

# Vasaloppsguiden

Vasaloppsguiden är till för dig som vill förbereda dig lite mer både materiellt, fysiskt och mentalt inför utmaningen Vasaloppet.

Alla har givetvis olika förutsättningar innan de står där i Berga By på morgonen bland 16000 andra skidåkare. Det kan det vara bra att tänka på innan du kör Vasaloppet och kanske köra något Seedningslopp före Vasaloppet. Det värsta som finns är att i Vasaloppsbussen komma på att "detta är något som jag inte visste" eller "hade känt till detta så hade jag förberett mig bättre". För det pratas Vasalopp hela resan upp till Sälen inklusive förberedelser. Därför är det bra att i god tid fundera, planera och träna inför Vasaloppet!

Du kan dela in förberedelserna i tre block "före loppet" – "under loppet" – "efter loppet".

## **"Före loppet"**

### **Förberedelser**

Träningen inför Vasaloppet är den viktigaste parametern för att genomföra Vasaloppet så bra som möjligt. Tyvärr kan man inte vänta på snön utan man måste hitta andra sätt att träna på.

### **Träning**

- Rullskidor (Elpex, Swenor mfl)
- Löpning
- Skidgång (stavarna kan variera i längd gärna kortare än dina skidstavar)
- Styrketräning där arm-, mage-, rygg-, bröst-, och benmuskulatur används. Exempelvis bålstabilitet (Core Bosu hos Friskis & Svetis), cirkelfys (Friskis & Svetis). Vi rekommenderar starkt cirkelfys där du får både uthållighetsstyrka och kondition. Tänk på att detta är ett intensivt pass där du kan tillgodoräkna dig konditionsträning. Se UVK:s hemsida där vi lagt upp övningar för bålstabilitet som du kan köra hemma framför TV:n minst 2 ggr/vecka. Vi rekommenderar också stakremmar som du kan köra hemma i intervaller.

Som ni säkert känner till består Vasaloppet av många flacka partier där stakåkning är det mest effektiva åksåttet. Stakåkning tränar du bäst på rullskidor!!! Diagonalåkning tränas bra vid skidgång och rullskidor. Den första backen i Vasaloppet används diagonalåkning uteslutande för de flesta.

En bra förberedelse är att ta sig i kragen och följa med på UVK:s gemensamma träningar som startar i augusti med rullskidor på söndagar som pågår så länge vi kan innan det blir för halkigt. Under vintern är ambitionen att kunna genomföra några gemensamma träningskvällar i Storvreta med bla teknikpass och intervall. Kika gärna in på [www.uppsalavasaloppsklubb.se](http://www.uppsalavasaloppsklubb.se) information. Vi hoppas även kunna genomföra ett vinterläger kanske i samarbete med någon annan klubb beroende på antalet.

### **Utrustning** (skidor, pjäxor m.m.)

Utrustningen är väldigt viktigt att ha kontrollerat innan Vasaloppet. Åk gärna något lopp innan (Maserloppet, Grottfallsrundan, Norrbärke Ski Maraton, Orsa Grönklitt Ski Maraton, Bessemerloppet, Engelbrektsloppet mfl) så vet du om utrustningen fungerar och om det är något DU måste köpa eller förbättra. Ska Du köpa nått är rätt utprovade skidor viktigast och sedan stavarna.

## Tips på utrustning

- Alla de kända märkena gör bra saker
- Stavarna ska vara ungefär 25-30 cm kortare än dig själv. Längden beror på om du prioriterar stakning eller diagonalåkning
- Prova dina stavar mot hårt underlag för de ska inte se ut som bambupinnar när Du trycker till. I så fall är de för mjuka och det kan vara dags att köpa nya. Kraften ska gå ner i snön och inte delvis bli kvar i staven...
- Bra stavmärken Swix (bästa kontrollremmarna) och One Way (se till så att Du får de senaste kontrollremmarna)

## Valla

Försök att få en skaplig kontroll på vallningen innan Vasaloppet. UVK kommer att erbjuda vallakvällar team sportia, försök att gå på dessa. Lägg på glidvalla i lugn och ro hemma så hjälper vi dig i bussen med vilket fäste man ska ha. Fästet är svårast att beräkna innan avresan till Sälen då små temperaturförändringar påverkar val av fäste. Kvällen före start vallas fästet med andra skidentusiaster.

### *Tips för valla*

- Alla som åker skidor gör olika bedömningar vad som är bra för dem. En som stakar mycket vill kanske ha mindre fäste medan en som diagonalar mycket vill ha bättre fäste. Hur mycket fäste man vill ha varierar mellan person. Tänk på och prova ut hur du vill ha det innan vasaloppet! Det optimala är bra fäste och bra glid men är oftast svårt att uppnå.
- Ta hellre ett lager för mycket fäste än tvärt om. Det är bara eliten som åker med lite fäste.
- Om det burkvalla som gäller under Vasaloppet då används som grund helst (Toko Base Wax för slitsammare förhållanden) det går också att använda Grundklister men ta bara så lite att det bildas ett membran på skidans belag. Grundvaxet är endast till för att hålla valla kvar ger EJ något fäste.

