

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06



Hej Fredrik Swahn!

Om dig:

Till en början, kan du först kort beskriva vem du är?

Oj, svåraste frågan direkt. Vad jag vill vara är i alla fall en ödmjuk person som prioriterar att ha tid för dem i min närhet och ha tid för min idrottssatsning framför att jobba som anställd, stressa 40 veckor per år och tjäna onödigt mycket pengar. Sen skulle jag kunna tala om hur gammal jag är, vilken utbildning jag har, att jag har sju syskon och planetens finaste tjej o.s.v. men jag vill inte trassla in mig för mycket utan håller mig kort.

Hur länge har du hållit på med Duathlon/Triathlon? Vad har du för idrottsbakgrund?

Jag började som alla andra med fotboll redan i 5-6-årsåldern och under barnaåren blev det även hockey, basket, innebandy och aikido. När jag slutade med fotbollen i 16-årsåldern blev det tre år med gymträning under gymnasiet innan löpträningen kom igång samtidigt som jag började på universitetet 1996. Redan innan dess hade jag länge varit förtjust i långlöpning, såg alla stora lopp på TV och sprang ett lokalt 8 km-lopp i Knivsta där jag växte upp varje år, men det var först i 19-årsåldern som jag började träna regelbundet.

Min första cykel, en Cannondale CAAD4 105, köpte jag 2001. Jag gillade cyklingen direkt men körde bara några gånger varje sommar då det var absolut perfekt väder. En sunshine rider helt enkelt. Säsongen 2008 skaffade jag en tempocykel och började cykelträna på riktigt, köra lite tempolopp och ställde även upp på VM i duathlon för att få ett kvitto på hur långt efter jag var cykelmässigt.

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06



Vad fick dig att satsa på Duathlon? Vad är som det gör denna sport så intressant för dig?

Jag körde mitt första duathlon-SM i Uppsala 2003 och har varit med de flesta år sedan dess. Trots att jag inte alls var cykeltränad för det i början och fick stryk med 10 minuter av till exempel Clas Björling och Jonas Djurback på cyklingen så tyckte jag ändå att det var årets roligaste tävling varje gång (övriga lopp var rena löptävlingar). Det är mer spänning och ovisshet i ett duathlon än i en löptävling, det är inte kört för att man blir avhängd och allt kan hända under den sista löpningen där alla är trötta, speciellt under långa lopp.

Jag har fått slita hårt och länge för att komma ner på hyfsade tider inom löpningen och upplever att jag har mer "talang" för cykel. Det är den kombinationen som gjort att jag valt duathlon, jag har ett bra driv i både löpning och cykel och dessutom är det kul att kunna träna mycket utan att ligga på gränsen till skador hela tiden. Förr om åren när jag ofta sprang 12-15 mil i veckan så blev det en del skador med vattenlöpning och andra "skojigheter" som följde.



Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06

Vad gör du för något förutom satsningen på idrotten?

”Så lite som möjligt” -brukar mitt standardsvar vara. Men det är inte riktigt sant, jag har ett företag, Mantra Sport, där jag levererar förstklassig cykelutrustning till idrottare och motionärer som vill ha det bästa som erbjuds på marknaden. Dessutom är jag sedan flera år styrelsemedlem och tävlingsansvarig i Upplands friidrottsförbund och även en av initiativtagarna till Cannondale Saucony Duathlon Cup som nyss avslutat sin tredje upplaga. Jag har även två kontaktbarn i övre tonåren som jag hjälper socialt med t.ex. skola, fritidssysselsättning, övningskörning mm.

Intressen vid sidan om de officiella uppdragen är naturvetenskap, svenska och engelska språket, korsord och säregna människor.

Fredrik Swahn: SM-vinnare i Duathlon år 2009 och 2010

Du har precis vunnit SM och Svenska Cupen i Duathlon (Knivsta, 30 maj, 2010) för andra året i rad. Detta betyder att du är för andra året i rad Sveriges bästa duathlet. Hur känns det?

I fjol kändes det fantastiskt att vinna cupen och framför allt SM, jag svävade på moln i flera veckor. Det var många som gladdes med mig och det mest känslomässigt värdefulla var nog att få dela glädjen med så många. Att min tjej Jenni tog hem guldets på damsidan bidrog också till detta, det var en grymt bra känsla helt enkelt, och den satt i länge.

