

VAL SENALES, ITALIA 2017

Høsten er faktisk snart omme, og vi befinner oss på årets siste ordentlige samling, før det braker løs på Beitostølen om knappe tre uker. Denne gangen har vi beveget oss sørover, og litt nordover til *Val Senales*, Italia. Dalen strekker seg fra Merano til det norske lagetets base i Kurzras, Maso Corto på ca 2000 moh.

Utenfor hotellvinduet skimter man gondolen som tar oss enda 1000 høydemeter opp, der breen vi gå på ski på ligger.

Dagene på denne samlingen består som regel av ei morgenøkt på ski, mens ettermiddagsøkt blir gjennomført som barmark (rulleski, styrke eller løp).

Morgenøkta kan man tilpasse seg selv ved å dra på ski når man selv ønsker. I og med at skiøkta gjennomføres på litt over 3000 moh, er individuell tilpasning viktig, og vi går derfor akkurat i det tempoet som passer best for hver enkelt av oss, og tilpasser lengden på øktene selv. På breen går vi både skøyting og klassisk.

Det er ganske interessant å observere tiden kroppen bruker på å tilpasse seg den tynne luften over flere dager. Pulsene kan ofte oppføre seg rart i begynnelsen, før kroppen skjønner at det her finnes mindre oksygen, noe som fører til mer pusting. Etterhvert fungerer man mer og mer normalt, samtidig som høydetrening oppleves som enklere å enklere å tilpasse seg om man har mye erfaring fra tidligere.

Etter noen dager vil man kunne kjøre enkle hurtighetsdrag, kunne gå normalt avslappet på ski, og bruke tid på noe vi gjør resten av året; teknikkjobbing. Det er for mange første tur på ski siden juni, og det er viktig å få med seg arbeidsoppgavene fra sommeren over på snø.

Når morgenøkta er omme, og lunchen er inntatt står hvile på programmet. Vi er som små barn; vi står opp tidlig, må ha mat, aktiviseres, sover formiddagslur før vi må ha litt mat igjen. Så er det klart for ny aktivisering, eller her kalt treningsøkt nummer to. I og med at vi bor innerst i dalen, kjører vi et lite stykke før vi vi kan gå på rulleski. Unikt med plasser som dette er de lange, fine motbakkestrekkene du ikke finner mange av hjemme i Norge. Med våre fine, nye refleksvester, og blinkende lys fra Silva bak på hjelmen, beveger vi oss også trygt i trafikken. Med oss i bil er trenerne, som filmer, langer drikke og det som trengs underveis på turene oppover dalen.

Man kan også velge å springe en tur langs fine stier, med oransje høstfarger på trærne, grønt vann og solnedgang bak snødekte fjell som ofte gjør slutten på dagen magisk.

I løpet av oppholdet gjennomfører vi også hardøkter, både på rulleski og på beina.

Intervalltrening på over 3000 moh er noe mer uvanlig, og ikke noe vi gjør. Øktene foregår i motbakke, og fokuset ligger på tekniske gode gjennomføringer og kontroll. Utover i oppholdet utvikler disse øktene seg til at man kan dra på litt mer, ettersom man da er mer akklimatisert. Både på disse øktene, samt morgenøktene på breen, måler vi laktat, bedre kjent som melkesyre. Her har vi alle individuelle verdier vi forholder oss til, slik at det blir enda enklere å kontrollere tempoet på trening i høyden. Vi er så heldige å ha med oss flere fysiologer som er eksperter på området, så vi føler en veldig trygghet rundt det vi gjør her nede.

I tillegg gjennomfører vi en såkalt laktat profil underveis i oppholdet, for å se om vi fungerer som vi skal. Den gjennomføres på løpemølle.

På tur til Italia har vi hatt med oss vår nye laglege Christine, noe som er en fin måte å bli kjent på i og med at vi er her såpass lenge. Christine er en bestemt dame med mye kunnskap og erfaring, og dessuten har hun mye morsfølelse, som kan være godt for en gjeng som oss når vi er såpass mye på tur ☺ Hun ser alle, og tar seg av alle rundt seg.

Da Ståle kokk entret lokalet etter noen dager, fikk også måltidene en ekstra piff. Når man er lenge på tur, uansett hvor bra mat man får, merker man alltid når Ståle har hatt en finger med i spillet...

Én kveld sammen med en rekke samarbeidspartnere gjorde også at smaksløkene fikk en liten forandring, med fire retters middag med mange trivelige mennesker. Det må sies at det er sprekt å reise til Val Senales og gå på ski på den høyden, og ikke nok med dét, løpetur på kvelden i tillegg var virkelig noe å bøye seg i hatten for. Under sponsormiddagen håper vi folk koste seg videre utover kvelden, da "barna" dro hjem og la seg ☺

Mediedagen ble gjennomført i sola, med mange intervjurunder, godt humør og flinke markedsansatte fra NSF som guidet oss gjennom de ulike intervjuene. Journalister er noe for seg selv, og vi forsøker så godt vi kan å svare ærlig, klokt men fornuftig. Det er ikke alltid like lett, for journalister stiller mange rare spørsmål ☺

Vinteren er virkelig i anmarsj, og flere steder kan man gå på ski allerede for en stund siden. Vi gleder oss stort over alt dere gjør for oss, alt dere gjør mulig, og for at vi i det hele tatt kan holde på med det vi liker aller best; gå på ski ☺ Det må også nevnes at den lekre, Rosa Sløyfe-dressen vi jentene har gått med, fikk mange positive tilbakemeldinger. Både fordi den støtter en viktig og god sak, og fordi designet Mester Grønn og Dæhlie sammen har fått til traff 100% på design og utseende.

Vi håper å se dere snart, og takker for et langt, fint, innholdsrikt, tøft, slitsomt, trivelig, interessant og flott halvår inn mot årets spennende OL-sesong. Vi sees!

Emil og Kath ☺