## Kläder

Köp de kläder Du ska använda på Vasaloppet så att de blir väl inkörda. Det är viktigt att ha kläder som fungerar under olika temperaturområden. Är det riktigt kallt på morgonen måste du ha kläder som Du vet fungerar under dessa omständigheter.

### *Tips på kläder*

- Köp en rånarluva i god tid innan Vasaloppet. När det är kallt tar de slut. Kostnaden

är under 100-lappen och bra om det är  $-20^{\circ}\text{C}$  i starten.

- Var noga med att ha handskar som klarar olika temperaturer. Ett par för 0 till  $-10^{\circ}\text{C}$  och ett par tjockare eller dubbla som klarar kalla temperaturer  $-10$  till  $-20^{\circ}\text{C}$
- Använd flera tunna lager av funktionsmaterial. OBS aldrig bomull.
- Åker du i tävlingsdräkt är underställ med vindsydd på framsidan som är särskilt bra. Nödvärdigt vid kalla förhållanden. Annars blir det kallt i de långa nedförsbackarna efter Evertsberg, eller vid blåst på myrarna.

## Mat

Startar du i led 10 räcker det med att äta ordentliga portioner mat några dagar innan. Kolhydratförrådet räcker endast 1h och 30 min som mest och sen använder kroppen fett som bränsle. Därför är det viktigare att tillföra energi under loppet. Använd energibar, gel och en flaska med energidryck (drickabälte).

Vi rekommenderar Windose gel och energibar under loppet och till uppladdning 3 dagar före loppet Vitargo.

## *”Under Vasaloppet”*

- Alla åker under olika förutsättningar, men många stressar i onödan för att ta sig fram mellan de olika spåren. Det kostar energi som Du har hur mycket som helst av de första milen. Åk smart, ta placeringar om detta är målet där det är lätt att göra. Som vid vätskekontroller, utförslopor, läs av spåret och åkarna framför dig så du inte fastnar bakom någon som bromsar upp.
- Tänk på att inte hänga för mycket på armarna i första backen. Dessa behöver du under de sista 8 milen. Tvärställ skidorna om det blir stopp framför dig.
- Även om Du inte är törstig drick vid varje kontroll ta gärna en mugg mer än du tänkt dig.
- Börjar du få dåligt fäste och har möjlighet att valla om gör det på en gång vänta inte!
- Att ta med sig vätska under loppet är svårt då det ofta fryser.
- Tänk positivt, att det händer besvärliga situationer under loppet får du räkna med. Tänk positiva tankar såsom, ”det går bra, jag följer min plan”, ”det gick fint, jag klarade uppförsbacken bra”, ”jag kör en delsträcka och belönar mig med en energibar när jag klarat delmålet”, ”jag är stark för jag har tränat bra”, mm.
- Vasaloppet börjar egentligen efter halva sträckan. Att tänka sig att de första 45 km är en transportsträcka är en bra mental uppdelning av de 9 milen.
- Var uppmärksam i utförsbackarna då det är vanligt att personer ramlar framför än och att man dras med i fallet. Försök styra undan istället för att tvärbromsa, risken är att någon bakom kör in i dig.
- Åk bakom någon som åker i ett tempo som Du tror att du klarar av. Bra om man har problem att hitta teknik och flyt i åkningen. Men åk inte för nära så du åker in i

personen framför.

- Bli inte stressad om a Du blir omåkt i början, Du har 9 mil på dig att åka om dessa personer.

-Håll dig till din plan exempelvis "skall köra på 75% av min förmåga enligt min pulsklocka" och dras inte med i andra åkares tempo.

- Låt inte andra bestämma hur du ska åka. Många har väldigt bestämda åsikter och låt inte dessa personer bestämma din åkstil. Det är inte läge att ändra åkstil under loppet det skulle du ha gjort när du började säsongen.

- Från Evertsberg och framåt, kan du fråga efter välling. Dock kan det vara lite väntetid, men det är värt att vänta på enligt många. Blanda ibland med att ta en och annan buljong för att slippa saltbrist.

- Om Du är osäker hur Du ligger till under loppet titta på startnummer omkring dig brukar kunna ge hjälp.

- Om Du funderar på att bryta Vasaloppet p.g.a. Du inte anser att det gått tillräckligt bra. Kör i mål. Om några år har Du glömt detta lopp! Det är alltid roligare att diskutera Vasaloppet med de andra i bussen om man har gått i mål. Även om det inte gått så bra som man tänkt sig. Alla kan ha en dålig dag.

- Bryt Vasaloppet om Din hälsa är i fara det är aldrig värt att riskera nått.

## **"Efter Vasaloppet "**

-Tänk på återhämtningen, viktigt att få i sig både protein, kolhydrater, mineraler och salter omgående efter målgång. Vasaloppsarrangörerna tar hand om dig direkt efter målgång och visar dig till var du skall både duscha och äta. Arrangörerna är jätteduktiga på att få allt att fungera för åkarna.

Proppa i dig massor med antioxidanter i anslutning till målgång för att transportera kunna bort slaggprodukter i musklerna. Vi rekommenderar Windose Detox Caps. Fungerar jättebra och speciellt på träningsläger då det blir intensivt och musklerna blir stela. Dessa tabletter fulla med antioxidanter hjälper verkligen.

- Belöna och uppskatta dig själv för den prestation du gjort med en god middag, ledighet eller annat!