I år var läget lite annorlunda, jag var nog favorittippad av många och när två starka utmanare fick kasta in handduken dagen innan loppet så kändes det plötsligt lite mer som om att jag förväntade mig att vinna än att jag hade chansen att göra någonting riktigt bra och överraskande igen. Jag var väldigt glad och lättad över att kunna knyta ihop säcken även i år, men känslan var inte densamma som 2009.

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06



Vilka skillnader upplevde, eller tycker du dig kunna se i årets SM och Svenska Cupen, samt din seger gentemot förra året?

Det är väldigt roligt att se att bredden i sporten blir allt bättre och att fler och fler vill och vågar prova på duathlon. Som en av grundarna till cupen och medarrangör i SM är det ju en seger i sig. Det var ca 50% fler deltagare i cupen och 100% fler i SM, det är siffror som talar för sig själva och vi kommer att bygga vidare på detta till 2011.

Din syn på utvecklingen inom Duathlon/Triathlon:

Sett till tidigare år så har deltagarantalet i årets SM ökat. Vilket måste vara en konsekvens utav att Duathlon och Triathlon har blivit mer och mer populärt i Sverige. Vad tror du dessa sporter har för utvecklingspotential och vad kommer det i så fall innebära för sporten/sporterna?

Duathlon är väldigt enkelt och lättillgängligt, allt du behöver är en cykel och ett par skor, det är en slogan vi kört från början och fler och fler börjar inse att det är sant. Säsongen är lång, i princip kan man köra ifrån april till september utan besvär även om vi hittills valt att lägga cupen under våren för att undvika krock med triathlonsäsongen.

Utvecklingspotentialen för både duathlon och triathlon är stor på motionssidan där många inser att det är otroligt roliga och varierande sporter men inte enorm på ungdoms- och elitsidan, det är få som tror sig orka genomföra den hårda träning som krävs för att bli bra.

Du är själv aktiv och drivande för att Duathlon ska utvecklas i Sverige. Kan du berätta lite vad du gör och hur du själv ser på din roll och möjligheter att bidra, samt på vilket sätt/håll du själv vill att sporten utvecklas?

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06

Tillsammans med Hans Barring och Peter Dörlich har jag startat Cannondale Saucony Duathlon Cup och Hasse och jag har också dragit igång sajten duathlon.se. I år har jag varit samordnare för cupen och haft kontakt med alla tävlingsarrangörer för att planera och stämma av. Jag har även varit ansvarig för marknadsföring, sponsring, förbundskontakter osv. Dock har jag haft väldigt stor hjälp av Hasse Barring som är gammal i gamet och vet vilka trådar man kan dra i och vilka stenar som bör vändas på. Jag kan vara lite trög på att komma igång, så han hjälper även till med att sparka lite på mig när det är dags att göra något.

Eftersom jag fortfarande själv elitsatsar vore det otroligt värdefullt att få någon mer att dela dessa uppgifter med och det är nog också en förutsättning för att få duathlon att växa. Förbundet tycker jag ställer upp bra på de idéer vi har och de är positiva till fler tävlingar men de driver inga egna projekt inom duathlon utan där får vi själva göra jobbet. En framtidsdröm är att Sverige får en internationell tävling i Powerman-serien, men då krävs det en större insats än en handfull aktiva som själva ska både arrangera och stå på startlinjen...

Avslutningsvis: *Framtiden och Duathlon/Triathlon-satsningen m.m.*

Under försäsongen var du på ”träningläger” i USA, vad har en sådan resa (under just den tidsperioden) för betydelse, både mentalt/fysiskt, för resten av året och årets tävlingssäsong? Har du någon liknande resa inplanerad?

I år var den extra värdefull eftersom vintern här hemma blev så tuff och lång. Det är ett väldigt lyft för hela livsglädjen och humöret att få komma iväg flera månader och bara träna, äta, vila och umgås med sköna människor som man tycker mycket om. I Florida vaknade man och tittade ut på solen mellan palmerna i trädgården. Hemma vaknar man och konstaterar att bilen är insnöad och man undrar om man är i Uppsala eller Novisibirsk. Det är svårt att beskriva skillnaden rättvist, den måste upplevas och jag kommer att göra allt jag kan för att få göra det även inför nästa säsong. Det här var mitt tionde och klart längsta träningläger hittills, man lär sig ofta något specifikt på varje läger så det är väldigt utvecklande att få komma iväg och träna och leva med andra som satsar hårt.

