

Snart är det upp till bevis för cheferna som gör allt för en bra placering i Vasaloppet.

De har pungat ut 20 000 kronor var för ett halvårs intensiv experthjälp.

Fredrik Erixon, som arrangerar lyxkursen, ställer nu in siktet på maratonlöpare.

Text:
KATARINA BUTOVITSCH
katarina.butovitsch@di.se, 08-573 650 63

Foto:
JESPER FRISK
jesper.frisk@di.se, 08-573 650 00



KÄMPAR I MÖRKRET. Förutsättningarna för skidträning har inte varit de bästa den här vintern. Di Lördag spårade upp åkarna i CCC 1 000 när de tränade på ett tunt lager snö i Täby norr om Stockholm i torsdags kväll. Christoffer Toll ligger först i spåret

Toppchefer trimmas

Exklusiv skidskola ska ge framgångar i Vasaloppet

ängskidåkningsfantasten Fredrik Erixon, som äger och driver reklambyrån Drive samt sajten Langskidåkning.info, hade redan fått frågor från chefer i näringslivet om han ville vara deras personliga tränare i längdskidåkning.

"Jag drog i gång det här för att det inte finns något bra sätt att bli en bra längdskidåkare i Stockholm", säger han.

Han fick med sig bland andra långloppsåkaren Jerry Ahrlin, teknikexperten Ola Ravald, vallningsexperten Magnar Dalen och idrottspsykologen Kjell Enhager och träningsprogrammet Cross Country Clinic Topp 1000, förkortat CCC 1 000, var ett faktum.

"Det blev en fantastisk träningsstab", konstaterar Fredrik Erixon.

Det tog två veckor från lanseringen förra varen

tills träningsprogrammet var fulltecknat. Det fanns två kriterier för deltagarna: "Dels måste man ha en ledande befattning, dels måste man vara duktig på skidor från början och ha åkt Vasaloppet någon gång", berättar Fredrik Erixon.

"Vi har faktiskt sagt nej till personer som ville vara med, men som inte var beredda att göra jobbet."

Träffas en gång i veckan

Träningsprogrammet startade i september förra året och har 17 deltagare, 15 män och 2 kvinnor, alla på chefspositioner, bland andra Martin Tivéus, vd för Avanza Bank och Fredrik Ruben, vd för 3L System Group. Gruppen tränar tillsammans en gång i veckan samt åker på ett antal träningsläger.

"Det har fungerat fantastiskt bra. Nu gäller det bara att de presterar i Vasaloppet också", säger Fredrik Erixon.

"Det är jättestor skillnad att träna i grupp mot att träna själv när det gäller motivationen. Deltagarna sporrar varan-

dra och har ett slutet forum på Facebook där de peppar varandra."

Deltagarna betalar 20 000 kronor per person för träningen, resor och uppehåll på träningsläger tillkommer.

Sällskapet sporrar

Avanza Banks vd Martin Tivéus lägger cirka 40 000 kronor på träningsprogrammet, träningsresor och utrustning till Vasaloppet.

"Det här var en utmaning jag ville anta. Jag har alltid tyckt att det varit kul med längdskidåkning. Jag har hållit på med maratonlöpning de senaste åren. Det här ger en utmaning på vintern också", säger han.

"Träningsprogrammet är mycket bra och jag är väldigt sporrade av att vara med i det här gänget. Men målet att placera sig bland de bästa är extremt tufft, och mitt mål nu är att slå mina tidigare tider."

Martin Tivéus har tidigare åkt Vasaloppet på drygt sju timmar.

"Nu kommer kvalificeringsloppen som avgör vilken startgrupp man hamnar i. Det är i sin tur jätteviktigt för möjligheterna till en bra sluttid."

Lägger 50 000 på träning

Peter Westford, vd för Navigio Rekrytering & Ledarskap, är en annan av deltagarna. Han lägger mellan 40 000 och 50 000 kronor på träning, träningsresor och utrustning till Vasaloppet.

"Jag har alltid tränat aktivt och jag anmälde mig för att det är ett nytt utmanande träningsupplägg, en bra idrottsutmaning. Längdskidåkning är en helhetstränande sport och den är skonsam – en perfekt träningsport."

Själv var han dock inte en van längdskidåkare när han började träna i september förra året.

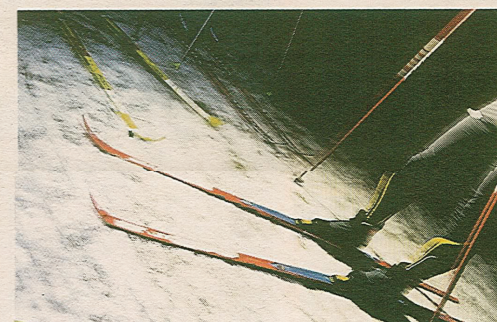
"Jag åkte Öppet spår för ungefär tio år sedan. Det var bokstavligen talat första gången jag åkte längdskidor och efter det fram till förra året hade jag knappt åkt alls."



GRUPPARBETE. Deltagarna i CCC 1 000 peppar varandra till bättre träningsresultat.



SPETS-KOMPETENS. Sjutton chefer har gått med i skidåkningsprogrammet. Christina Aqvist är en av två kvinnor.



Di Fakta

Deltagarna i CCC1000

- **Martin Tivéus**, vd Avanza Bank.
- **Fredrik Ruben**, vd 3L System Group.
- **Peter Westford**, vd Navigio Rekrytering & Ledarskap.
- **Anders Engström**, vd Alewalds.
- **Christina Aqvist**, försäljningschef Elfa.
- **Henrik Granström**, vice vd Stronghold.
- **Leif Tynong**, vd Bygg R1.
- **Urban Pettersson**, vd Wemind.
- **Einar Bodström**, producent/regissör House of Radon.
- **Thomas Carlinder**, partner Contender Kapital.
- **Örjan Brännström**, vd Örebro Stadsbud.
- **Ulf-Henrik Svensson**, vd EOS Russia.
- **Marcia Bergström**, konsult, IT Ledarna.
- **Magnus Svensson**, nordisk försäljningschef Red Hat.
- **Christoffer Toll**, marknadsdirektör Tools.
- **Mikael Svensson**, forskare och lärare på Handelshögskolan i Stockholm.
- **Hans Josefsson**, vd Green Landscaping.

Ledarstaben

- **Kursledare** för Cross Country Clinic Topp 1000:
- **Långloppsåkaren Jerry Ahrlin** leder träningspass på rullskidor och längdskidor och gör individuella träningsupplägg för varje deltagare.
- **Fredrik Erixon** är projektledare för utbildningen och leder konditions- och teknikutövningarna mellan huvudpassen.
- **Tränare** är även multisportaren **Anders Widegren** och skidåkaren **Anna Evaldsson**.
- **Teknikexperten Ola Ravald**, som har varit landslagstränare för både det svenska och norska skidlandslaget, ger personliga teknikeråd och lägger upp teknikutvecklingsplaner på individnivå.
- **Vallningsexperten Magnar Dalen** har varit förbundskapten och vallchef för både det norska och det svenska skidlandslaget. Nu är han förbundskapten för det finska landslaget. Han delar med sig av sin erfarenhet som vallchef.
- **Idrottspsykologen Kjell Enhager** håller personliga samtal med varje deltagare om personliga ambitioner och mål.
- **Idrottsfysiologen Mikael Mattsson** är huvudfysiolog.
- **Vasaloppets vd Jonas Bauer** ger konkreta tips på hur man ska genomföra Vasaloppet för att maximera sin chans till resultat.
- **Krågaren Melker Andersson** ger råd om mat för träningen och vardagen.
- **Näringsfysiologen Fredrik Paulén** ger kostråd.

Källa: CCC1000

för en plats i täten

"Men förra helgen körde jag ett tävlingslopp, Grotfallsrundan på 42 kilometer, och det kändes helt okej."

Även Peter Westford ser, med en dryg månad till Vasaloppet, med andra ögon på målet att placera sig bland de 1 000 bästa.

"Det var från början min ambition, men jag har reviderat den. Jag har insett hur mycket teknik man måste lära sig, så mitt främsta mål nu är att slå min fars tid i Vasaloppet som är på precis sju timmar", säger Peter Westford.

"Att bli bland de 1 000 främsta får i stället bli mitt mål för Vasaloppet 2013."

Utsedd till hälsosam chef

Peter Westford tränar nu tre gånger i veckan, och därtill är det träningsläger med skidåkning varannan vecka eller en gång i månaden.

"Det underlättar att min partner är med i samma program, vi kan träna tillsammans och det finns också en större acceptans för att träningen tar mycket tid."

Förra året fick Peter Westford utmärkelsen Årets hälsosammaste chef för sitt hälsoarbete på Navigio, och Vasaloppets-



"Jag har hållit på med maratonlöpning under de senaste åren. Det här ger en utmaning på vintern också."

MARTIN TIVÉUS, VD AVANZA BANK

"Jag har lärt mig hur jag hanterar att sätta tuffa mål, vilket förhållnings-sätt jag har till målen, min inställning och hur jag kan ändra den."

PETER WESTFORD, VD NAVIGIO



satsningen är delvis en fortsättning på det.

"Jag vill inspirera mina medarbetare att man kan tänja på gränserna", säger han.

Inom ramen för träningsprogrammet ingår personliga samtal med idrottspsykologen Kjell Enhager.

"Det har varit väldigt utvecklande för mig, jag har lärt mig hur jag hanterar att sätta tuffa mål, vilket förhållnings-sätt jag har till målen, min inställning och hur jag kan ändra den. Det är jätteviktigt", säger Peter Westford

Maratonsatsning på gång

Senare i år ska en ny grupp tas ut inför Vasaloppet 2013, men en del av de nuvarande deltagarna kommer att vara med ett år till.

Stärkt av det stora intresset för CCC 1 000 ska Fredrik Erixon också starta ett liknande träningsprogram för löpning tillsammans med triatleten Jonas Colting.

Den träningen börjar i april och har som mål att deltagarna ska springa Berlin marathon i september på under 3 timmar och 15 minuter.