

Sport

Kallas hemliga test – så ska norskorna knäckas

Uppdaterad 2017-11-26 Publicerad 2017-11-24



Charlotte Kalla under ett stenhårt stakmaskins-pass på gymmet i Sidsjön i Sundsvall. Foto: Foto: Jonas Lindkvist

SUNDSVALL. Charlotte Kalla knäckte Marit Björgen och alla norskor i spåret under söndagens världscupstävling. Under brutala och hemliga fyspass hade hon redan gjort det i tankarna.

DN fick exklusivt vara med på en träning när Kalla flyttade gränser till ljud av smärta.

Tänk en filmscen. Någon har fått sitt ansikte nedtryckt under ytan. När skallen dras upp kommer ljud från offret när kroppen i panik skriker efter syre.

Charlottes Kallas ljud under de värsta intervallerna är så där panikartat pipande och ihåligt. Det är ljudet av slit, svett och smärta vi hör i den här sjunde delen av DN:s serie "Med Kalla mot OS".

Det ska vara ljudet som ger seger.

– Vill man som Charlotte vinna en guldmedalj i OS handlar det om detaljer, säger hennes fystränare Stefan Thomsson.

– Det är ett pussel. Alla bitar måste finnas. Syreupptagning, lungkapacitet, mjölksyratröskel, smidighet, styrka, balans, rörlighet, explosivitet.

Under de cirka 25 minuter Charlotte Kalla plågar sig i smärtzonerna tränar hon allt det där. Stefan Thomsson finns bredvid. Som en blandning av nitisk tidsstudieman och vän i nöden. Block, penna, klocka. Uppmuntrande, peppande ord. Han nickar och hummar och testar.



Stefan Thomsson är fystränare för Skellefteås hockeyslag. Samarbetet med Kalla började efter senaste OS. Foto: Jonas Lindkvist

Mellan olika övningar och efteråt sträcker Kalla fram handen. Thomsson tar blodprov för laktattester av hennes andel mjölksyra i blodet.

Efteråt är han nöjd. Värdena var bra. Hur bra? Det får vi inte veta.

– Norska åkarna gör sina tester och har sina värden. Vi tycker inte att det finns någon anledning att berätta om vad Charlotte har, säger Stefan när träningspasset är över.

Läs mer: [Överlägsen Kalla vann två gånger om i Gällivare – frågan är om hon skrämt norskorna](#)

Bredvid står en lycklig och lättad skidstjärna.

– Det känns så himla skönt nu efteråt, säger Charlotte Kalla.

En knapp timme tidigare har det varit en annan Charlotte som kommit på en vanlig damcykel till gymmet i Sidsjön i Sundsvall.

Hennes humör är som stämningen i väntrummet hos en tandläkare. Hon ska in till något nödvändigt ont. Ner i gruvan. In i skiten.

– Det här kommer att bli riktigt jobbigt. Det är målet. Jag kommer inte att vara så pratbar, säger hon när hon byter skor inför passet.

Stefan Thomsson förklarar senare i telefon:

– Jag förstår att man har ångest på morgonen före ett sånt pass. Man måste vara oerhört fokuserad för att orka. Det här är bland det hårdaste Charlotte gör.

– Hon vet hur otroligt ont ett sånt pass gör redan halvvägs in i första intervallen. Sen är resten bara en enda lång kamp mot smärtan och att orka producera så högt tempo som möjligt fast det gör ont.

Vad det ska vara bra för?

För att hänga med utvecklingen, för att hänga med norskorna.

– Det hände något med damskidåkningen för två år sedan. När Johaug var som bäst. Vi insåg att vi måste hitta en högre nivå, säger Stefan Thomsson.

Det hände något med damskidåkningen för två år sedan. När Johaug var som bäst. Vi insåg att vi måste hitta en högre nivå

