

Long time no hear....

Det har varit bråda tider, därav det beklagligt dåliga brevskrivandet. Jag antar att jag kan lägga till mitt försvar det faktum att mina kära föräldrar sällan hör ifrån mig mer än en gång varannan vecka (något som ger mödrarna till de amerikanska killarna i laget gråa hår och får dem att ljudligt beklaga sig över Mr och Mrs Melins olyckliga situation). Nu, med 3,5 veckor kvar till vårt regionala mästerskap, Conference Championships i College Station, Texas, drar toppningen igång för min del och jag har äntligen lyckats snacka mig ifrån 05.30-gymmet vi har haft tre gånger i veckan sen i augusti. Nästa mål är att övertyga vår sprintcoach, som jag tränar för 95% av min tid, att jag inte behöver komma in och simma med resten av sprintgruppen kvart i sju varje morgon efter gymmandet. Skam den som ger sig...

Den långa hösten var intressant på så sätt att jag för första gången i mitt liv fått träna ren sprint. På simmarfackspråk innebär detta att nästan all anaerobisk träning, där pulsen ligger kring 165-180, är bortskalad till förmån för aerobisk simning med mycket andningskontroll, mängder och åter mängder kick, samt ren sprintsimning i varierande distanser. På svenska – jag simmar antingen i ganska maklig takt, eller ruskigt fort, och inte så ofta mittemellan. Vårt träningsschema, som jag säkert har nämnt tidigare, har legat på 20+ timmar i veckan, dvs ett snitt på drygt 3h om dagen med söndag ledigt. Vår näst intill maniskt strukturerade sprintcoach har alltid våra workouts planerade enligt en tidsram, så att han vet exakt vilket klockslag varje serie ska börja. Detta, i kombination med hans beundransvärda ambition att se till att vi får gjort allt det arbete vi behöver, resulterar i att vi alltid går hela vår träningstid (2h 15min) sånär som på enstaka minuter. Att ha en tränare med en sådan drive är givetvis fantastiskt. Dock tenderar detta faktum att smalna radikalt under de flesta pass då han jagar på oss konstant och sällan låter oss stå still längre än 60 sekunder mellan två serier. Bathroom breaks är föga uppskattade från hans sida, och brukar oftast resultera i ett jävla gapande.

Dock var han en hjälte då han lät mig halvvägs lätta upp inför SM, som smidigt nog sammanföll med vårt Thanksgiving break. Att komma hem och raca halvtoppad och med jet lag är frustrerande då det är svårt att vara riktigt on edge och kunna tävla på lika villkor med alla andra som är fulltoppade och har bott i rätt tidszon de senaste fyra månaderna. Å andra sidan, att få simma ett SM i Göteborg med våra första SM-lag sedan... 15 år?... var riktigt coolt. För att vara ett så pass ungt lag var våra resultat knappast något att skämmas över. Stor eloge till grabbarna Simpa Simonsson, Jejik Gissén, Johan & Oxel Snebner, och sist men inte minst den väldige Vev-Igor, också kallad Victor Westerlund, som har många SM framför sig de kommande åren att sätta vår

lilla klubb på kartan. Under den tiden har vi dessutom ett antal utmaningar att ta itu med utanför bassängen; att lära Johan Rebner en smula bordsskick i förberedelse för hans dejter som kommer explodera exponentiellt inom spannet av två-tre år; att lära Gissén att bli mer exalterad över termen "flicka i baddräkt" än över "Omfg major Raid i snögubbevärlden"; att klippa Simons hår; att få Victor att fortsätta sin old-school Alexander Popov-stil att traska in till finalheatet med glasögonen dinglande i ena handen och handduken runt halsen; att få Axel att komma ur målbrottet; samt att få Johannes Lampela att flytta tillbaks till Karlstad igen.

Därtill en eloge till Göran himself, som härjade värre än någonsin och såg till att lära mig allt jag behöver veta till dess att jag kommer hem nästa gång.

Veckan efter SM gick vår Mizzou Tiger Invitational, en stor inbjudningstävling som markerade slutet på vårt tävlande under 2009, i vår pool, där en hel hög universitet kom och tävlade. Olyckligtvis träffades jag av arbete från mina kurser med en hastighet och styrka i storlek med en lastbil i princip i samma stund som jag klev av planet i St Louis, därav en ryslig sömnbrist och simresultat i linje med detta. Turligt nog gick det snabbare än föregående år, som plåster på såren.

