

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

”Man är väl lite lat kanske”

Intervju med norske skidkungen Frode Estil

Han har redan tre OS-guldmedaljer och är Norges i dag största idrottshjälte.

Men Frode Estil vill mer.

Idrott och Kunskap fick en exklusiv intervju med den norske skidkungen i hans hemby Meråker.

Meråker juni 2005:

Himlen är mörkt blyertsgrå och de senaste dagarna har alla bjudit på samma väder. Regn. Men inne i stugan sprakar björkveden i den öppna spisen. Det är något nästan magiskt med eld. Det är knappast någon tillfällighet att det är just eld som invigt och avslutat varje olympiskt spel allt sedan antiken. Sedan urminnes tider har människor berättat historier samlade kring elden. Eld är också ett av de fyra grundläggande elementen och symboliserar enligt litteraturen passion. Frode Estil betyder att han brinner lika mycket för skidåkningen i dag som för några år sedan.

- Det gör jag definitivt. Visst får jag finna mig i att bli mer uppmärksam och att vara favorit denna gång. Men det ska nog gå bra. Jag har väl aldrig haft lika stora medaljchanser som nu. Det blir en ny situation. Tidigare var jag ju knappt kvalificerad för laget och en medalj betraktades som en bonus, säger Frode Estil.

För en oinvigd är det lätt att tro att det i en uthållighetssport som skidor inte är så farligt om man råkar bli lite för nervös. Men så är det inte. Teknik, fysik och psyke hänger ihop i en fundamental treenighet.

- Det är helt klart en faktor som inneburit att jag lyckats så bra i de stora mästerskapen. Anspänningen får varken bli för hög eller för låg. Är din inre spänningsnivå för hög så påverkar det tekniken negativt. Och fungerar inte skidtekniken drar man snabbare på sig mjölkisyr. För egen del jobbar jag inte något med mental träning, men jag är nog ganska naturligt avslappnad. Den här gången innebär det förstås också en trygghet att det gått så bra i tidigare mästerskap.



Foto: BILDBYRÅN

Miljön stor betydelse

Den lilla byn Meråker ligger insprängd i en dalsänka mellan bergen. Utsikten från huset där vi sitter är för att tala mäklarspråk vidunderlig. Här är naturen ständigt närvarande. Fjällkossor betar i sluttningen och kommer med jämna mellanrum till fjällbäcken utanför huset för att dricka. Efter att ha kypat händerna och sörplat i sig ett smakprov är det lätt att förstå kossornas val av dryckeskälla. Det är denna miljö och fostrat Norges och hela världens skidkung. Under ungdomsåren hade Frode Estil förutom skidåkning även ägnat sig åt fotboll och orientering. Men vid femton års ålder gick flyttlasset till Meråker och ortens skidgymsnasium. Därefter har koncentrationen på skidåkningen varit total. Det är med stor kärlek i rösten som han talar om sin hembygd.

- Det finns ingen plats i världen med så bra förutsättningar för skidåkning som Meråker. Miljön här har haft en stor betydelse för mina framgångar i skidspåren. Nu när jag har familj och en liten son på tre år är det en stor fördel att kunna träna så mycket hemma. Det finns snö uppe i bergen här ända fram till juli.

Planering har blivit ett nyckelord för Frode Estil. Nästan all tid ägnas åt träning och familjen. Nöjen, som att se morgondagens stormatch i fotboll mellan Rosenborg och Vålerengen, får skjutas åt sidan. När vi träffas befinner han sig i en uppbyggnadsfas med siktet, förstås, inställt på OS i Turin.

- Under perioden maj till oktober består min träning till 80 procent av distans. Resterande tid, var fjärde dag, tränar jag 5-10 minuters intervaller. Löpträningen genomför jag på myrarna eftersom det ger bra benstyrka. Här finns såväl blötmyr som bland-och torrmyr.

Från oktober och under resten av säsongen förändras träningsupplägget. Mellan tävlingarna blir träningspassen oftare av mer återhämtande karaktär. Två höghöjdsläger i Italien är också inplanerade inför Turin. Att Norge lyckats så bra i de stora mästerskapen som avgjorts på hög höjd förklarar Frode Estil så här:

- Visst har vi tagit del av den physiologicala fysiologiska forskningen om hur man bör anpassa sig till förhållanden på hög höjd. Men det mesta av vår filosofi kring detta grundar sig ändå i huvudsak på praktiska erfarenheter som vi själva fått genom åren.

Känner sina gränser

På hög höjd anses det ju vara extra viktigt att ”ligga rätt” och inte kliva över den trötthetsströskel som ger enkel biljett till mjölkisvretträsket. Och just den förmågan, att veta var den egna gränsen går, är ett signum för Frode Estil intygar landslagskollegan Krister Kjelidal då jag träffar honom dagen före intervjun. Frode Estil protesterar inte mot det omdömet.

- Jag har nog alltid haft den förmågan. Man är väl lite lat kanske. Men det kan vara svårt att ligga rätt om man befinner sig på ett träningsläger med en grupp extremt tävlingsinriktade människor. När Björn Dählie, Alsgaard och de andra var som bäst var det flera yngre åkare som sprängde sig på träningarna. Det gjorde även jag under en säsong som blev mindre lyckad.

