



Intervju med Max Salminen / SWE 33



Max Salminen - en lycklig svensk Finnjolleseglare, "som firar med svenska flaggan", efter att han blivit världsmästare i Balatonsjön, Ungern i september 2017. Foto: Robert Deaves / Finn Class



Max, får börja med att gratulera till VM-guldet på Balatonsjön i Ungern i början av september 2017... en efterlängtat framgång förstår jag?

Ja, det var efterlängtat, men det ingick i vår plan, som vi hela sommaren förberett oss på. Målet var att jag skulle toppa min form under VM:et. Det var säsongens stora mål under sommaren 2017.



Fem svenska Finnjolleseglare har vunnit VM (7 guldmedaljer sammanlagt). Arne Åkerson 1962, Thomas Lundqvist 1969, Magnus Olin 1975 och Fredrik Löf 1994, 1997 och 1999. Från det att Fredrik Löf vann sitt tredje VM-guld i Melbourne, Australien 1999, dröjde det ända till 2017, innan Sverige fick ännu en världsmästare i Finnjolle, det var verkligen på tiden eller hur?

Ja, det kan man nog säga. Det tog sin tid, innan jag lyckades vinna en VM-titel. Mycket roligt är det, men mest känner jag att det är roligt, att ha mitt namn på samma pokal som Fredrik Löf och de andra svenska världsmästarna "från förr".



När du tränar kondition och styrka, hur tränar du då?

Viktigt med återhämtning efter seglingen. Jag brukar cykla för att få bort mjölksyra i musklerna.

När det gäller uppbyggnad. Eftersom jag är ganska tung, löpträna jag inte så mycket. Därför blir det mest långa pass på cykel när jag tränar kondition. Roddmaskin blir det också en hel del. Då är det intervallträning, det handlar om. Viktigt att bygga styrka för "pumpningen" på undanvind.

Styrketräningstips och fysträning rent allmänt, får jag av Jesper Sjöqvist, f.d. styrkelyftare, anlitad av SOK/Svenska Olympiska Kommittén. Roddtips får jag av roddaren Lassi Karronen.

Jag kör mest intervall träning i roddmaskin. Inomhus SM i rodd förra året, då kom jag på 5:e plats.



Max Salminen och Fredrik Lööf – två lyckliga svenska Starbåtsseglare, som äntligen fått sina OS-guldmedaljer i Weymouth 2012. Kan också nämnas att det var Sveriges enda Guldmedalj under OS i London 2012. Sverige fick även en bronsmedalj segling - i Laserklassen, genom bra segling av Rasmus Myrgren.

Kan du lyfta fram några saker, som du lärde dig av Fredrik Lööf, under de två åren du gästade hans Starbåt?

Det är egentligen många saker, men det allra viktigaste är nog insikten jag fick genom Fredrik. Vad som krävs för nå ett mål – exempelvis att ta ett OS-guld. När man är ung seglare, tror man att de ska gå mycket fortare att nå sina mål. Man vill snabbt ta nästa steg. Köper jag ett nytt segel, då når jag mina mål. Så är det definitivt inte. Fredriks OS-satsning, gav mig verkligen många insikter. Bland annat - att fokusera på det viktiga.

När man studerar TV-bilderna efter er målgång efter medaljracet i Weymouth 2012, dröjde det en lång stund innan ni förstod att OS-guldet var ert. En fantastisk känsla förstår jag?

Ja, vi förstod inte förrän efter ett tag, att vi hade vunnit. Vårt fokus var att vinna medaljracet och därmed säkra silvermedaljen. Några andra tankar hade vi inte just då. Klart vi blev lyckliga när vi insåg att vi vunnit OS-guldet.

Vilka mål har du satt upp framöver?

Givetvis är det OS i Japan 2020. Men det finns några viktiga delmål innan dess. Exempelvis VM för OS-klasserna i Danska Århus i sommar. Ska försöka försvara min VM-titel. Målet är också att jag ska segla hem Sveriges OS-plats till 2020 redan i år. Visserligen finns det fler chanser att ordna en OS-plats för Sverige, men det är mycket bättre att tidigt veta att OS-platsen är ordnad. Då kan man helt och hållet arbeta med förberedelserna till nästa OS. Så var det för mig inför OS 2016 i Rio.

Är det viktigt att även träna mentalt?


