

BJÖRN ALLANSSON

SWE 6

www.sailbjorn.se

Månadsbrev

≈ November 2009 ≈

Lång höst 2009!

Solens timmar blir allt färre och mörkret tar ett allt starkare grep om vårt land. För att hinna med någon segling krävs att man planerar sin dag väl, eller investera i en bra pannlampa! Hittills håller jag mig till det första alternativet.

Kalendern börjar närmar sig mitten av november och de flesta har packat in båten för säsongen. Moder natur har som tur är ännu inte insett detta och för varje grad extra värme tackar jag ömdjukast (utan tanke på växthuseffekt), för inom mig lyser seglingslusten stark och utrustad med några millimeter neopren på kroppen skall det allt gå att segla ännu några veckor.

Vad kommer hända under november

Seglingsträningen kommer flyta på här hemma i Sverige, för att under december månad börja kompletteras med träningsläger nere i Italien. Fysträningen kommer få ett nytt upplägg med fler kombipass (styrka/kondition) och kommer allt mer förläggas till inomhusmiljö.

Till helgen blir det en resa upp till Stenungsund för Liros Camp med GKSS. Brukar alltid vara en toppenhelg, där man på söndag kväll är fullproppad av motivation, ny kunskap, mat och träningsverk, för alla fyra ges det rikligt av under denna helg!

Detta har hänt den senaste månaden Utvecklingslandslaget

Blivit uttagen till Utvecklingslandslaget. SWE Sailing Team består av A-landslaget, Utvecklingslandslaget och Ungdomslandslaget. En skön klapp på axeln för det jag presterat under 2009 ☺

Träningsläger på Marstrand

Gemensamt läger med 470 och Laser seglare i dagarna tre. Personligen är jag förtjust i att segla uppe i Marstrand och som vanligt bjöds det på klockrena seglingsförhållanden. Vid denna tidpunkt på året är det dock det ända det bjuds på. Allt var stängt, knappt att matbutiken var öppen. De andra hungrade och jag gladdes åt att jag tagit med proteinshake och bars hemifrån för att komplettera maten!

Snöstorm i Finland!

Säsongens sista träningsläger på nordisk mark hölls i Helsingfors. Finskt TV-team var där och hälsade oss välkomna med filmkamera, -2 grader, 10m/s och snö. Helt otrolig segling, där finnjollen verkligen visades upp som en idrott av formatet hardcore. Under de tre träningsdagarna funkade seglingen riktigt bra, och jag lyckades hitta flytet i seglingen. Något jag kommer bygga vidare på under träningen hemma i Sverige framöver och under vinterns träningsläger nere i Italien.

Björn Allansson
Berghemsgatan 8
431 37 MÖLNDAL

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