Nu är det så att jag med egna ögon sett att du har börjat simträna, för att du redan i år ska delta i någon/några Triathlontävling. Hur går det och vad har gjort dig sugen på Triathlon?

Det går skittungt, mina ben sjunker som gråstenar och jag får syrebrist om jag andas på mindre än vartannat armtag. Men framstegen kommer även här och det är tydligt att hårt arbete ger framgång och ännu hårdare arbete ger mer

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus

2010-06-06

framgång. Enligt en dagsfräsch undersökning är jag ungefär 8-10 minuter efter svenska eliten på 1500 meter vilket är lite väl mycket att jobba ikapp, men å andra sidan har jag bara simmat i fem månader så det finns såklart en hel del att ta av. På långdistans är dessutom den relativa andelen simning hälften så stor som på olympisk distans så där lider jag lite mindre av min risiga simning. Det som gjort mig lite sugen på triathlon är att det finns fler svenska triathlon- än duathlontävlingar och dessutom är det roligt att lära sig något nytt där man har stor förbättringspotential.

Hur har träningsupplägget förändrats med tillagd simträning? Vilka positiva "alternativt?" negativa konsekvenser har detta medfört till löpningen/cyklingen?

Det positiva är att benen återhämtas fint av ett simpass på 2-3000m. Man känner sig lika fräsch som efter en massage. Nackdelen för mig är att jag gått upp 3 kilo i vikt vilket bör påverka löpningen negativt och dessutom "stjäl" det tid från cykel och löpning.

Vad är ditt/dina mål angående din duathlon/triathlon- satsning? I år och om ett par år framöver?

Den svenska duathlonsäsongen är över och jag har uppfyllt mina mål i de fyra tävlingar jag kört. Tyvärr missade jag EM p.g.a. askmolnet (och ovilja att lägga 4 dagar på buss- och bilresa istället) så nu blir det sikte på någon annan Powerman-tävling, preliminärt i Belgien 1 augusti.

I triathlon är målet att kapa de 8-10 minuterna jag ligger efter i simningen ner till 4-5 minuter och dessutom att köra en halv-ironman i slutet av säsongen.

Till allra sist, vilka/vilket tips skulle du ge till någon som vill börja med Duathlon/Triathlon?

Till motionären är rådet att inte tveka att testa, börja med en duathlon och om suget finns att fortsätta till triathlon så är det bara att ta professionell hjälp för att lära sig simma hjälpligt. Börja med sprintdistans istället för att plåga dig med en 20-timmars ironman.

Till den satsande är grundrådet (som gäller för alla idrotter) att skaffa sig en egen kunskapsbas, läs och lyssna på allt du kommer över men tro bara på en bråkdel och se till att hitta det som funkar för dig. För mig personligen kan jag lista några faktorer som varit avgörande för framsteg, men det är bara ett urval bland många:

Intervju med Fredrik Swahn – Duathlet

Frågor ställda av: Kristoffer Persson, Träningsrus
2010-06-06

”Learn from the best!” Handen på hjärtat, de bästa tempocyklisterna och löparna hittar du inte i triathlonklubbarna, dock kanske de skönaste människotyperna. Det är viktigt att komma ut och känna på konkurrensen bland specialisterna så att man inte nöjer sig med att vara ”bra för att vara triathlet”.

Lär dig att hitta bra sätt för att koppla av från träningen. För mig tog det flera år att lära mig detta, jag kunde ha ångest hela dagen för kvällens intervallpass...och blev ingen bättre löpare av det.

Lita lagom mycket på tränare och rådgivare, efter ett antal känner du själv din kropp bäst.

Planera redan tidigt för en tillvaro med jobb, familj etc. som tillåter träning och resor samt bra kost och sömn.



// Då får jag tacka så jättemycket och önska dig lycka till både med Duathlon och Triathlon-satsningen samt de övriga härliga utmaningarna i livet! Det ska bli spännande att följa.

/Kristoffer Persson, Träningsrus (traningsrus.se) 2010-06-07