

Andreas Lundblad – skidcoach

Efter ett öppet spår och bokad start i ett till så valde jag att köpa rullskidor för att komma bättre förberedd. Lätt stapplande började jag rulla lite själv på vad jag trodde var en ok teknik. Efter ca 15mil totalt var jag underförstådd med att jag behövde hjälp, proffshjälp.

Då mitt kontaktnät är stort valde jag givetvis bästa (och närmsta) man för jobbet, Andreas Lundblad. Med Vasaloppsmeriter så som ca 25min efter vinnaren tänkte jag att detta blir perfekt.

En helg bokades upp för besök hemma hos Andreas utanför Falkenberg. Vi började som man brukar. På och av med skidorna kunde jag ju redan, så vi la stavarna åt sidan och började hitta balansen fram och tillbaka på en bred avlägsen vägavsnitt med fler hästar än bilar till trafik. Stavarna kom fram och vi började koordinera stavar och fötter för att få ett sammanhängande rörelsemönster.

Under 2 timmar rullade vi fram och tillbaka. Andreas tillvägagångssätt är baserat på trial and error. Jag fick helt enkelt prova mig fram till vad som känns rätt/är rätt inom vissa ramar. Till exempel att använda raka armar, 90 graders böjda eller helt böjda intill kroppen. Passet avslutades givetvis med en tur utmed kusten, där jag fick chansen att använda mig av det jag lärt mig samt att öva in det ordentligt.

Med glada tillrop, teknik, finlir och en god dos humor lade han grunden till den teknik jag har idag. Jag hade inte gått in för skidåkning på det sätt jag har utan Andreas hjälp och positiva inställning. Jag har dessutom kunnat bolla frågor om teknik, taktik, uppladdning, energiintag och annat angående träning som hjälpt stort. 120 mil (90 mil rullskidor, 30 på mil på snö) fick jag ihop inför öppet spår 2017.

Vasaloppet gjordes med bravur och jag kapade 1,5 timme från föregående år!

//Christoffer