



VASALOPPET



VASALOPPET

Välkommen!
Sponsorträff
19 september 2019



VASALOPPET



Dagens agenda

- 13:15** **Välkommen**
- 13:25** **Bonniers och Dagens Industri, dagens värd**
Hans Jacob Bonnier, John Sjölund, Annonschef, Jonas Jonsson, Redaktionschef
- 13:55** **Nya sponsorer i Vasaloppsfamiljen - Ramudden och Löfbergs Lila**
- 14.05** **Vasaloppet informerar**
- **Återblick Vasaloppets sommarvecka 2019**
 - **Nyheter 2020 och på gång**
- 15:00** **Träna för din hjärna, en föreläsning med Anders Hansen**
- 16:00** **Fikapaus**
- 16.30** **Speed Networking**
- 18:00** **Avslutning**
- 18:45** **Fördrink och middag, Folkparken, Sveavägen 53**

ALM, NORSJÖ, VANN VASALOPPET, EN GLÄNSANDE IDROTTSBRAGD. KUNGAPOKALEN TILL NORSJÖ.



Till vänster: Nils-Edvard Alm. Till höger: En del av de 112 tävlande i Vasaloppet.

112 män i tävling.
9 mil på 7,5 timmar.

Norslänningar och Dalkarlar ha hållit sig i tiden.

Från våren i Sälen
till vintern i Mora.

En lysande vart mot berg och ägg
och pannkåsar.

Detta är den 112:e Vasaloppet som äger rum i Mora. Det har varit ett mycket lyckat lopp och de 112 tävlande har hållit sig i tiden. De norska och dalkarlarna har varit i framkant. Loppet har varit mycket intressant och det har varit mycket goda resultat. De norska och dalkarlarna har varit i framkant. Loppet har varit mycket intressant och det har varit mycket goda resultat. De norska och dalkarlarna har varit i framkant. Loppet har varit mycket intressant och det har varit mycket goda resultat.

Bådar från den svarta visholmsbranden vid Kungäroplan 2.



En av de bådar som sändes ut från Kungäroplan 2 under branden.





BONNIER









Vår publicistiska vision

Dagens industri verkar för ett framgångsrikt Sverige med ett blomstrande näringsliv.

Det gör vi genom att:

- Granska och sätta agendan för näringslivet.
- Ge beslutsunderlag för våra läsare i yrket och privat
- Vi vill inspirera och utbilda
- Vi ska vara en mötesplats för näringslivet



Nordens största affärstidning – nu 328 000 läsare Måndag 16 september 2019

God tillväxt i doldisbolag

Ulf Petersson: Imponerande utveckling utan förvärv i Coor

Dagens industri

EXTRATIDNING FOKUS PÅ IMPACT SUMMIT 28

Nyttänkarna som riktat in sig på FN:s 17 globala mål

AVSLÖJAR SID 2

TRUMP RINGDE LÖFVEN – OM ERICSSON

PM Nilsson: "Det finns skäl till att större delen av den fria världen inte gått med i USA:s tech-krig mot Kina"

VOJKOCHEN: "Vi är rustade för att ta risk"

NYHETER 8: Källor: Chef slutade efter kalabalik på Riksgäldsmöte

NYHETER 9: Experter spår ojärlighet efter drömrattack i Saudiarabien

NYHETER 30: Di erfar: AF får ökade anslag i höstbudgeten



HATTEN AV FÖR PORSCHE'S NYA CAB »JAG GÅR RAKT IN I FILMHISTORIEN« STJÄRNKOCKAR REDO FÖR BATALJ

Di WEEKEND 36-2019

Carolines år

FÖRSÄKRINGS-VD:N OM HYLLNINGARNA OCH INSIKTERNA EFTER KÖNSKORRIGERINGEN

Di OMSPRI +0.60% (10.53) SAPS00 -0.35% (10.45) NIKKEI -0.18% (10.72)

IBM is working behind the scenes to help industries put smart to work.

Find out more

START • BÖRS • BEVAKNINGAR • LEDARE • Di TV • BIL • DIGASSEL • Di WEEKEND • Di DIGITAL • DAGENS TIDNING • JOBB

JUST NU Investorbolaget efter vinstvarningen: Nedgången större än vi trodde

JUST NU Börsen på plus - Alfa Laval förirade bland storbolagen

Blecher går i Gardells fotspår – blir aktivist

Storbanken varnar: Festen är slut – börsfall väntar verkstadsparlän

Live De viktigaste marknadsvridande nyheterna just nu

NYHETER 20.00 USA sänker räntan med 25 punkter Den amerikanska centralbanken Federal Res...

NYHETER 19.57 Mike Pompeo: Attacker ett hot mot energiserven USA:s vice vd Mike Pompeo sa på onsdagen att...

BÖRS OCH BOLAG 18.03 Trevande handel i Europa - flygbolaget avancerade De ledande börserna i Europa handades må...

BÖRS OCH BOLAG 17.30 Börsen på plus - Alfa Laval förirade bland storbolagen Stockholmsbörsen slutade onsdagen på plus...

NYHETER 16.52 Investor-bolaget skattades på börsen efter vinstvarningen Finsländska verkstadsbolaget Wärtsilä vinstva...

RAHAROR 16.41 Riksdagen steg kraftigt över förväntan De amerikanska lagarna av rädsla steg 11 miljon...

Börsen idag

Börs Large cap Mid cap Small cap First north Fierlistor Index Vinnare & förlorare Kalender Nyheter Stockwatch Di TV

KARTA LISTA/GRAF

STOCKHOLM +17.36 428 +0.60%

NEW YORK 1931 2 802 -0.44%

LONDON 7 314 -0.09%

SAO PAULO 1932 194 242 -0.36%

MOSKVA 17.36 1 381 +0.26%

FRANKFURT 17.36 12 200 +0.14%

BOMBAY 18.50 38 554 +0.23%

TOKYO 18.00 21 901 -0.16%

SHANGHAI 10.11 2 900 +0.25%

USO/SEK 9,70 EUR/SEK 10,7 Rikis US 10 år 1,75 Rikis 5 år 10 år -0,22 Brentolja 63,5 Guld 1507

OMSPRI +0.60% SP500 +15.03% NIKKEI

Di tv

UMGÅS MER I HELA SVERIGES NÄT

LIVE-TV: Se Di TV Sveriges nya ekonomi-tv-kanal

LIVE-TV: Se Di TV - Sveriges nya ekonomi-tv-kanal

LIVE-TV: Business Journal

Stefan Ingves om bostadsmarknaden: "Stora strukturella problem"

Stora skiten har häckat 22 procent och väntar på

Konstnär i hettan: "En hel del"

Di Akademi

KUNSKAP, INSPIRATION OCH KOMPETENS FÖR DIG I NÄRINGS-LIVET

Ledarskap - Ekonomi - Finans - Affärsutveckling - Juridik - Kommunikation

Men läsarna har fler sidor...

Experten: Träna dig smart

Att träning är bra för kroppen är välkänt. Men den senaste forskningen visar att det också ger hjärnan ett jättelyft.

Beroende på hur du planerar motionspasset kan du förbättra olika egenskaper.

MALIN LETSER

Publicerad: 10 oktober 2016, 15:37

Artikeln handlar om: Medicin och hälsa



Anders Hansen, överläkare i psykiatri.



Är du och dina kollegor redo för en hälsosatsning på toppnivå? Ställ upp i Dubbelutmaningen. Anmäl ditt företag och motivera hur Dubbelutmaningen ligger i linje med era hälsomål på företaget. Ett företag med den bästa motiveringen vinner startplatser till de båda loppen **Vasakvartetten augusti 2019** och **Stafettvasan februari 2020**. Dessutom belönas vinnarlaget med exklusiv sportutrustning, lagcoachning av Vasaloppscoach och en helårsprenumeration på Dagens industri.

NOMINERA DITT LAG REDAN IDAG – DI.SE/DUBBELUTMANINGEN

SWIX

CRAFT
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

MADSHUS
THE CROSS COUNTRY COMPANY SINCE 1906

**Dagens
industri**
EN DEL AV DIN FRAMGÅNG

VASALOPPET
OFFICIELL
MEDIAPARTNER

I HÄRDRÄNING. Team Ekan. Från vänster: Johan Frisack, tränare Håkon Breistrand, Jenny Eriksson, Emma Andersson och Pontus Aronsson.



LÖRDAG

HEM · RESOR · PRIVATEKONOMI · HÄLSA

Redaktör: Carl Björk
carl.bjork@di.se, 08-573 650 42

GÖTEBORG

Intervall, bra löpteknik och varierad träning.

Så ska Vasaloppets löp-coach Håkon Breistrand hjälpa managementkonsulterna i Team Ekan att toppa formen inför Dubbelutmaningen.

Lagets fyra löpare ska avverka ett halvt maraton vardera i stafettloppet Vasakvartetten.

CAROLINE KIEPELS (TEXT)
CICCI JONSON (FOTO)

Fram med häcken, lyft på knäna, arbeta med armarna." Vasaloppets löptränare Håkon Breistrand instruerar löparna i Team Ekan i en uppförsbacke i skogsterrängen i friluftsområdet kring Delsjön i Göteborg. Och så går det utför.

"Bra tumregel för skonsam löpteknik i utförsbacke är att steget inte ska låta så mycket."

Det är en varm dag med toppnotering kring plus 30 grader och deltagarnas vattenflaskor töms fort.

"Att fylla på med vätska vid varmt väder är oerhört viktigt och längs med loppet kommer det finnas många vätskekontroller", säger Håkon Breistrand.

Väder och vind på tävlingsdagen kan man som löpare dock inte styra över, men man kan förbereda sig mentalt, enligt Håkon Breistrand.