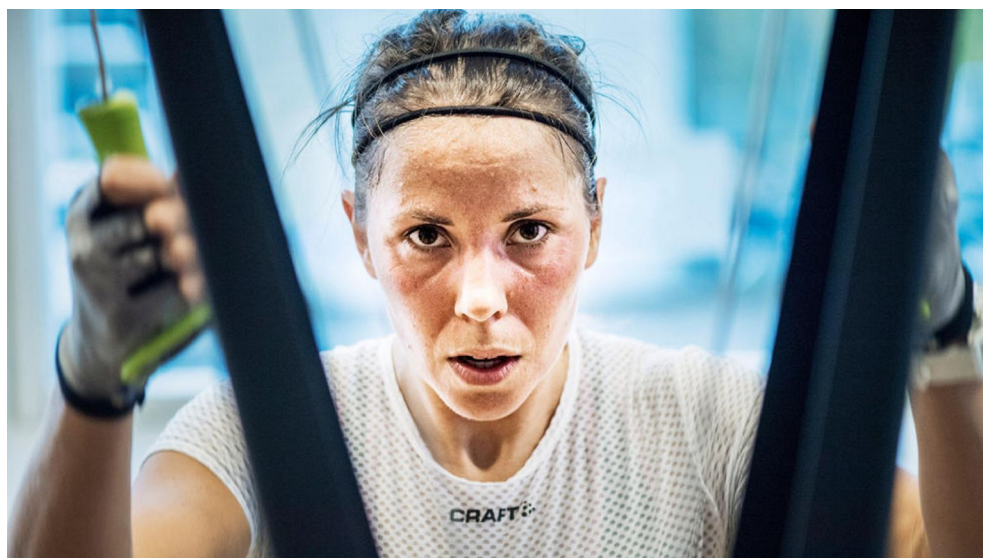
I en italiensk alpy ska Charlotte Kallas huvudtränare Magnus Ingesson senare säga:

– Therese Johaug kunde leda med 20 sekunder efter 1,8 kilometer och ändå inte dö senare i loppet. Då går man inte på tröskelfart utan på anaerobt system. För att kunna vara med där måste du träna i de regionerna.

Det är därför Kalla tränar så här och det är dags för ordförklaringar:

I aerob träning använder kroppen syre för att skapa energi. Kroppen tappar kraft när kolhydraterna tar slut, då går den över till långsammare bränsle som är fett.

Tröskelfart är en nivå i aerob träning. Musklerna börjar bli stumma men åkaren/löparen kan köra på för att blodet får nytt syre. Idrottaren befinner sig alldeles under ”mjölksyratröskeln”.



”Det här kommer att bli riktigt jobbigt. Det är målet. Jag kommer inte att vara så pratbar”, säger Charlotte Kalla inför dagens stenhårda pass under överinseende av tränaren Stefan Thomsson. Foto: Jonas Lindkvist

I ett skidlopp är det här farten när tempot dras upp och fältet sträcks ut. På den nivån måste en åkare som vill vara med kunna ligga länge.

Och så finns den anaeroba träningen. Explosiva maxövningar. Tio, tolv sekunder. Då får musklerna inget syrerikt blod men ska ändå kunna fungera. En skidåkare ska klara att åka när de avgörande rycken görs.

– Man kan omvandla laktatet (mjölksyran) till energi. Det är det systemet man tränar i anaerob träning, säger Stefan Thomsson.

Och det är det Charlotte Kalla gör den här mulna eftermiddagen i mitten av oktober.

För att kunna utsätta kroppen för största möjliga jobb är det inte skidor på snö som gäller, inte rullskidor på bar mark. Det är en stakmaskin, en stakergo. Två stavhandtag ska dras och dras och dras och dras.

Charlottes Kallas påfrestning ska till en nivå hon inte ens når under tävling, men det är inte allt Charlotte gör under passet.



En stakergo består av två stavhandtag ska dras och dras och dras och dras.
Foto: Jonas Lindkvist

Efter uppvärmningen brakar hennes helvete ut. Amy Winehouse sjunger "Rehab" i högtalarna, ett par killar trampar i trappmaskiner och pratar om hur deras tjejer har det på jobbet.

Charlotte hoppar så att fötterna flyger ut framför händerna, växelvis höger och vänster. Hon kastar en stor medicinboll upp mot väggen. Kast efter kast. Hon kliver upp och ner på en låda med grepp om en kettlebell. Upp och ner, upp och ner.

Där emellan kliver hon gång på gång in i stakmaskinen. Drar på sig ett brett band runt midjan för att få upp bålen och kör. Två minuter och 40 sekunder. Hon sliter i handtagen. Fortare. Inte tappa tempo. Efter första intervallen ser hon lika slut ut som efter en spurtstrid. Det har bara börjat.

Det är nya kast med medicinbollen. Nya hopp. Nya lyft med vikten. Nya pass i stakmaskinen.

– Två minuter kvar. Bra. Jobba med bålen, säger Stefan.

Charlotte säger inget, hon bara låter och i den fjärde intervallen kommer ljudet. Det pipande, panikartade ljudet.

När den intervallen är över rasar Charlotte Kalla ihop över ställningen och blir hängande så. Svetten landar på plastmattan. Hon är helt slut. Helt borta. Slutna ögon. Öppen flämtande mun. Ska vi ringa efter någon? Nej, det är som det ska och det är inte över.

