



## FAKTA

## Daniel Tynell

**Födelseort:** Grycksbo  
**Bostadsort:** Borlänge  
**Familj:** Hustrun Sara, sönerna William 6 år och Melvin 1 år. Hundarna Bono och Vox  
**Utbildning:** Skidgymnasiet i Mora, Kandidatexamen i miljöteknik på Högskolan Dalarna.  
**Yrke:** Utvecklingsingenjör, sedan 2007 skidåkare på heltid.  
**Tävlat för:** Grycksbo IF när han var i åldern 7-14 år, Falu IK i åldern 15-20, Falu-Borlänge 20-29 år.  
**Övriga fritidsintressen:** Spela trummor med gruppen Pänthouse, gillar U2, därav namnen på hundarna. Köra motocrosscykel.

Nu laddar Daniel Tynell för nästa säsongens långlopp med högsta prio på Vasaloppet. Familjens stöd är oundgängligt, här med sonen Melvin och hustrun Sara.

FOTO: LARS RINDESKÄR

# Daniel, specialist på Vasaloppet

”Två sekunder från sex vasaloppssegrar”

## GRYCKSBO

– Jag konstaterade nyligen att på sex vasalopp har jag en sammanlagd tid efter segraren på två sekunder, säger Daniel Tynell.

Tre segrar har han och tre andraplatser där han blev mycket knappt slagen. Det kan handla om mycket små marginaler i världens mest populära skidtävling.

**Sällan har man sett en så glad andraprstagare som i årets Vasalopp. Hur kändes det?**

– Orsaken till glädjen var bekräftelsen på att jag kunde prestera på en nivå som jag inte kunnat på ett och ett halvt år, sedan jag drabbats av harpest och kämpat med sviterna från infektionen. Vid en cykeltur i midsomras kände jag att nu, nu var kroppen helt återställd. Det var en jublande känsla jag fick beskriva för hustrun Sara.

**Du bestämde sent inför årets lopp att köra utan fästvalla. Hur resonerade du?**

– Det bestämde jag dagen innan. Tjejerna hade stakat framgångsrikt och spären

var hårda och fina. Jag var lite rädd att jag skulle bli efter i de branta stigningarna i början men blev förvånad hur fint jag klarade detta.

**Kör man 90 km på ibland under fyra timmar så blir det 6,5 meter i sekunden.**

**Man torde inte kunna flytta överkroppen mer än 1,3 meter på en stillastående skida. Detta tar två tiondels sekund, där man kanske på halva den tiden ska hinna göra en frånspark. Är det detta som gör att man mer och mer låter skidorna löpa hela tiden genom att staka?**

– Ha haa... Det var en jädra intressant analys! Det är dock annat som styr detta val. Vi på elitnivå har flera preparerade skidor och under vissa omständigheter kan det bli ett svårt val att göra; fästvalla eller inte. En del diskuterar detta med konkurrenterna medan andra vill mörka sitt beslut. När man väl är igång måste man tro på sitt beslut och uppfatta det som en fördel gentemot dem som valt annorlunda.

**Beskriv känslan då målet närmar sig i**

**Vasaloppet. Mycket energi går väl åt för att planera strategiska beslut inför mål gången? Riskerar du att tappa kraft i åkningen om du grubblar för mycket?**

– Ja, det är riktigt, man får inte lägga alltför mycket energi under loppet på att fundera. Därför har många av oss mentala tränare. Rune Gustafsson ger mig värdefulla råd. ”Ta beslut snabbt. Var trygg i det du gör”, säger han. Man har säkert sina scenarion klart för sig i skallen, sedan händer det olika saker under loppet som gör att man tar ett visst beslut. Om man mot slutet av loppet ser chansen att bli segrare målar man upp en del sporrande bilder.

**Hur stort stöd har du i brodern Rickard i din skidåkning?**

– Det är klart att det är ett stort stöd att ha honom i samma team när det gäller både träning och tävling. Han är tio år yngre än mig och vi satsar båda på långloppsvärldscupen.

**Har ni någon gång funderat på en ”Blomqvistare” över mållinjen på Vasaloppet?**

» När man väl är igång måste man tro på sitt beslut och uppfatta det som en fördel gentemot dem som valt annorlunda. «

– Ja, det skulle förstås vara jätteroligt om det blev verklighet! Det var ju häftigt när Anders och Örjan Blomqvist bar kranskullan över mållinjen och delade på segern 1988.

**Blir du trött på resandet? Vad händer om du kommer hem och bara vill vara familjefar på hemmaplan och hustrun istället vill dra på semester med dig?**

– Det har faktiskt hänt, funderar Daniel.

– Då är jag glad att ha honom hemma, säger Sara som hört frågan. Vi kan sticka lite senare på sommaren, exempelvis på cykeltur nere i Europa.

**Nu har barmarks-songen börjat. Hur ser ditt upplägg ut för att bygga upp muskler, kondition och teknik?**

– Nu innan tränings-songen börjar på allvar kör jag rätt mycket på motocrosscykeln, det har jag gjort sedan 20-årsåldern. Det ger en härlig energiinput. Liksom träning för hela kroppen. När jag kommer hem har jag träningsvärk överallt. Det finns nog en hel del muskler som inte används i skidåkning. Av det skälet håller jag också på att anpassa min träning. Jag vill ta bort lite vikt från muskler man inte behöver. Tidigare lade jag rätt mycket kraft på situps och liknande styrketräning, men nu ska jag lägga den tiden på ytterligare träning på rullskidor, inte minst stakning, för en lite lättare kropp och med bättre uthållighet.

**Vem är världens genom tiderna bästa skidåkare?**

– Det måste vara Marit Bjørgen. Hon är fruktansvärt komplett. Bland svenska skidåkare är det nog Gunde Svan. Han var beredd att leva extremt, på ett sätt som

ingen gjort tidigare och testade nya saker. Han förändrade skidåkningens lyfte ribban för vad som krävs för att bli bäst i världen.

**Vilket av dina priser är du mest nöjd med?**

– De tre bronstorson jag fått för mina vasaloppssegrar 2002, 2006 och 2009. Jag har tre andraplatser också där jag förlorat mycket knappt, i år med två tiondelar. Visst tycker man normalt att man förlorar ett guld om man blir tvåa, men i år kändes det faktiskt bra att jag vann en silvermedalj!

**I målfällan konstaterade du i teve att flera vasaloppssegrare var en bit upp i åren. Hur många ytterligare starter i Vasaloppet räknar du med för egen del?**

– Det blir definitivt ett år till, så får vi se sedan. Glädjen för skidåkningens finns absolut, men jag vill också känna att jag fortfarande kan prestera på en nivå i stil med årets Vasalopp och få med mig bra resultat som är viktiga för motivationen!

LARS RINDESKÄR  
lars@annonsbladet.com