"Löpträna i alla typer av väder. Då är du förberedd på hur du hanterar kyla, värme, bläst och regn och vet hur du ska klä dig för olika väder på tävlingsdagen", säger han.

Detta är Team Ekans första träningspass med Håkon Breistrand som är certifierad löp- och skidtränare för Vasaloppet och hemmahörande i Mora.

Ilaget ingår Emma Andersson, Pontus Aronsson, Jenny Eriksson, Johan Frisack och Petra Lundgren. Kollegorna arbetar till vardags som managementkonsulter hos konsultbyrån Ekan Management med kontor i Göteborg och Stockholm.

Löpträningen, och till vintern skidträning, med Håkon Breistrand vann Team Ekan med bästa motiveringen i Vasaloppets och Dagens Industris första

"Tävling ger bäst träning"



STRÄCK UT. Det är viktigt att stretcha efter träningen. Pontus Aronsson visar hur det går till.

Fakta

Dubbelutmaningen

■ Vasaloppet och Dagens industri utmanar företagslag att delta i stafettloppet Vasakvartetten och Stafettvasan.

■ Inför utmaningen har man utlyst en pristävling som i år vinnas för första gången av Team Ekan från Ekan Management i Göteborg.

■ Team Ekan består av Emma Andersson, Pontus Aronsson, Jenny Eriksson, Johan Frisack och Petra Lundgren.

■ I vinsten ingår träningsstöd från Vasaloppets coacher, startplatser i båda stafettloppen, och utrustning från Asics, Madhux, Craft och Swix.

■ Dubbelutmaningen startar den 18 augusti med löpning i Vasakvartetten.

■ Följ de lag som antar Dubbelutmaningen i sociala medier på hashtaggen #dubbelutmaningen

■ I Vasakvartetten deltar 77 lag à 4 löpare vardera. Över 30 000 har anmält sig till det riktiga Vasaloppet 2019. Det tog bara några timmar innan det loppet var fulltecknat.



BARFOTABARN. Ett trick för att minska skador är att ta av sig på fötterna och träna stabilitet genom att stå på ett ben.



SKORIKTIGT. Två av de fyra sträckorna i Vasakvartetten går mestadels på grus- och skogsvägar, men för de andra två krävs det riktiga terrängskor.

pristävling för den nya gemensamma företagslagstävlingen som döpts till Dubbelutmaningen. I vinsten ingår också startplatser till löparstafetten Vasakvartetten och skidstafetten Stafettvasan samt topputrustning.

"Till vardags arbetar vi konsulter själva ute hos kunder. Den här utmaningen hoppas vi kan vara ett roligt sätt att komma samman på kontoret med kolleger och träna för ett gemensamt mål", säger Jenny Eriksson.

Medlemmarna i Team Ekan är vana motionärer som tränar regelbundet och

gärna tävlar. Flera av dem har sprungit långlopp som Göteborgsvarvet och Stockholm Marathon.

"Jag sprang Göteborgsvarvet för första gången förra året. Stödet, glädjen och energin från publiken blev en fantastisk upplevelse som gjorde att jag även sprang varvet i år", säger Pontus Aronsson, som fått mersmak för löpning.

Även om medlemmarna i Team Ekan betonar att det viktigaste med utmaningen är att alla tar sig i mål och att man har roligt under tiden, så har de också individuella mål. Johan Frisack som är

"Ett roligt sätt att komma samman på kontoret med kolleger och träna för ett gemensamt mål."

JENNY ERIKSSON



SÄLEN

START

350 m över havet

528 m över havet

DISTANS 1

Sälen–

Mångsbodarna:

Springer på stig och

spångar, men en jobbig

uppförsläp i början.

Terrängskor.

23,5 km

MÅNGSBODARNA

DISTANS 2

Mångsbodarna–

Evertsberg:

Delvis kuperat med

flera långa och

korta backar.

Terrängskor.

23,2 km

EVERTSBERG

DISTANS 3

Evertsberg–

Höberg:

Mestadels lätt med

men vid Öxberg en av

banans tuffare uppför-

backar.

Vanliga löparskor.

24,2 km

HÖKBERG

DISTANS 4

Höberg–Mora:

Lätt löpning på

grusväg och sand-

ängarna i Hemus.

Vanliga löparskor.

19,1 km

MORA

MÅL

362 m över havet

Tränare Håkon Breistrand fem bäst träningstips

■ Börja löpträningen lite försiktigt

och trappa upp träningen successivt.

■ Variera löpträningen med annan träning.

■ Variera både längd och tempo på passen

da utvecklar du både uthålligheten och

konditionen.

■ "Bygg" en kropp som orkar springa genom

att träna både styrka och rörlighet.

■ Spring i skogen, terräng och

underslag utmanar både

hjärna och teknik.



TRÄNLAGOM. Ett av Håkon Breistrands tips till Team Ekans medlemmar, här Jenny Eriksson, är att inte glömma återhämtningen, våga vila och i stället göra något kul med lagkamraterna.

då avverka nästan ett halvt maraton vardera i stafettloppet Vasakvartetten.

"Banan ska vara motiverande klara. Den är kuperad med några tuffa uppförsläp där man måste spara på krafterna. Man springer främst på skogstigar och skogsvägar. Det är en naturupplevelse", säger Håkon Breistrand.

Efter semestern och sista tiden innan tävlingen den 18 augusti kommer Håkon Breistrand lägga in tre nyckelpass i lagets träning i form av ett långt och lugnt pass, ett halv långt och mer intensivt pass och ett intervallpass.

"Det långa passet är för att vänja kroppen vid långvarig belastning och få upp uthålligheten. Det halvlånga passet är till för att vänja kroppen vid tempot på tävlingen. Och för att träna konditionen lägger jag in ett intervallträningsspass."

Men man får inte glömma återhämtning. "Man ska inte träna för mycket, utan vila är också viktigt och att göra något kul tillsammans."

Att springa andra långlopp på semestern innan man springer Vasakvartetten, är det bra?

"Jag bokar upp träningspass med en kompis för då blir det svårare att hoppa över träningen."

PONTUS ARONSSON

"Tävlingar är den bästa träningen bara man sätter realistiska mål och har kul", säger Håkon Breistrand.

Att motivera sig till träning på semestern tror inte Jenny Eriksson ska vara något problem.

"Jag tar med löparadjorderna på semestern. Att ge sig ut och springa är ett spännande sätt att uppleva en ny stad eller plats", säger hon.

Men när man inte känner sig så motiverad att träna så har kollegorna olika knep. "Jag bokar upp ett träningspass med

en kompis för då blir det svårare att hoppa över träningen", säger Pontus Aronsson.

Medan Johan Frisack använder sig av ny teknik.

"Jag springer med Zombie-run appen. Vansinnigt roligt och bra intervallträning", säger han.

Hur ska man äta inför loppet?

"Ladda med lite extra kolhydrater två till tre dagar innan, men åt som vanligt dagen före tävlingen. Och är en normal frukost på tävlingsdagen. Efter loppet rekommenderas att man går ut med laget och firar med god mat", säger Håkon Breistrand. □

På rull mot det perfekta glidet

BIRI/LILLEHAMMER

Team Svenska fönster klarade den första delen av Dubbelutmaningen – Vasakvartetten – med bravur.

Nu inleder de vintersäsongen med en resa till Norge, landet där längdskidåkning är religion.

”Är det här en stakskidå?”

Ola Domanders klämmer intresserat på ett skidpar. Den här regniga torsdagen är det fortfarande augusti, men Team Svenska Fönster har redan börjat tänka på vintern.

De fem medlemmarna i laget befinner sig i Madshus skidfäbrik i Biri, några mil söder om OS-orten Lillehammer i den böljande Gudbrandsdalen.

Det ligger förvissnings i luften.

”Några av oss har nog ett mer skidnördigt intresse inför besöket i fabriken. För min del tycker jag att det ska bli minst lika intressant att se hur de jobbar, eftersom vi också kommer från en industri. Det blir lite som ett studiebesök”, säger Ylva Lundin.

I mitten av augusti klarade de den första prövningen i Dubbelutmaningen – Vasakvartetten. Och det med den äran. Trots att det blivit var mycket blöta terrängar sprang laget de nio milen från Sälen till Mora på 8 timmar och 51 minuter.

Efter loppet var de fulla av energi, men rejält stela. Tiden efter Vasakvartetten har det blivit lite mindre träning än vanligt för flera av lagmedlemmarna.

”Huvudet ville fortsätta träna som vanligt, men jag hade så ont i fötterna att jag var tvungen att vila min vecka efteråt”, säger Charlotte Eriksson som sprang den första sträckan, de 24 kilometerarna från Sälen till Målsbodaarna.

Innan dubbelutmaningen hade hon aldrig sprungit längre än 15 kilometer. Nu har hon fått mersmak och om några veckor väntar klassiska Lidingöloppet, 30 kilometer i tuff terräng.

Men egentligen känner sig Charlotte Eriksson mer hemtam med nästa del av Dubbelutmaningen, skidloppet Stafettvasan som går av stapeln den 28 februari nästa år.

För kollegan Ylva Lundin är det tvärtom. Hon är en vax löpare och har äkt mer sparsamt med skidor.

”Jag började åka skidor för att jag avskedade vintern. Jag tänkte om jag har en vinterhobby kanske det går bättre. Men jag åker inte mer än tio gånger per vinter, vilket gör att det finns en del att jobba med”, säger hon och skrattar.

Imne i landningen Biri passerar släpterna skidor framför våra ögon. I snitt produceras 90 000 skidor per år i fabriken. Gången från Svenska Fönster släpps in i ett av de bemärglade rummen, där Madhus tre spaningskylar mäter varje skidas egenkännet med millimeterprecision. När skidan trycks ned i spanningsmätaren tar en kamera tusen bilder per sekund.

”All data om varje skidpar samlas i ett chip som finns i skidan. Det innebär att varje skida är spårbar. Här du skidor som går superbra ska det gå att hitta ett likadant par”, berättar Madhus vd, varmlämnaren Nils Hult.

Kristoffer Jäderberg från Svenska Fönster tycker att verksamheten inte är helt olik den egna arbetsplatsen i Edsbyn.

”Det är automatiserat, men med viss handpåläggning. Lite som hos oss även om jag faktiskt tror att vi har mer handpåläggning. Det är imponerande hur skidorna kontrolleras ned på detaljnivå. Det förvånade mig”, säger han.

Thomas Jonsson och Ola Domanders, som är de mest inbitna skiddäckarna i laget, får sitt lyxmärke ställt inne på racinglaget. Bakom rejala kassasävsliknande dörrar finns de skidpar som levereras till världsstjärnor som finländska Krista Parmakoski och det unga norska jätteklöftet Helene Marie Fossholm.

”Jag vill inte åka hem. Var kan man lämna in sitt cv?”, skojar Ola Domanders.

Förstom slipningen av belagen är det, enligt Nils Hult, ingen skillnad i konstruktionen mellan de skidor som motornärer och världscupåkare använder.

Däremot har elitåkarna möjlighet att testa mängder av skidor för att sedan välja ut de absolut bästa paren. Men visst finns det åkare som har specialskemål redan innan skidan tillverkas.

”Ole Einar Bjørndalen (tidernas mest framgångsrika skidskytt) var extremt noggrann, han hade väldigt bestämda åsikter om hur hans skidor skulle vara”, berättar Nils Hult.

Det behövs inte många minuter i Norge för att förstå varför vårt västra grannland dominerar såväl längdåkning som skidskytte. Inne i Lillehammer, på cykelbanor och vägar, kommer åkare efter åkare framande på rullskidor.

Efter ett inspirerande rullskidpass (se nästa uppslag) uppe i bergen på Birkebeinerstadion, med den norske skidprofilen Petter Soleng Skinstad är stämningen hög i gången från Edsbyn.

Under middagen börjar planeringen inför vintern i åren. Några problem med motivationen är det inte. Efter träningen för Vasakvartetten är flåset bra.

”Nu gäller det att fokusera på skidåningen. Det var länge sedan jag åkte, så för mig blir det en utmaning”, säger Kristoffer Jäderberg.

Det är en av de skå finska träna mer tillsammans än vad som varit möjligt under sommaren.

”Eftersom vi har lite olika stor vana vid skidor kan vi lära oss mycket av varandra. Det är en del av den här tävlingen som jag tycker är superrolig. Sedan ökar man när man tränar med andra”, säger Charlotte Eriksson.

Något tidmål för Stafettvasan har Team Svenska Fönster inte satt upp. ”Målsättningen är att få med oss många andra lag från företaget och att ha riktigt roligt tillsammans i spåret och efter målgång”, säger Ylva Lundin.

JENS KÄRRMAN
jens.karrman@di.se
08-573 650 00



SNABB SEXTETT. Den norske skidåkaren Petter Soleng Skinstad tar med Team Svenska

Fönster på en tur: Thomas Jonsson, Ola Domanders, Kristoffer Jäderberg, Ylva Lundin och Charlotte Eriksson.

FOTO: SAMUELGA, JACOB MARIT

Fakta

Dubbelutmaningen

■ Dubbelutmaningen är ett hälsoinitiativ av Dagens Industri och Vasaloppet. Tävligen anordnas för andra året i rad och det vinnande förstaget 2019 är Svenska Fönster från Edsbyn.

■ Det vinnande laget deltar i löptävlingen Vasakvartetten i augusti och Stafettvasan i februari nästa år.

■ I vinsten ingår startplatser i båda löppen, träningsstöd från Vasaloppets coacher och utrustning från Madshus, Craft och Swix. Deltagarna i laget får dessutom en prenumeration på Dagens Industri.

■ Följ Dubbelutmanarna i sociala medier under hashtaggen #dubbelutmaningen.



RÄTT SATT. Petter Soleng Skinstad visar hur man bör sig på rullskidor.



PROVRUM. Team Svenska Fönster provar utrustningen på Madshus.



VIATION. 90 000 skidor produceras årligen i fabriken i Biri.

Fakta

Madshus

■ Madshus är ett norskt skidmärke som funnits sedan 1906. Det är den enda kvarlevande tillverkaren i Skandinavien som producerar längdskidor. Totalt säljer Madshus 160 000 skidor per säsong och deras toppmodeller tillverkas fabriken i Biri i södra Norge.

■ Genom åren har längdåkare och skidskyttar som Thomas Alsgaard, Ole Einar Bjørndalen och Ingvald Flugestad Östberg haft stora framgångar på Madshus. Jörgen Brink åkte på ett par Madhusskidor då han 2012 med 3,38,41 genomförde tidernas hittills snabbaste Vasalopp.

Så får du ut mest av höstträningen

Rullskidor är bästa barmarksträningen för den som vill bli en bättre skidåkare. Men hur gör den som aldrig provat tidigare? Deltagarna i Dubbelutmaningen fick ett introduktionspass på klassisk skidmark i Lillehammer.

Efter ett skyfall har molnen lättat och OS-staden Lillehammer syns långt där nere i dalen. Men mellanmarna i Team Svenska fönster har inte tid att njuta av utsikten.

På Östmark sitter rullskidor och framför dem står den norske skidprofilen Petter Soleng Skinstad, elitåkare och färgstark expertkommentator för norska TV2. Av gången från Edsbyn har tre åkare lite eller inga rullskidor alls. Så det är lite purigt.

Att de i bilen på vägen upp till Berkebeinstadon mött norska skidungdomar som självklart rullar nerför de branta serpentinvägarna har inte gjort spänningen mindre.

"Det är ju inte plats någonstans här", utbrister Ola Domanders som är en av två i laget som åker rullskidor hyfsat regelbundet.

"Herregud, det är jättemycket folk här. Ska de se mig åka rullskidor", säger Ylva Lundin.

För att njuka upp gången från Sverige ytterligare inleder Petter Soleng Skinstad med att visa åren på sina knogar.

"Det här är Petter Northugs fel. Han vände för en traktor i Italien, jag kom efter och försökte hoppa över honom. Det gick inte alls", berättar han.

Anekdoten lockar till skratt, men den har också en allvarigare sida. Att lära sig bromsa är det första som en novis på rullskidor bör lära sig, menar Petter Soleng Skinstad. Det är viktigt av säkerhetsskäl, men också mentalt.

"Kan du bromsa, så blir du trygg. Då är det lättare att efterhand utveckla åkningen", säger han.

Sagt och gjort. Under mycket skratt får de fem åkarna från Team Svenska Fönster tona att bromsa genom att "joga" bredvid.

Efter att även ha testat att nedstoppa, då man åker av vägen med bakvikt är det så dags att börja åka på riktigt.

De ger sig ut på den flacka delen av rullskidbanan.

Åk några korta rundor och färdig kontroll. Börja med stakning och bli komförtabel med det, efterhand kan ni lägga in fler moment", säger Petter Soleng Skinstad.

Erfarenheten av rullskidor i gruppen varierar kraftigt. Thomas Jonsson började träna först som vuxen och har de senaste åren placerat sig på topp 1000 i Vasaloppet. Han åker en del rullskidor under barmarkssäsongen.

"Jag åker inte jätteofta, men när jag åker blir det långt", säger han.

Ylva Lundin har istället några gånger och Charlotte Eriksson har ätt rullskidor, men inte sedan hon var barn. Kristoffer Jäderberg har aldrig stått på ett par rullskidor.



Trots olika förutsättningar hittar gruppen snart balansen och blir efterhand allt bättre vänner med utrustningen. Då tycker den norske coachen att det är dags att leta upp en backe.

"För att utvecklas oss måste man ta ett steg utanför boxen", säger han.

Många momentär stakar enbart på rullskidor, men det går alldeles utmärkt att diagonala också, förklarar han. Det är dessutom fantastiskt bra träning.

Första varvet uppför ser det lite vingligt ut.

"Glid på ett ben och byt, klarar ni tyngdöverföringen får ni med er all kraft i nästa spark", ropar Petter Soleng Skinstad.

"Det är balans och koordination. Ni har inget spår, så först går rullskidorna lite hur som helst. Men ni vänjer er i takt med att ni blir starkare i ankla och vader", tillägger han uppmunrande.

I diagonalen är det extra viktigt med tekniken. På rullskidor är fästet alltid perfekt, vilket som bekant inte alltid är fallet på vanliga skidor.

"Därför är det väldigt viktigt att trycka till ordentligt, att åka som du gör på vintern", säger Petter Soleng Skinstad.

Efter några målgångar i hög fart över mållinjen i Lillehammer-OS är passet över.

"Jag är ingenuerad. Jag bad er att lämna er 'comfort zone' och ni njogde er inte med det utan var 'all over the place'.

Riktigt roligt att se", säger Petter Soleng Skinstad. Gruppen från Edsbyn är uppsluppen efteråt.

"Det var enormt roligt, jag fick helt klart mersmak", säger Charlotte Eriksson som dagen efter köper ett par egna rullskidor.

Även Kristoffer Jäderberg som aldrig åkt tidigare är positiv.

"Jag tror faktiskt att jag kommer att åka igen, det var riktigt roligt", säger han. På hösten, när mörkret lägger sig och det regnar mycket, kan det ibland vara svårt att få till träningen. Petter Soleng Skinstad menar att variation är nyckeln för att ta sig ut.

"Lägg in lite stavgång i backe i stället för löpning. Då använder man andra muskler än när man springer. Ar det dåligt väder kan ni köra stalle eller roddmaskin på gymmet för att få lite puls. Ett intensivt gympass som spinning är också bra. Tillsammans blir det en bra träningsvecka", säger han.

Kvintetten som ska genomföra Dubbelutmaningen håller med. Flera av dem kompletterar redan löpningen med exempelvis mountainbike.

"Med stigande ålder har man insett att man inte kommer bli någon Northug. Då måste man träna det man tycker är roligt, då blir det av", säger Ola Domanders.

JENS KÄRRMAN
jens.karrman@sv.se
08-573 650 00



Så tränar du på hösten

- Som skidåkare består höstträningen till största delen av löpning och rullskidor, men för att hitta motivation när det börjar mörkna på hösten kan det vara bra att variera träningen.
- Cykla mountainbike. Det är ett roligt sätt att komma ut i naturen och få bra konditionsträning.
- Lägg in lite stavgång i backe. Då använder du hela kroppen och andra muskler än när du springer.
- Regnar det ute kan det vara läge att köra stalle eller roddmaskin på gymmet. Då får du träning med hög puls.
- Någon lunch kan man köra ett intensivt gympass, exempelvis spinning.



Tekniktips på rullskidor

- Stakning
 - Dra armarna nära kroppen. För om armarna går rätt ut, då går rumpan rätt bak. Drar du till dig armarna blir du mycket starkare. Det är lättare att staka uppför på rullskidor, så testa att variera stakväxlarna. Gå med korta tag brant uppför och långa tag när det är flack. Variera stakningen så att du inte alltid åker i samma takt.
- Stakning med fränkskjut
 - Det viktigaste är att få till timingen, att sparka ifrån samtidigt som armarna går framåt. Då får du med kraften underlaget.
- Diagonalläknig
 - I diagonalen gäller det att klara att stå på ett ben. Glid på ett ben och byt. Det är väldigt viktigt att trycka till ordentligt, att åka som du gör på vanliga skidor. Det är lätt att gå i en fälla och lägga sig till med en teknik som funkar bra på rullskidor, men som är helt hopplös på längdskidor.



Så bromsar du på rullskidor

- Plöga
 - "Ni måste ganska brett ut med benen. Det ska vara ganska långt med fötterna och skidorna vika bara in lite grann. Lägg tryck på hela foten, då bromsar du på rullskidor. Perfekt att använda inför en korsning som man ser en bit fram. Plöga inte på samma sätt som på vanliga skidor, med spelsarna nära varandra. Då ramlar man framåt."
- Nödstopp
 - "Hitta en plats där du kan köra av vägen. Kör av vägen som backhopparna landar, med ett ben framför det andra. Luta kroppen bakåt för då behåller du kontrollen. Står du för långt fram på skiden är risken stor att du faller framåt. Att nedstoppa är jättebra att kunna om ett barn springer ut på cykelbanan eller om något annat oönskat händer."



TEKNIKTRÄNING. Ylva Lundin från Team Svenska Fönster övar diagonalskidningsteknik i backarna runt OS-staden Lillehammer.



S faders spår
för framfids segrar.

ahlsell
856

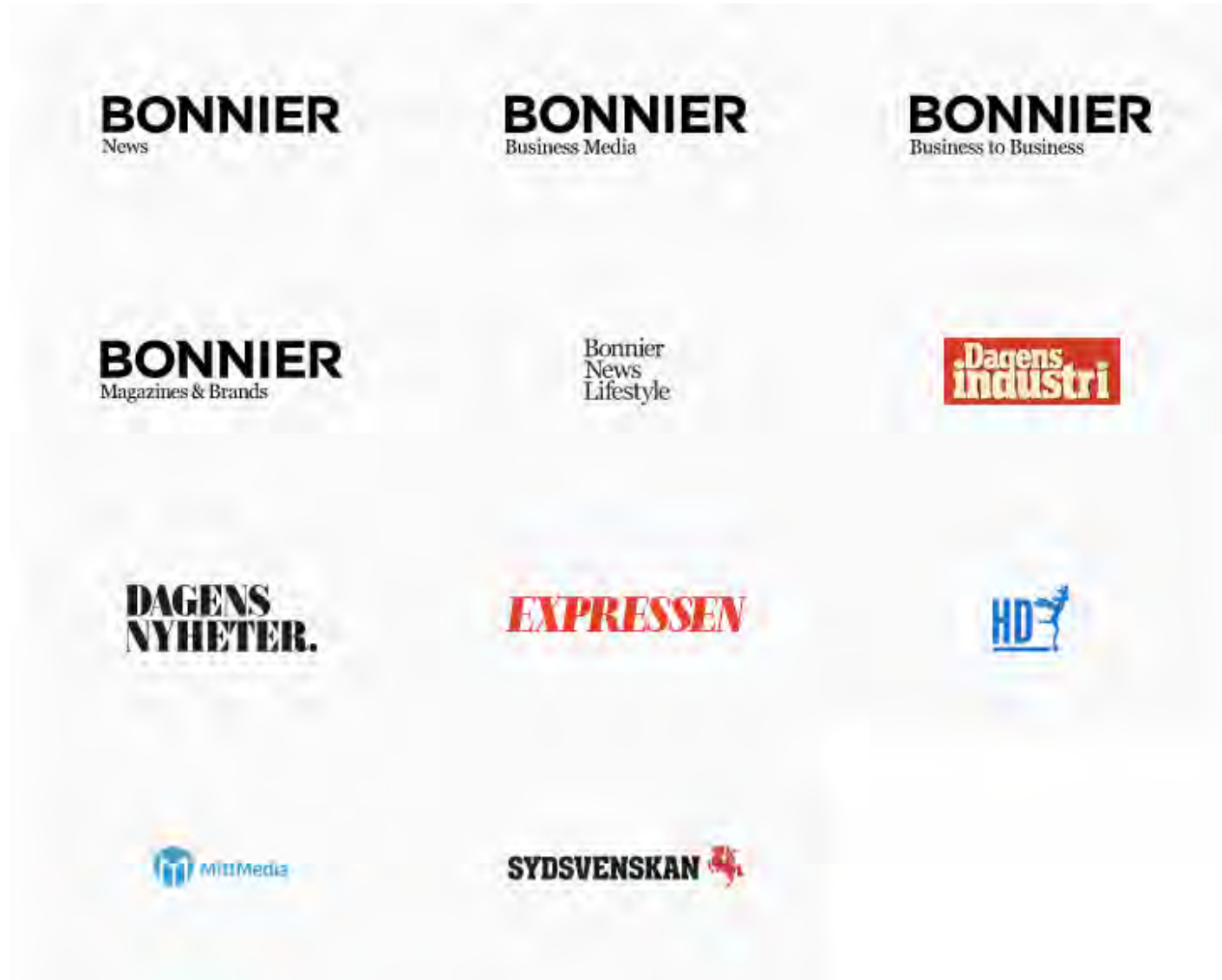
UDIOGRAF
omic

An aerial photograph of a city skyline, likely Stockholm, featuring a prominent glass skyscraper in the center. The text 'BONNIER' is overlaid in large white letters, with 'News Sales' in smaller white letters below it. The background shows a dense urban landscape with various buildings and greenery, with a river visible in the distance under a hazy sky.

BONNIER

News Sales

Bonnier News



Marknaden

Dagspress

Investeringsarna backar: "Finns anledning till oro"

Publicerad: 10 September 2019, 09:26



Röda siffror för alla mediekategorier när Sveriges Mediebyråer redovisar siffrorna för augusti månad. Hårdast drabbade är publicisterna. "Den här långvariga nedgången i medieköp kan vara en tidig varningssignal om en svagare annonskonjunktur", säger Jochum Forsell, vice vd IUM.

Marknaden

Mediebyråbarometern						
Augusti	Aug 2019	Aug 2018	Diff aug	Ack 2019	Ack 2018	Ack diff
Dagspress landsort	42,879,335	50,401,951	-14.9%	396,913,459	458,431,900	-13.4%
Dagspress storstad	27,813,249	36,141,622	-23.0%	295,780,284	369,208,788	-19.9%
Dagspress kväll	5,326,574	5,836,808	-8.7%	53,394,311	72,634,592	-26.5%
Populärpress	8,477,162	13,990,401	-39.4%	103,319,266	136,183,733	-24.1%
Fackpress	3,157,894	5,531,106	-42.9%	38,473,110	49,602,889	-22.4%
Utomhus/trafikreklam	87,186,400	102,131,073	-14.6%	936,300,110	882,444,960	6.1%
Bio	8,430,597	11,468,811	-26.5%	74,724,438	76,625,536	-2.5%
Online Display *	163,207,860	198,167,454	-17.6%	1,670,270,271	1,729,247,347	-3.4%
Online Video *	57,643,192	68,283,923	-15.6%	590,756,833	524,836,741	12.6%
Sociala medier *	63,298,744	68,266,768	-7.3%	657,581,320	621,800,943	5.8%
Sök **	44,463,487	45,258,088	-1.8%	423,962,619	393,245,762	7.8%
Radio	36,159,655	39,540,521	-8.6%	381,294,944	373,361,742	2.1%
TV	338,670,224	351,555,569	-3.7%	3,271,577,250	3,426,383,557	-4.5%
DR/Annonsblad ***	34,870,135	45,948,057	-24.1%	242,093,778	276,848,767	-12.6%
Övrigt ****	7,076,790	13,755,818	-48.6%	138,426,874	162,392,841	-14.8%
Summa	928,661,298	1,056,277,969	-12.1%	9,274,868,868	9,553,250,098	-2.9%



Di – hur mår Di?



Dagens industri

Print



Dagens industri

Digitalt



Premium
Annon



Dagens industri

Di tv



Dagens industri

Native

Di
ONSDAG 18 SEP
Sveriges bästa
finanssajt 2018

OMXSPI
+0,62%
(+19,32 kr)

SAP500
+0,26%
(+14,30 kr)

Lägg till
Instrument

MENY



HJÄP DIN MINI COUNTRYMAN PLUG-IN HYBRID PÅ MINI ONLINE STORE.

MINI Cooper SE Countryman ALL4, 224 hk. Bränsleförbrukning vid blandad körning: WLTP 2,9-3,2 l/100 km. NEDC 2,4 l/100 km. CO2 vid blandad körning: WLTP 46-72 g/km. NEDC 55 g/km. Måttklass E+4. Bilen på bilden är extrautrustad.

LÄS MER

START · BÖRS · BEVAKNINGAR · LEDARE · DITV · BIL · DIGASELL · DIWEEKEND · DIDIGITAL · DAGENSTIDNING · JOBB

SJÖLUND JOHN

Innehåll från Eon

ANNONS

Datacenter värmer upp kommunens bostäder



Ett datacenter kräver enorma mängder energi och kan därför vara en riktig miljöbov. Men det behöver inte vara så.

Ett exempel på motsatsen är IT-företaget Binero Group som med hjälp av E.ON har lyckats skapa ett grönt datacenter som inte bara drivs av förnybar el utan även förser en stor del av bostäderna i Vallentuna kommun med fjärrvärme.

Publicerad: 18 september 2019, 15:04

[Läs mer om energilösningar för datacenter](#)



ORIS
HOLSTEIN 1904

DISCOVER NOW

Om våra annonser

MEST LÄST

- 1 Imperiebyggaren Johan Hansen i personlig konkurs
- 2 Klassiska familjebilar rusar i pris – "Har tiotubblats"
- 3 Kronofogden lägger ut



Till dig som sponsor i Vasaloppet! Prova Di Digitalt i 1 månad helt utan kostnad



PROVA
DI DIGITALT
1 MÅN FÖR
0 KR

**FÖRBERED DIG PÅ ATT NÅ
HUR LÅNGT SOM HELST**

Prova Di Digitalt utan kostnad i 1 månad

- ✓ Nordens största affärstidning i digitalt format
- ✓ Tillgång till över 1100 aktiekurser i realtid
- ✓ Tillgång till alla låsta artiklar
- ✓ E-tidningen redan kvällen före
- ✓ **Di WEEKEND** - Lyxiga livsstilsmagasinet digitalt

Välj

Fördelarna med Di Digitalt är att du har tidningen med dig var du än går och har obegränsad tillgång till våra digitala ekonominyheter och börsanalyser dygnet runt. Dessutom får du e-tidningen mån-lör och Di Weekend digitalt på fredagar.

Prova Di Digitalt 1 månad för 0 kr (ord.pris 399 kr/mån). Efter provmånaden avslutas prenumerationen automatiskt.

<http://di.se/vasaloppet>

KAFFEROSTERIET
LÖFBERGS





Ramudden

***Vasaloppets
sommарveckа 2019
Återblick***



VASALOPPET





VASALOPPET



Vasaloppet 2020

Nyheter och på gång

Vasaloppssnyheter 2020

- **Vasaloppstrippeln 30** tack vare nytt löplopp – **Trailvasan 30**
- **Anna och Johan Olsson** är nya officiella vasaloppsscoacher
- Halvvasan -> **Vasaloppet 45** och Kortvasan -> **Vasaloppet 30**
- **Nattvasan 45** och **Nattvasan 90** -> Vasaloppstrippeln 45 och 90 (repning tas bort)
- **Kännedomskampanj Norge** på Cykelvasan, Vasaloppet 90 och Nattvasan
- Vasaloppet rekryterar **CRM-ansvarig**

På gång i Vasaloppet

- **Delprojekt Deltagarrelationer** med fokus på kundresan före-under-efter

Utgångspunkt: Delprojektet ska svara mot Vasaloppets affärsplan 2022

Syfte: Vidareutveckla kundresan för deltagare för att:

1. Bibehålla och stärka varumärket Vasaloppet
2. Öka antal återkommande deltagare till respektive skidor, cykel eller löpning
3. Öka konverteringen av deltagare mellan skidor, cykel och löpning
4. Erbjuda deltagarna mer hjälp/paketerade erbjudanden för att sänka trösklar till anmälan
5. Öka merförsäljningen per deltagare för Vasaloppet och våra partners genom paketerade erbjudanden och tillgängliggörandet av dessa
6. Främja ambassadörskapet hos befintliga deltagare med syfte att locka fler nya till anmälan

***Det kommer
mera...***



VASALOPPET



Anders Hansen



Fysisk aktivitet – det viktigaste du kan göra för din hjärna!



Anders Hansen, Specialistläkare i psykiatri

ANDERS
HANSEN



HJÄRNSTARK

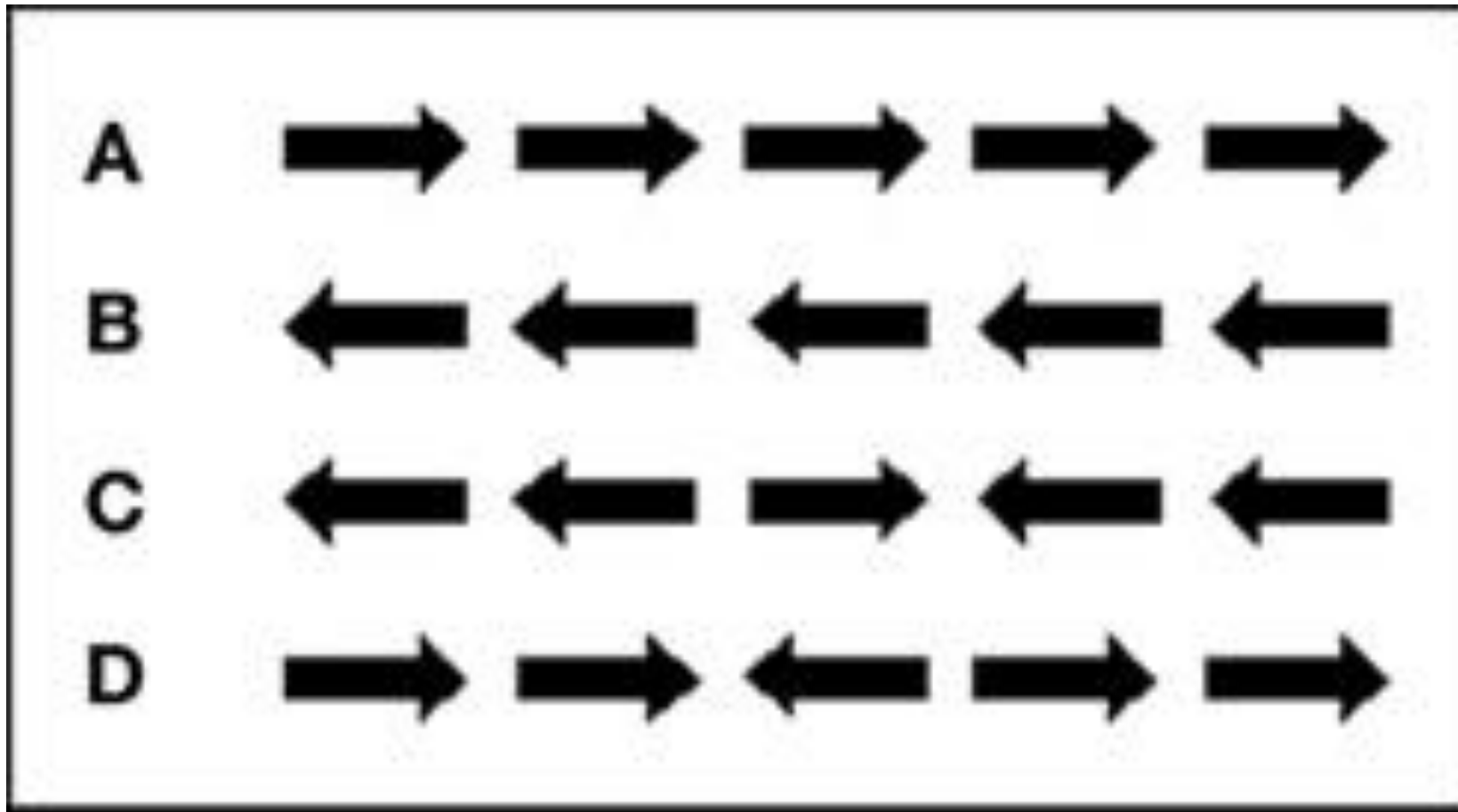
HUR MOTION
OCH TRÄNING
STÄRKER
DIN HJÄRNA

FYTRESSFÖRLAGET

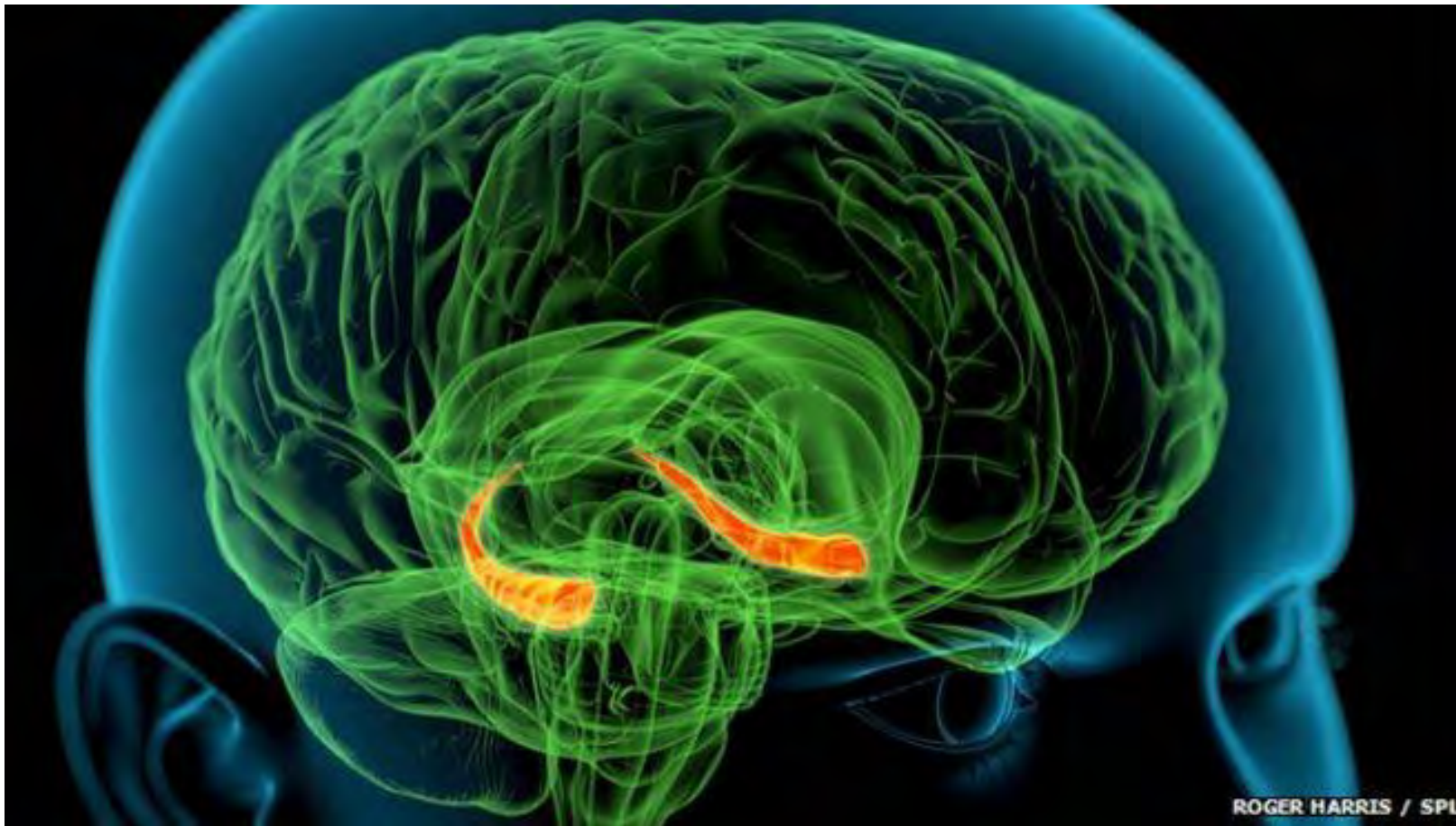
Hur testar man koncentrationen?



Fokusera på pilen i mitten!

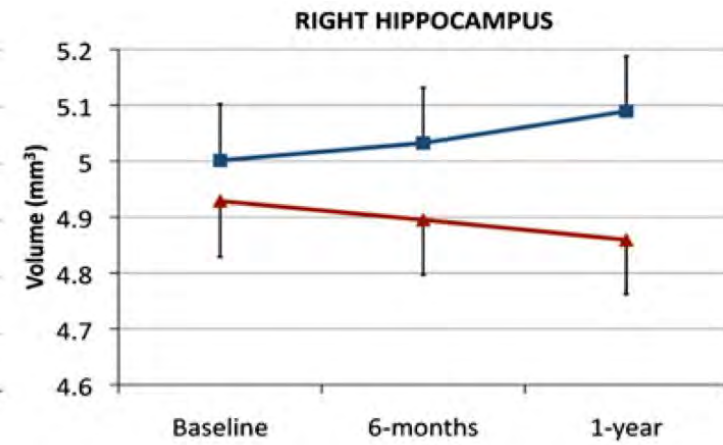
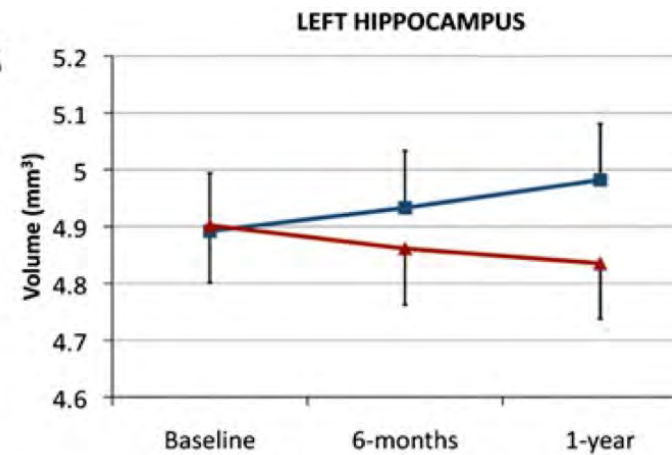


Minnet krymper med åren ...

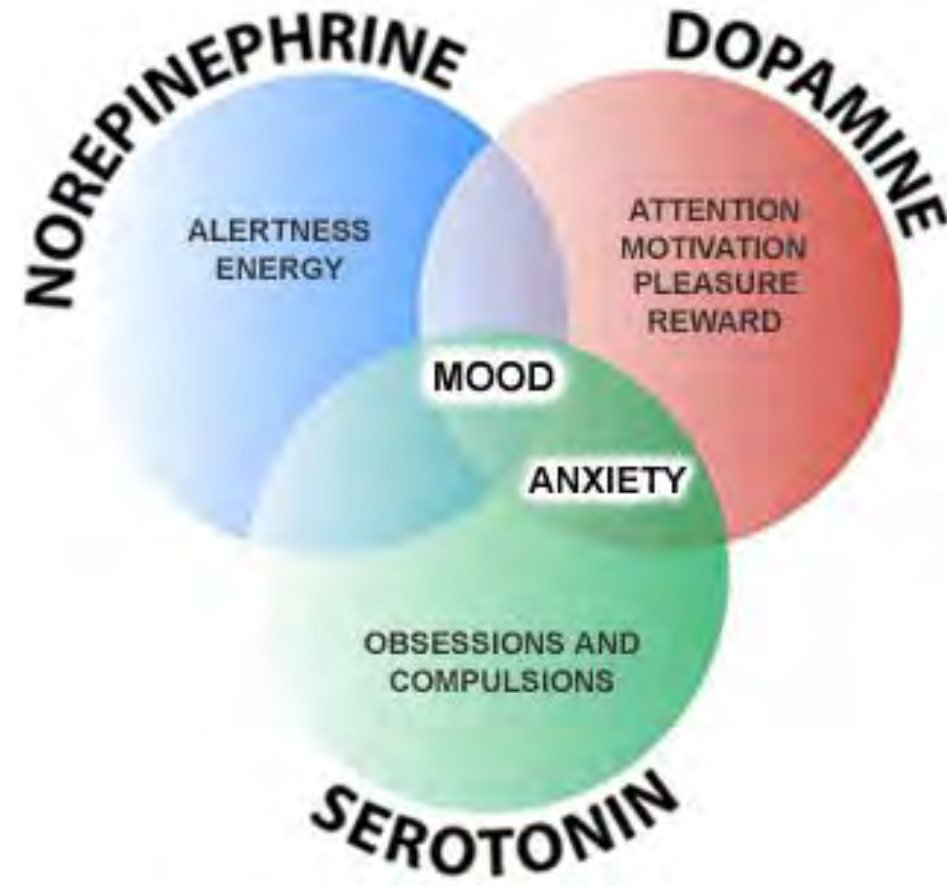


Två års ”yngre” hippocampus!