Att känna den egna kroppens möjligheter och begränsningar är alltså en viktig egenskap för att lyckas i skidor. Vad mer gör en mästare? Den maximala syreupptagningsförmågan kanske?

- Ett högt testvärde är en grundförutsättning, men knappast den avgörande faktorn. Jag tycker att det har varit lite för stort fokus på den maximala syreupptagningsförmågan. Förmodligen för att det är en av de få saker som går att mäta och jämföra mellan olika åkare. Från 80 och uppåt i konditionstestvärde är helt okay. Själva har jag pendlat mellan 80-85 sedan 18 års ålder.

- Ligger man kring de värdena så kommer tekniken och arbetsekonomi vara de faktorer som skiljer åkarna åt. Man måste klara av att tåla hög fart under lång tid. En bra spurt har också blivit ett viktigt vapen. Speciellt på de stora mästerskapen så utvecklas loppet ofta till taktiska dueller. Det tempo som var under femmilen på det senaste världsmästerskapet hade jag kunnat hänga med i som 17-åring.

Och i sådana lägen har du det berömda Frode-rycket som ett ess i rockärmen...

- Ja, den snabbheten är nog något medfött. Men i unga år tränade jag också mycket löpning på en 2,5 kilometers bana som var mycket kuperad.

Kör sitt eget träningsrace

I förra numret av Idrott och Kunskap skrev vi om skillnaden i träningsupplägg mellan det norska herr- och damlandslaget, där ju damerna har en annan periodisering och inriktar sig mer på intervall-och styrketräning. Hur ser du på de norska damernas träningsmetoder?

Frode Estil ler:

- Jag tror personligen inte på det upplägget. Intervaller kring fyra minuter är som jag ser det mest ägnat för sprintskidåkning. Vi i herrlandslaget har haft stora framgångar med vårt träningskoncept, så jag ser ingen anledning till att ändra på det.

Hur ser din styrketräning ut?

- Jag gör styrkeövningar med den egna kroppen som belastning.

Löpningen på myrarna ger bra benstyrka. För överkroppen tränar jag stakning i backarna med rullskidor. Sprintlandslaget däremot jobbar mer med styrkeövningar som djupa knäböjningar till exempel.

För Frode Estil och alla andra toppskidåkare är säsongens stora mål förstås OS i Turin. Bland de främsta huvudkonkurrenterna räknar han upp namn som Veerpalu, Teichmann, landsmännen Hjelmstedt och Aukland. Men svenskarna då?

- Anders Södergren och Mathias Fredriksson är de främsta utmanarna från Sverige. Per Elofsson har nog varit igång för kort tid. Svenska folket ska nog inte förvänta sig någon medalj från honom, han har trots allt varit borta i två säsonger. Det är en lång väg tillbaka till toppen. Den största skillnaden mellan länderna är att vi har en större bredd. Mathias Fredriksson vann ju världscupen 2003 och Anders Södergren är en kanonåkare. Det är dock ingen fördel för dem med masstart eftersom deras styrka inte ligger i spurtmomentet.

- Men det är viktigt för Norge att Sverige är bra. Skidsporten behöver ett starkt Sverige. Tyvärr har ju era resultat på damsidan varit en katastrof. Vad det beror på vet jag inte, men kanske är tjejerna inte beredda att investera i allt det som krävs. Damskidåknningen har ett generellt problem när det gäller rekryteringen. Så är det i flera länder, inte bara i Sverige.

Vill ha två medaljer

Det är bara att konstatera faktum. Sveriges storhetstid som skidnation är för närvarande passé. Det låg ett skimmer över Lundbäckes, Gundes, Wassbergs och Mogrens dagar. I dag är det framför allt Tyskland och Norge som gör upp om de ädla medaljerna på mästerskapen. Ett starkt Tyskland är också bra för skidsporten, menar Frode Estil.

- Ja, det är ju ett stort land med många tunga potentiella sponsorer. Jochen Bele har gjort mycket bra insatser som tränare.

Tyskarna har alltid tränat hårt, men tidigare blev det kanske lite för hårt ibland.

Jag misstänker att du har ett personligt mål för OS i Turin?

- Faktum är att banan i Turin inte passar mig så bra. Men två medaljer vill jag ha med mig hem för att vara nöjd. Helst av guld förstås, men tidsmarginalerna mellan topplaceringarna är små. Min största guldchans har jag normalt på 15 kilometer klassisk stil.

Det kommer en tid efter OS också. Vad har du för tankar om livet efter skidkarriären?

- Det kan bli så att 2006 blir avslutningen på karriären. Men det kan också bli en fortsatt satsning mot VM i Sapporo. Att sluta helt tvärt är nog inte så nyttigt för kroppen. Jag har inte bestämt mig hur det blir ännu. Men när jag drar mig tillbaka har jag en tjänst som skidlärare på skidgymnasiet här i Meråker. Jag har också en lärarutbildning i geografi och matematik.

Han blir säkert en bra magister också, den dagen han bestämmer sig för det, Frode Estil. Men något säger mig att den där elden kommer att brinna i ännu ett par år.



Frode Estil ligger utmattad vid Svenska Skidspelet 2006. Petter Northug knästående.

Foto: BILDBYRÅN