpasset...

Cykel

Cykel är ju ett suveränt träningsredskap som man samtidigt kan se till att använda som transport till jobb eller t.ex. kanotklubb. Det som lätt kan hända då är dock att man hamnar i lunk- cyklingen där man cyklar sina 50-60 minuter i samman tempo. Använder man cykeln som transport medel så se till att variera, kanske kan man lägga på en extra sväng för att få lite extra distans eller så kör man intervaller mot andra cyklister som pendlar ☺. Cykla 2-3 ggr i veckan, distanspassen kan gärna få bli lite längre jämfört med paddling och löpning. Ta med ordentligt med mat och dricka och kör några längre pass på 3 timmar. Träna i skogen på stigar och grusvägar och lär dig hoppa på och av cykeln utan att krångla med att klippa i pedalerna. Har du tillgång till en racer så träna gärna intervaller på den. Kombinera passen med löpning först så att du vänjer benen med den ordning som grenarna kommer på tävlingen. Vill du få lite extra tryck i buggarna så kan du även här lägga in några backpass, tänk då på att även få med utförsyklingen som är nog så viktig att träna på

Mat och dricksystem

Mat och kost kan man skriva hur mycket som helst om men jag har valt att bara ta tipsa lite om intaget under själva tävlingen. Jag förutsätter att du inser vikten av att ladda ordentligt innan tävlingen.

På paddlingen tycker jag det är bäst att använda sig av en camelbak som du placerar i flytvästen, inte i kajaken som du vill ha så lätt och smidig som möjlig till lyften. Se till att du

riggar drickslangen så att den är lätt att nå med munnen utan att släppa händerna från paddeln. Ett tips är att tejpa 2 ståltrådar på slangen så att du kan böja slangen som du vill. Prova gärna detta system under dina träningspass så du hittar något som funkar för dig. Vätske intaget under paddlingen bör ligga mellan 1-1.5 liter och gärna vara i någon form av energidrycks blandning. Här äter jag inget under själva paddlingen men om du vill kan du ju alltid ha en banan eller energi gel i flytvästen till lyften. Ett bra tillfälle att äta är annars under löpningen från stranden upp mot växlingen, då hinner du få ner maten lite innan du påbörjar backen.

Under bergslöpningen gäller det att inte fuska med energi intaget. Den här sträckan gör du förmodligen av med mest energi och du behöver fylla på bra hela tiden för att ha krafter kvar till cyklingen. För mig funkar camelbak bäst här med så att man slipper släppa stavarna. Det blir naturligt lättare att dricka och äta utför men försök att åtminstone dricka bra under vägen upp till toppen. Ett bra tips är att lägga i ett par Resorb vätske ersättnings tabletter i energidrycken för att undvika kramp. Mängden vätska är individuellt men du bör ha 1.5- 2 liter med dig. Ät det du har lätt för att äta när du har hög puls, testa inget nytt.

Cyklingen på sista sträckan avgörs mycket utav din tidigare energi intag men du har fortfarande möjlighet att påverka utgången genom att fylla på under första 5-10 minuternas cykling. Du behöver dessutom en lugn start för att få igång benen efter berget så passa på att äta då i stället för i växlingen. Cykeln är ju bra att ha flaskor på men det kan också vara skönt att undvika för mycket vikt på cykeln eftersom du kommer att behöva springa en del. Jag brukar ha en camelbak med lagom energiblandning och en liten flaska på cykeln med en bus-blandning i så man kan få en extra kick om väggen närmar sig. Energi gel brukar också kunna ge en bra effekt mot slutet.

Exempel på en träningsvecka utifrån ovanstående:

Måndag: Cykel distans till och från kajaken 80 min. Paddling intervaller eller temporunda 30 min.

Tisdag: Backträning intervall 45 min.

Onsdag: Vila.

Torsdag: Cykel tempo/intervall 45 min.

Fredag: Distanslöpning skog 90 min.

Lördag: Distanspaddling 80 min.

Söndag: Vila (alternativt någon av grenarna du behöver träna extra).

När du känner att du utvecklas kan du gärna kombinera grenarna under samma pass och lägga på lite mera träningstid. 2-3 veckor innan kan det också vara skönt att köra ett förkortat genrep så likt tävlingen som möjligt med snabba växlingar mellan grenarna.

Lycka till!

/Fredrik Lindström