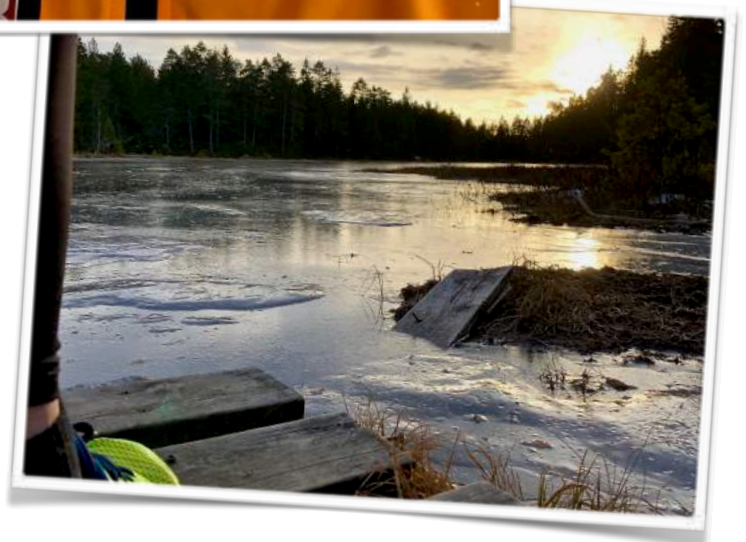


Reisebrev

desember og januar



Desember begynte ett par uker fri fra konkurransen. Da fikk jeg tid til å trene godt og forhåpentligvis greie å gjøre en jobb som kunne få meg høyere opp på listene når jeg reiser til Finland for å gå Skandinavisk cup der.

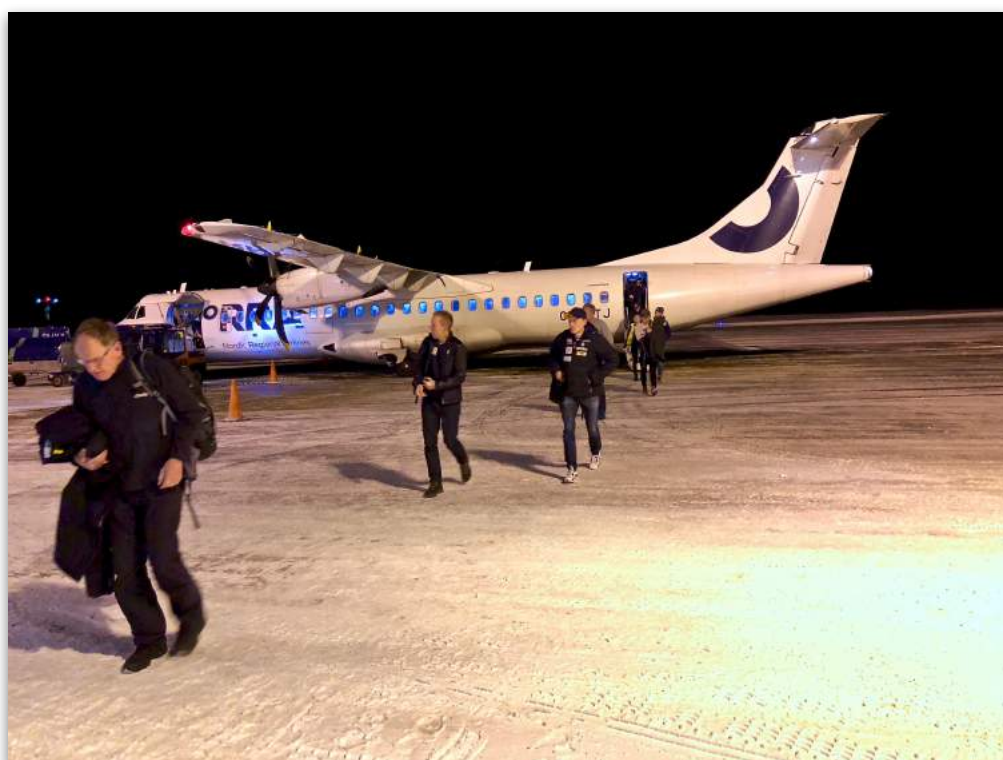


Etter en fin periode med god trening både på ski, til fots og litt alternativ styrketrening i klatreveggen var jeg klar for å ta fatt på tre skirenn i de finske skoger. Nærmere bestemt, Voukatti. Dette ligger ganske langt øst i Finland, ikke så langt fra den russiske grensen.