Ja, det är viktigt att träna även mentalt. Något jag inte riktigt hade tid med inför OS 2016, men som jag nu ordentligt tagit tag i. Precis som mycket annat, märker man inte av resultatet förrän efter ett bra tag. Det känns, som om även den mentala biten börjar komma på plats.

Du tränar ofta tillsammans med Jonathan Lobert från Frankrike och Tapio Nirkko från Finland. Vad ger det dig, att du samarbetar med Jonathan och Tapio?

De har seglat Finnjolle längre tid än mig. De har också under lång tid, varit med att utveckla WB-seglen. De seglar aldrig långsamt. Därför är det lätt att jämföra fart och dra slutsatser vad som behöver göras.



En bild från Svenska Mästerskapen i Skanör 2013, då Max blev Svensk Mästare. Silvermedaljör blev Fredrik Lööf och bronsmedaljör blev Björn Allansson. Foto: Skanörs Båtklubb

 **Utifrån min roll som ordförande för Svenska Finnjolleförbundet, är det mycket spännande att Sverige har två landslagsseglare – Max Salminen etablerad i toppen och Johannes Pettersson, U23-seglare ”som är under utveckling”.**

Ja, det förstår jag att du tycker. Roligt för svensk Finnjollesegling, att Johannes Pettersson verkligen är på gång och redan har kommit en bra bit på väg i sin utveckling. Vid olika tillfällen tränar Johannes och jag tillsammans.

 **Hur ofta har du tillgång till coach?**

Alltid numera. Han heter Dayne Sharp. Det blir alltid bättre kvalitet på träningen med en coach. Ibland har vi också med specialister som segelmakare o.s.v.

 **När det gäller båtspeed, vad kan du ytterligare förbättra då det gäller material och teknik?**

Lite nya idéer vi testar. Bland annat arbetar jag med mast och segel när det gäller vindregistret lättvind, lätt mellanvind, men även hårdvind.

Segling är verkligen spännande. Man får testa sig fram. Man vet nästan aldrig i förväg vilken kombination som är bäst för olika vind- och vågförhållanden.

 **Hur lång är du och vad väger du?**

Jag är 1,97 lång. Min idealvikt är 97,5 kg.





Max Salminen "in action" under VM (Finn Gold Cup) i Balatonsjön, Ungern i september 2017.

Foto: Robert Deaves / Finn Class



På väg in till hamnen... då Max vunnit 2017 års världscupregatta på Mallorca. Foto: Magnus Grävare, Förbundskapten SWE SAILING TEAM.



Max under ett av racen på Balatonsjön 2017.

Foto: Robert Deaves / Finn Class

🌊 Vad är det för något, du just nu mest fokuserar på i din träning?

Det är att analysera förhållandena i Enoshima, Japan, där OS-seglingarna äger rum 2020.

Hitta rätt material för vind- och vågförhållandena. Också att utforma en grundplan för kommande OS-seglingar.



Max gratuleras av coachen Dayne Sharp, efter att det är klart att Max vunnit VM-guldet på Balatonsjön, Ungern i september 2017.



Max Salminen,

född 22 september 1988 i Lund. Här är Max klädd Svenska Seglarförbundets SWE SAILING TEAM profilkläder.



Max höjer VM-pokalen (Finn Gold Cup) i samband med prisutdelningen 2017. Tvåa blev Jonathan Lobert, Frankrike (till vänster) silvermedaljör och Nicholas Heiner, Holland bronsmedaljör.



Här har vi en bild från OS-seglingarna i Rio de Janeiro 2016... Max rundar upp för kryss.

Foto: Robert Deaves / Finn Class

 **Max - tack för pratstunden och lycka till med träningen och tävlandet!**

För Svenska Finnjolleförbundet... Torsten Jarnstam intervjuade "via mobilen", lördag 3 februari 2018.



Svenska Finnjolleförbundets ordförande, Torsten Jarnstam/SWE 111. Foto: Tonny Nyrén



Svenska Finnjolleförbundet bildades 1954 och är ett av Internationella Finnjolleförbundets nationella förbund. Vår målsättning är att utveckla Svensk Finnjollesegling - ge bra service till medlemmarna och på olika sätt arbeta för "att öka bredden". Den sociala gemenskapen och bra tävlingar, är viktig för att nå målet att få fler att segla Finnjolle, Olympisk enmansjolle i 66 år, 1952 - 2018.

Svenska Finnjolleförbundets hemsida: www.finnjolle.se