Som grande finale väntar fem intervaller á 15 sekunder då hon ska slita i den där maskinen till max. Nu pratar vi sista kurvan och upploppet i Sotji. Vi pratar avgörande rycket i Sydkorea.



Charlotte Kalla tar ut sig helt under träningspasset på gymmet. Foto: Jonas Lindkvist

Efteråt frågar jag Charlotte om det finns några tankar alls de där 15 sekunderna:

– Ja, jag tänker på att det är en slutspurt, säger Charlotte Kalla. De sista hundra meterna på lopp. Det gäller bara att ta meter för meter. Fram med armarna. Ett tag till. Och ett till. Och ett till.

Passet är med andra ord både fysiskt och mentalt. Att kunna stå ut med smärtan och få kroppen att fungera i skidspåren när alla signaler säger att den ska lägga av. Slå av på takten. Ta rast. Ta vila.

Det är den 11 oktober när vi är med på första mardrömspasset efter att Charlotte varit sjuk.

På de sex veckor som går därefter gör hon den här träningen igen två gånger. Mer klarar inte kroppen. När jag pratar med Stefan Thomsson några dagar före världscuppremiären säger han att jo, testresultaten har varit bra då också.

Stefan Thomsson kommer att ha med flera idrottare till OS, han är fystränare för Skellefteås hockeylag. Samarbetet med Kalla började efter senaste OS.

– Det är otroligt fascinerande att jobba med individer som är beredda att göra precis allt för att bli bäst. Charlotte är en sån person, säger Thomsson.

– Hittar man små detaljer som kan hjälpa så hugger hon på idéerna direkt. Hon är väldigt vetgirig och otroligt noggrann.

Det är otroligt fascinerande att jobba med individer som är beredda att göra precis allt för att bli bäst. Charlotte är en sån person

Problemet med idrottare på en sådan ambitionsnivå är inte att de tränar för lite. Risken är att de inte vill lyssna på sina egna varningssystem. Kalla är inget undantag.

– Vi har referenspass där vi checkar av var Charlotte är och kan se vilken belastning hon

klaras. I sin iver kanske hon inte alltid känner det själv. Hon vill mer än vad kroppen klarar just då, då får vi bromsa henne.

Stefan bor i Piteå och kvällen efter passet vi såg bjöd Charlotte honom på middag hemma. Det blev carbonara. Pancettan hade hon köpt med hem från lägret i Livigno.

I en annan italiensk by ska Magnus Ingesson senare berätta:

– Vi är ute i lite nya tasselmarker. Om man jämför med hur andra tränar har vi nya koncept. Det här är inte vanlig uthållighetsträning. Det här är tankar från hockeyn.

– Vi försöker flytta tröskeln så långt till höger som möjligt i pulsskalan och sen kan man producera mycket laktat.

– Jag och Stefan brinner båda för utveckling. Vi kan inte gå i samma spår. På styrkebiten ställer vi frågan: Kan vi hitta något som är mer kopplat till teknik i skidåkning?

– Hockeyn har kommit längre. Stefan kan med sina tusentals tester säga att detta är en fysisk kravprofil i hockeyn.

– Jag har svårt för det ännu i skidåkning. Vad är det som krävs?



Träningspasset är slut. Kalla cyklar hem för att laga pasta carbonara. Foto: Jonas Lindkvist

Läs mer. Kalla mot OS

Del 1: ["Jag har fått jobba hårt med mig själv"](#) – om krav, den duktiga flickan och att acceptera den inte alltid högpresterande Charlotte

Del 2: [Vd:n Charlotte Kalla leder sitt eget OS-projekt](#) – DN följer med på både hård träning och sponsoruppdrag

Del 3: ["Jag tror att jag har fått tålamodet härifrån"](#) – DN följde med till Kallas uppväxt och byn hon aldrig visat upp

Del 4: [Kalla osäker: "Kommer det att bli OS?"](#) – luftrör och hälsopausar uppladdningen mot Pyeongchang och spänningarna på Koreahalvön oroar

Del 5: [Kalla: Bara Anna Holmlund som sa "njut av Italien"](#) – på träningsläger i Val Senales

pratar Kalla om de känsloladdade mötena med Anna Holmlund – och om metoo-vågen som sveper över världen.

Del 6: ”[Inte meningen att alla ska ha insyn i alla känslor](#)” – om att skilja den kända idrottaren från privatpersonen.

Johan Esk

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt