

BJÖRN ALLANSSON

SWE 6

www.sailbjorn.se

Månadsbrev

≈ Oktober 2009 ≈

Vardagen gör comeback!

Hösten kommer smygande och för var seglingspass så är vattnet lite kallare, snart kommer den härliga känslan av att vindens kyla biter i kinderna! Träningen flyter på och vintersäsongens planer börjar bli allt mer konkreta, för att nå de uppsatta målen för nästa säsong. Då tävlingsfrekvensen sjunker så här på hösten, gör också vardagen comeback. Föreläsningar på universitetet, jobb och egen träning på gymmen, samt segling på hemmaplan. Skönt efter en lång säsong med mycket resor och tävlingar, en chans att hämta energi!

Vad kommer hända under oktober

Skolterminen är igång med buller och bång. Första tentan är avklarad och rutinerna finns där. Börjat att köra mina första pass på Hagabadet som instruktör och så har alla de vanliga gym och träningspassen kommit igång. Seglingsmässigt blir det i nästa vecka ett läger uppe i Marstrand i dagarna tre, tillsammans med laser och 470, skoj! Sedan flyter träningen åter på som vanligt och avfärdsdatum till sydligare breddgrader drar allt närmare.

Detta har hänt den senaste tiden

Coach i Denia

Blev ett utvecklande äventyr nere i Spanien, där jag och min coachkollega, unga herr Taurell hade några dagars träning med ungdomarnas innan JEM drog igång. Flera av de svenska seglarna gjorde riktigt fina prestationer och vi försökte höja dem ytterligare ett snäpp. Många föräldrar på plats som var med som supporters och

rapporterade hem, det var ett trevligt och bra team. Min förhoppning är att de alla fick med sig nya erfarenheter, lärdomar och förhållningssätt med sig hem!

Träningshelg i Karlstad

I dagarna två bytte jag ut finnjollen mot motorbåt, för att coacha de andra Finnjolleseglarna i vad som blev en riktigt lyckad träningshelg. Fokus låg på båthantering och träningsupplägg.

Allmänna omdömet var "sådana här träningar vill vi ha fler av" säger Torsten Jarnstam, ordf. Svenska Finnjolleförbundet

14:e på EM!

Taggad till tusen inför första racet lyckades jag runda kryssmärket topp 10, för att gå i mål som åtta, vilket jag i andra racet följde upp med en tia! Det var min förmåga att presterade stabil segling på en hög nivå under hela veckan som gjorde att jag låg med i toppen regattan igenom. Jag lyckades att hålla fokus i nuet och kunde undvika att droppa i någon segling!

Bra inledning i Weymouth!

Regattan inleddes i friska vindar, så friska att vi under tredje dagen aldrig fick lämna hamnen. Undertecknad var snabb som en iller på kryssarna och låg med bra, första halvan av regattan, för att i slutet på regattan göra onödiga misstag. Fokus flyttades från nuet till resultat. Totalt 15:e på årets sista Världscup!

Hösthälsningar!

Björn Allansson
Berghemsgatan 8
431 37 MÖLNDAL

073-5353641
Bjorn@sailbjorn.se
www.sailbjorn.se

BJÖRN ALLANSSON

SWE 6

www.sailbjorn.se

Björn Allansson
5353641
Berghemsgatan 8
Bjorn@sailbjorn.se
431 37 MÖLNDAL
www.sailbjorn.se

073-