Vår termin tog slut i mitten av december, och några dagar innan jul kom min storebror Gustav över, och vi begav oss på road trip till Fort Pierce, Florida, där en av mina tidigare coacher, Ryan Mallam, är tränare på Indian River State College, ett junior college som har fostrat ingen mindre än Nils Liedberg. Veckan där nere bjöd på en mängd mer eller mindre skojga träningsmetoder med den alltid föränderlige Ryan (som förhoppningsvis kommer bli Victor Westerlunds tränare i augusti 2011). När han på annandag jul kastade i mig på sets om 30-20-15 sekunder vertical kick (fjärilskick-vattentramp) med 10 kg vikt att krama om kändes återseended betydligt mindre hjärtligt. Det faktum att han några dagar senare, då en hel skara lokala simmare anslutit sig, lät en liten kille i elvaårsåldern göra samma vansinniga kick sets i hoppbassängen som jag (med betydligt lättare vikter, men likväl med vikt, bör tilläggas) och gapade åt honom när han inte orkade hålla andan då vi simmade 12,5m kick sprints, fick mig att känna att jag istället för att klaga måttligt på annandagen borde hållit min stora käft. En till grej han introducerade till mig, som grabbarna på Auburn University gör, där bl.a. Caesar Cielo och Fred Bosquet gått, är 25.or utan andning och utan starttid, där den enda restriktionen är att man endast är tillåten att ta ett visst antal andetag emellan varje 25.a. Det låter ganska makligt, men försök göra 12 stycken med 5 andningar mellan de första två, 4 mellan de nästa två, 3 mellan de nästa två, och sedan samma grej en gång till... en kille av klass. På Auburn gör de samma serie fast med 50.or istället för 25.or. Big, bad boys...

Den andre januari drog vår Christmas training igång hemma på universitetet. För att spara pengar bestämde våra coacher att vi inte skulle åka på training camp utan istället stanna i Columbia och träna i vår egen pool. Eftersom det är en av de finaste anläggningarna på planeten och erbjuder allt vi behöver (18 banor med 25 yards...) är detta knappast mer än logiskt. I frånvaro av lektioner är regleringen för antalet timmar vi är tillåtna att träna i princip oexisterande, vilket härledde till två veckor där vi snittade på drygt 25 timmar vardera. De följande två veckorna, när skolan väl började igen, var back to basics. De senaste tre veckorna har vi simmat Missouri University of Science & Tech, University of Minnesota, University of Notre Dame, University of Iowa, och University of Denver. Lagom busy, med andra ord. De närmsta tre kommer vara tävlingsfria för min del, eftersom jag inte kommer simma den Grand Prix-tävlingen som hålls i mitten av februari varje år på University of Missouri, där Phelps och hans polare brukar vara med och tävla. Sista helgen i februari går vår Conference, och i de dagarna är sista chansen att simma tillräckligt fort för att kvala in till de nationella mästerskapen, NCAA, som går i Ohio sista veckan i mars. University of Missouri tillhör en högre division, den högsta, jämfört med den skola jag simmade på tidigare, och NCAA för Division I brukar kallas för "the fastest meet in the world". Med all rätt... kvaltiderna är baserade på rankingar från föregående år, med A-kval som bara omkring 8-10 simmare ska kunna klara, och därtill fylls heaten på med de snabbaste simmarna från säsongens tävlingar. Det är svårt att förutspå exakta tider, men den gren som jag har bäst chans i, 100 yards fjärl, kommer uppskattningsvis kräva under 47.5 sekunder för att kvala. Det motsvarar ungefär 52.9 i 25-metersbana. De närmsta tre veckorna kommer visa hurpass mycket resultat de senaste månaderna gett, och om min undervattenskick är lika jävlig som jag hoppas.

Lycka till gänget som ska till JSM!!

Anders

Till sist, att läsa artiklarna på hemsidan som Göran rekommenderat är ett hett tips från min sida. Även om de inte är på mellanstadiengelska och därför kan kräva en del möda så är det oerhört värdefull kunskap som de baserar sig på.