A Hippocampus

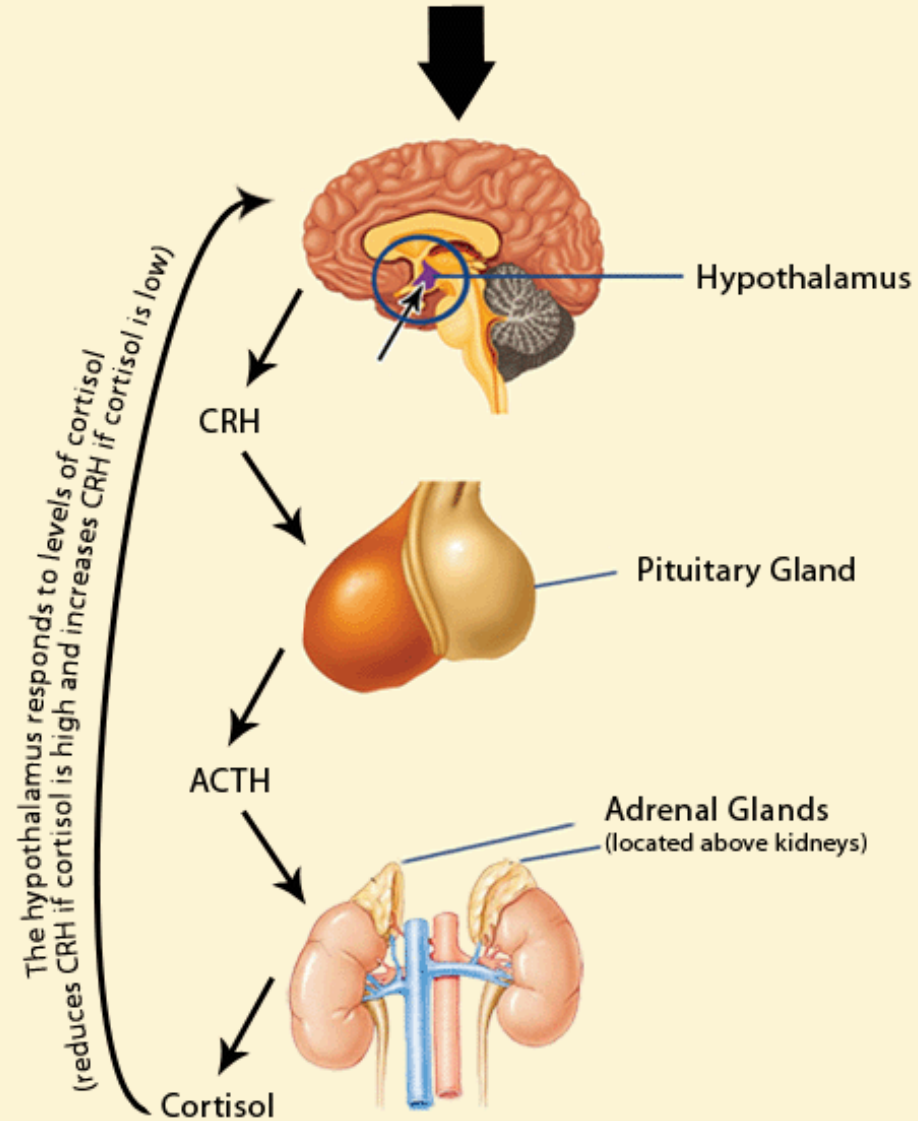


Tre viktiga "ingredienser" för ditt mående



★ Stress ★

Physical, psychological or environmental



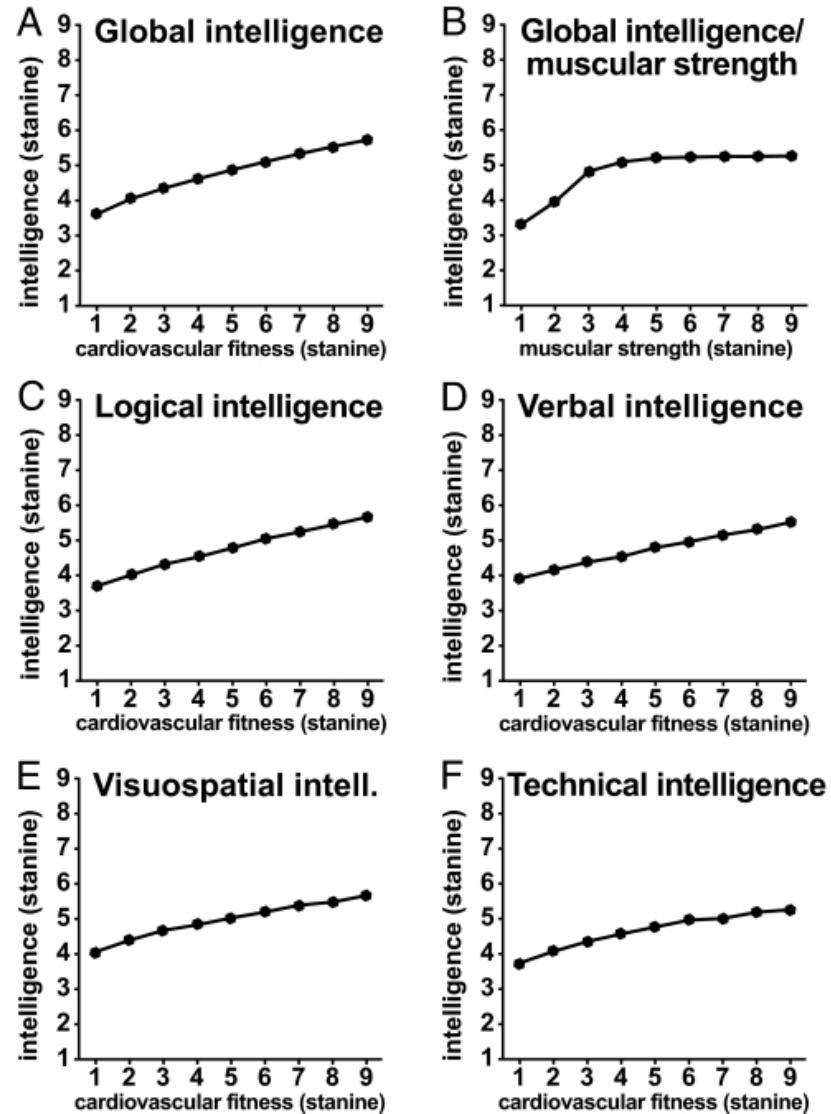
Stress & the HPA axis

Regelbunden träning lär kroppen att
inte reagera så starkt på stress



Kan vi till och med bli smartare
av att röra på oss?

Bra kondis – hög IQ

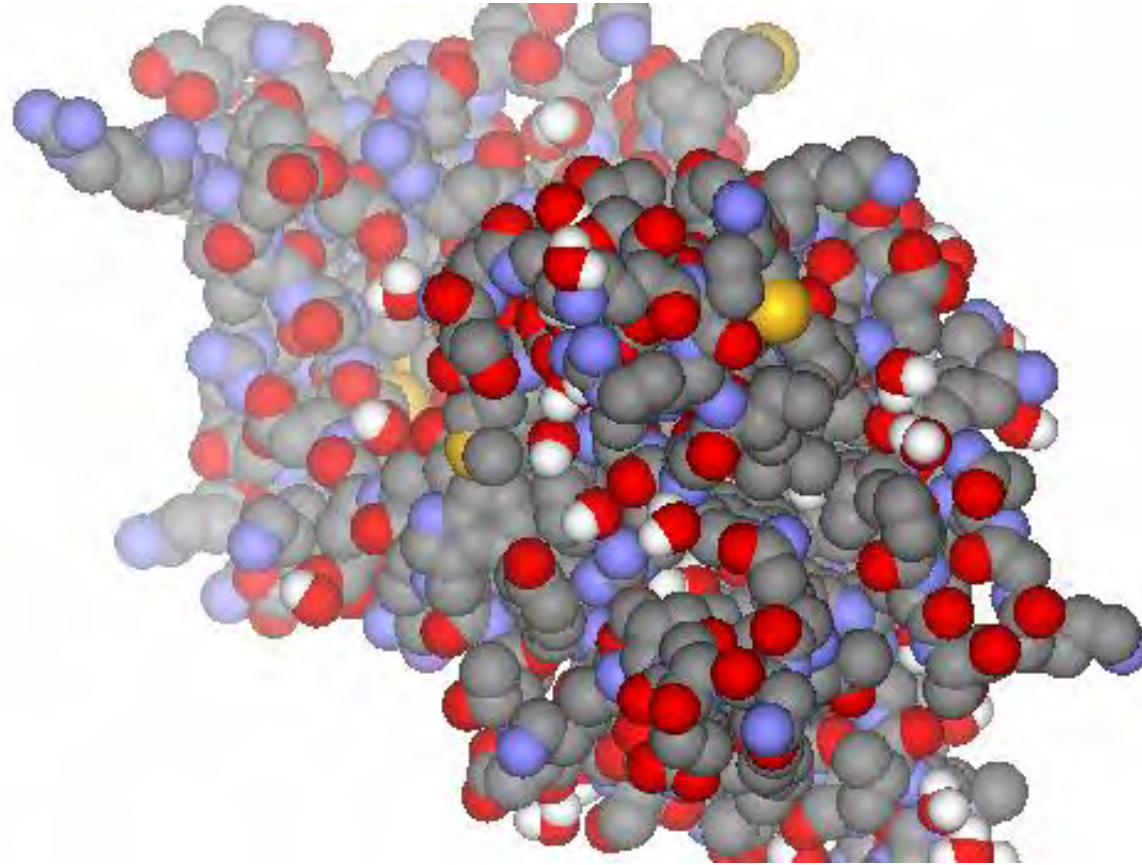


Vad beror allt det här på?

20 procent mer blod till hjärnan



BDNF – “Mirakelmedlet”



990 000 av 1 miljon år



00:00–23:40



23:40–23:59:40



23:59:40 ...



Hadzafolket i Tanzania

15 000–17 000 steg om dagen (11–12 km)



Amishfolket i USA

18 000 steg om dagen (12–13 km)



Enorm förändring i rörelse på kort tid



Jägare och samlare

15 000–17 000 steg



Jordbrukare

18 000 steg



Dagens människa

5 000–6 000 steg

Det evolutionära perspektivet – den dolda enkelheten

Varför mår vi bättre när vi rör på oss?

- Våra förfäder sprang inte för Lidingöloppet utan för att hitta mat, komma undan faror och upptäcka nya platser att bo på.
- Det ökade deras chanser att överleva.

