

BJÖRN ALLANSSON

SWE 6

www.sailbjorn.se

Månadsbrev

≈ Februari 2010 ≈

Nu drar säsongen igång på allvar!

Året inleddes i högsta möjliga tempo, men ett stenhårt träningsläger nere i Italien. Direkt jag kom hem var det dags för en annan bit, universitetsstudierna. På fem lördagar skulle en uppsats på engelska och fyra tentor avklaras, den sista imorgon, håll tummarna. En utmaning, som hittills givit god utdelning. Det skall dock erkännas att dygnets timmar inte tillät mer än studier, fysträning, jobb samt sömn.

Genom god struktur har jag lyckats hålla fokus på uppgiften för studen. Ett måste för bra resultat och för att hinna med fysträningen. Det har lyckats bli en del förbättringar på fysfronten, förra veckan vägde jag in på 102 kilo, samt förbättrade några personliga rekord. Jag kan nu, när tävlingssäsongen springer allt närmare, med gott samvete växla över träningen på mer kondition.

Vad kommer hända under februari

Den 14e beger jag mig åter ner till Medelhavet, denna gång för att inleda 2010 års tävlingssäsong, med Europacuptävlingen i Cannes. Förra året blev det en klockren succe, en tredjeplats! Då det blir första tävlingen sedan Världscupen i Weymouth, sptember förra året, ser jag i år tävlingen som ren träning. En möjlighet att få upp matchtempot, samt se hur jag ligger till mot världseliten. Direkt efter tävlingen fortsätter vår träningsgrupp ner till Mallorca för fortsatt träning och förberedelse inför årets Världscupspremiär på Mallorca.

Björn Allansson
Berghemsgatan 8
431 37 MÖLNDAL

Detta har hänt den senaste månaden

Träningsläger i ånga

Direkt efter nyår begav jag mig ner till Livorno i Italien, för ett stenhårt träningsläger. Kondition på morgonen, segling mitt på dagen och gym på kvällen. Kylan som härskade hemma i Sverige märktes av även nere i Italien. Ett par dagar då vi kom ner till klubben på morgonen, så "ångade vattnet" av temperaturskillnaden mellan luft och vatten. Hutter och åter hutter ansåg vår italienske vän som var allt annat än van vid dessa temperaturer. Temperaturen lyckades vanligen klättra upp till mellan fem och elva grader, så seglingsträningen var aldrig hotad, Vål ute på havet hade vi friska vindar och strålände segling, utan minsta tanke på kyla, när vi kom in var det dock snabbt in i duschen som gällde!

Meteorologi med Landslaget

Väderseminarium med tema OS –arenan Weymouth . Vår läromäster, Alessandro Pezzoli, en meteorolog av världsklass som landslaget knutit till sig, i arbetet fram mot OS 2012. Vi fick hjälp av honom redan vid Världscupen i Weymouth i höstas, men nu var tanken att vi skulle lära oss utnyttja informationen vi får av honom på bästa sätt, samt öka vår egen kunskap på området. Klockrent!

Seglarhälsningar

Björn

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