Programmet i Voukatti var skøytesprint på fredag, som jeg har hatt som det store målet før

jul, 15km skøyting på lørdag og 15km klassisk på søndag. En kort oppsummering av helgen var elendig.

Jeg tok «juleferie» med en litt dårlig følelse og jeg hadde ikke fått ut det jeg føler jeg er god for overhode.



Etter julen og nyttår bår turen til de nord-svenske skogene. Nærmere bestemt Piteå. Dette er hjemmebanen til blant annet Charlott Kalla og her gikk jeg en klassisksprint. I prologen havnet jeg langt bak og satt med en følelse av at jeg ikke greide å ta i det jeg er god for. Jeg forsvant på hodet ut av konkurransen.



Når jeg kom hjem fra «svippturen» til Sverige måtte jeg gjøre noen grep før NM, bare 5 dager etterpå. Løsningen ble å ta det med ro og trene mindre enn jeg hadde gjort for å se om jeg kunne få litt mer overskudd på noen få dager. Samtidig gikk jeg til legen og tok noen blodprøver for å se om kroppen er som den skal være.

Jeg ble enig med meg selv og treneren min om at jeg bare skulle gå sprinten i NM, i og med hvordan kroppen hadde føltes

tidligere. Torsdag stilte jeg meg opp på startstreken for å kvalifisere meg til heatene.

Fasiten på NM-sprinten ble ett knekt stav-håndtak etter 300m. Jeg hadde allerede tapt mye, men gikk det jeg kunne inn til mål, delvis med en stav. Det eneste positive med dette var at kroppen føltes bedre og at jeg kunne ta i så mye jeg ville.

Ett par dager etter at mitt NM var blitt historie, fikk jeg svar på blodprøvene jeg hadde tatt noen dager før. Jeg fikk beskjed om at alt så fint ut nå, men at jeg hadde virus i kroppen i høst.

Jeg hadde altså hatt virus i kroppen i den perioden i løpet av året med mest hardtreninger. Da hadde kroppen fått to store arbeidsoppgaver, bli kvitt viruset og i tillegg bygge opp igjen kroppen etter hardtrening. Dette ble for mye på en gang og den treningen som skulle bygge meg opp mot vinteren ble gradvis dårligere og dårligere siden kroppen aldri fikk slappet av og hentet seg skikkelig inn igjen. Det endte med at jeg brøt kroppen ned i stede for å bygge den opp.



Det er her mye av svarene ligger med tanke på at jeg har følt jeg ikke har kunnet tatt i det som jeg egentlig kan. Det har på mange måter blitt en ond sirkel, men nå vet jeg om det og kan gjøre noe med det.

Nå har jeg hatt en periode med mindre trening og gjort litt andre ting så jeg kan starte litt på nytt. Jeg har blant annet vært med som trener for Bagn IL sin skosamling på Leirskogen.

Mine neste renn kommer til å bli i slutten av februar og jeg håper på å kunne skrape sammen en liten form så jeg greier å gå konkurranser som er nærmere mitt egentlige nivå enn det jeg har vist for i denne sesongen. Jeg ser fremover mot det som kommer og vet det blir bedre!

Mvh

Even Sæteren Hippe



Trener for noen av Bagn IL sine yngre skiløpere.



Flere hundre reinsdyr på Bagn Vestås





Blir noen timer venting på flyplasser også! Her fra Piteå.