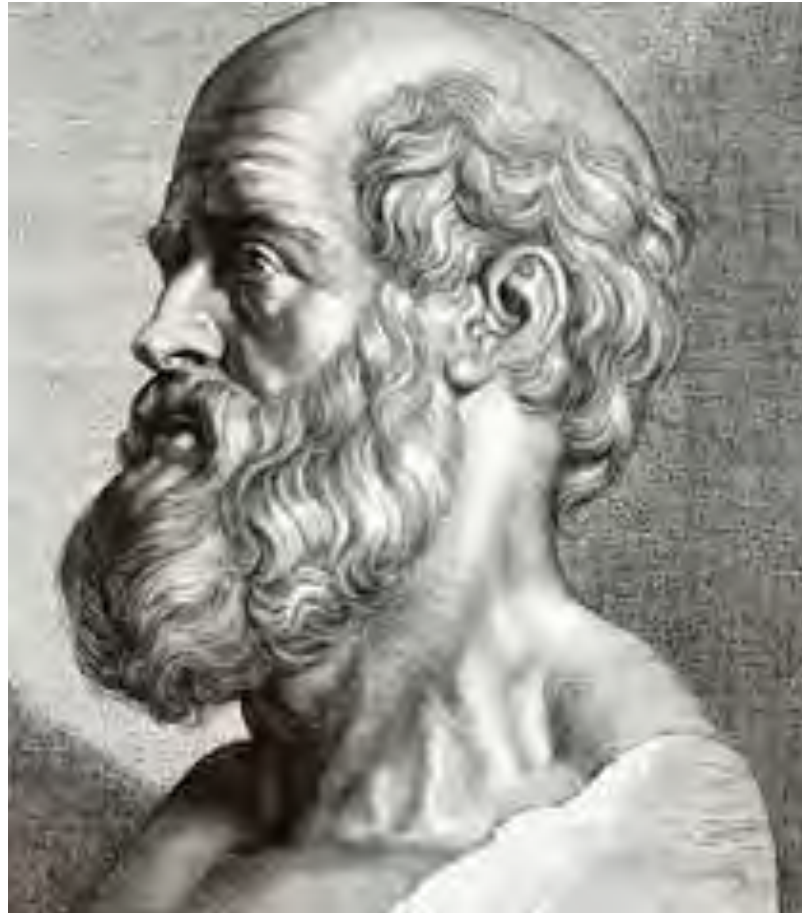
Hjärnan tror att vi bokstavligt talat springer för livet!

Om det nu är så bra för hjärnan
att röra på sig ...

... varför älskar vi inte att göra det?

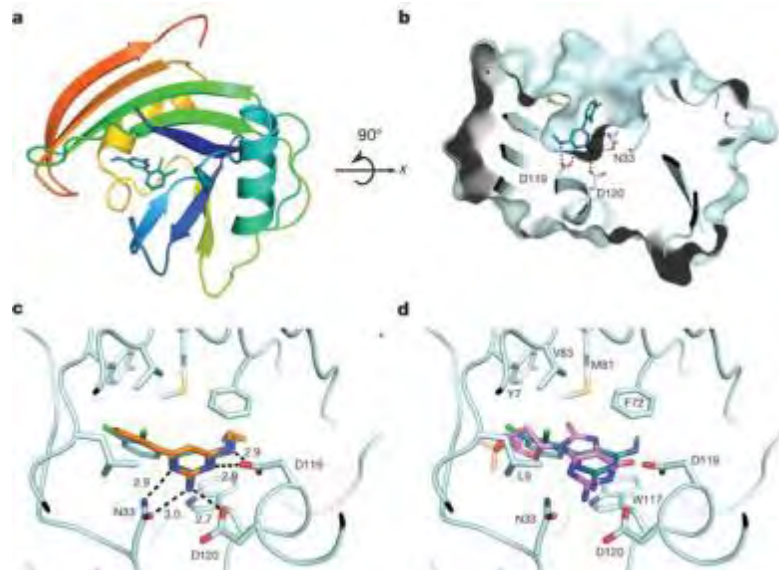


Hippokrates 460–370 f Kr



"Walking is man's best medicine."

Finn ett "fel"



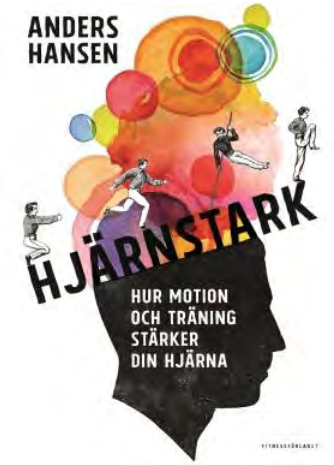
Träning – en återgång till den livsstil vi är utvecklade för



Finns det en optimal "träningssdos" ur
hjärnsynpunkt?

”Hjärndosen”

- Allt räknas!



”Hjärndosen”

- Allt räknas!
- För *maximal* kognitiv (tankemässig) effekt:
 - Spring tre gånger i veckan – i 45 minuter.
 - Håll ett ganska högt tempo – 70 procent av din maxpuls.
 - Se till att bli andfådd.
 - Cykling, simning, tennis eller kampsport fungerar lika bra – det är intensiteten som räknas.
 - Styrketräning verkar – utifrån vad vi vet i dag - inte ge samma effekt.



HOW THE BRAIN LISTENS TO THE GUT WEIGHT-LOSS SURGERY REVEALS THE DEEP CONNECTION BETWEEN MIND AND DIGESTION

SCIENTIFIC AMERICAN

EVOLVED TO EXERCISE

Why humans—unlike our
ape cousins—must stay
active to be healthy

PREVIEW

THE PARTICLE CODE

New math for the world's largest accelerator

CAN WE REVERSE CLIMATE CHANGE?

How to pull a trillion tons of carbon from the atmosphere

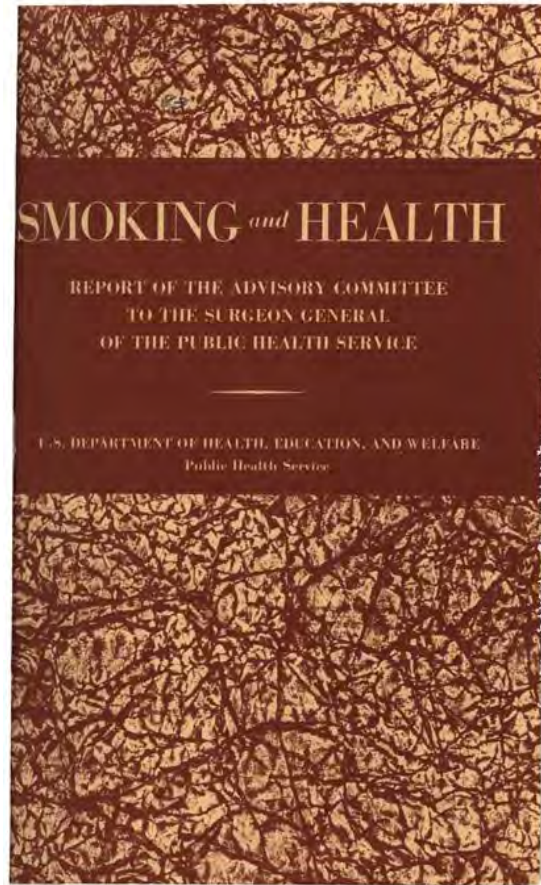
CANCER CARE

Removing barriers to lifesaving drug trials

LAUNCHING 2017
@SciAmMagazine

Varför tar det sådan tid?

Varför tar det sådan tid?





Träning - motsatsen till stress och ångest!

- Stress *ökar* kortisol-nivåerna --- Träning *sänker* dem !
- Stress *krymper* hippocampus ---- träning gör hippocampus *större* !
- Stress *försämrar* hjärncellers förmåga att kommunicera med varandra --- Träning *förbättrar* förmågan !
- Stress gör hjärnan *mindre* föränderlig (plastisk) --- Träning gör hjärnan *mer* föränderlig!
- Stress *bromsar* överföring från korttids- till långtidsminnen ---träning *förbättrar* överföringen !

För område efter område har träning och stress rakt
motsatta effekter!

Fysisk aktivitet – en naturlig adhd-medicin

- 30 minuters lek innan skolan gjorde att föräldrar och lärare uppfattade barnen som lugnare och mer samlade.
- Dosen av adhd-medicin kunde minskas.
(Chang Y. et al, 2012)

Fysisk aktivitet – en naturlig adhd-medicin

- 30 minuters lek före skolan gjorde att barnen uppfattades som lugnare och mer samlade av föräldrar och lärare.
- Dosen av adhd-medicin kunde minskas.
(Chang Y. et al, 2012)
- Stroop-testet **RÖD**. (Piepmeier A et al, 2015)
 - 30 minuters fysisk aktivitet innan testet förbättrade resultatet.

"Exercise is a small dose of Ritalin at exactly the right time."
John Ratey, psykiatriker vid Harvard

Hjärnans åldrande

- Stroop-testet: RÖD!

Hjärnans åldrande

- Stroop-testet: **RÖD!**
- 20 000 amerikanska kvinnor mellan 70 och 81 år fick bättre minne och ökad koncentration och uppmärksamhet efter bara 20 minuters promenad om dagen.
- Ju fler kalorier man gör av med, desto långsammare krymper frontalloben.

Risken för att bli dement minskar med 40 procent!

Minne och träning

- Träna innan eller under inläringen.
 - Allra bäst är under själva inläringen ("plugga på löpbandet").
- Ansträng dig inte för intensivt!
- Effekten med förbättrat minne märks först dagen efter. Ingen skillnad efter ett par timmar.
- De riktigt fina effekterna får du om du tränar regelbundet i flera månader.

Fika

Speed Networking

Viktiga datum inför vinterveckan

- 15 November – Anmälan aktiveringar
- 15 November – Beställning & uppdatering av exponering
- 31 December – Sista datum för anmälan av fria startplatser enligt avtal

Tack för idag!!!



VASALOPPET



VASALOPPET