

HILSEN FRA TOPPEN ALPENE



Da er årets utgave av Seiser-Alm samlingen i Syd-Tyrol. Nord Italia over for denne gang.

Her oppe er det ski, og romaskin som er tingen. Men mest ski.

På 22 dager har vi lagt ned ca 100timer trening.

Her er vi på ca 2000m.o.h i et ski eldorado. Nykjørte skispor hver dag. Og alpinbakker så langt øye kan se. (uten at vi står på nedoverski)

Denne samlingen er en av de viktigste vi har hvert år. Her er det O2 snapping som er hovedfokus. Stresse hjerte og lunger så mye som mulig i lange perioder.

Norgesroforbund har hvert her hvert år siden 90tallet. Selv har jeg hvert her hvert år siden 97. Så jeg har tilbrakt mange mnd her opp.

Det som gjør dette til en enda mer berikende samling er at vi ofte reiser opp sammen med flere andre utøvere, fra andre idretts grener..



Trond Nymark er en av de. Trond og jeg har hvert sammen her oppe de siste 7 årene sammen. Selv om vi driver vidt forskjellig idrett. Trond 50km kappgang, og jeg 2km roing. Så trener vi mye likt i vinterhalvåret. Timer med kondis. Så vi tilbringer mye tid sammen i skisporet. Når det er dager med opptil 6timer på ski + annen trening, så skjønner man at det blir løst mange verdensproblemer. Og skapt noen nye. ;-)

Padlere er og her samtidig som oss. Så da er vi kjapt 3 forskjellige forbund som samarbeider.

Dobbelt sculleren med Nils Jakob Hoff og Kjetil Borch er og her å trener.

Samtidig som det er mye trening, er det fantastiske omgivelser, som gjør at det går litt lettere å sluke timer med trening.

Området er egnet for hele familien, så jeg har de siste årene hentet familien siste uken av oppholdet. Så får jeg muligheten å se de litt, samtidig som de får være med på litt reise. Det liker de små.

Årets leier er avsluttet, og vi har fått gjort de vi skulle. Slitene og fornøyde vender vi hjem til Norge. Snart er det avsted til Portugal for å ro. Så nå er det roing helt frem til OL i London..

Alt dette handler om å forberede seg til OL.



Eller ski økta. Det er viktig å ha bra utstyr. Og best glid...!

Nå setter jeg kursen for varmere strøk, for å trene på å ro.



Det skal være perfektjonisme, som skal gjøre at man kan kjempe i toppen. Og det er mm i hvert tak som avgjør om det lykkes..



Følg med.. Nå braker det løs...