



2013-01-08 08:00 CET

Therese Alshammar delar ut pris på Hästgalan 2013

Hon är inne i en tung träningsperiod.

Men på fredag tar hon fritt.

Då delar Therese Alshammar ut det prestigefyllda priset Årets Häst 2012 på Hästgalan i Göteborg.

Är simträning bra för hästar? På fredag kan delar av den svenska trav- och galoppeliten ställa frågan till en av världens snabbaste simmerskor.

– Jag är nog inte rätt person att svara på den frågan, jag tror trav- och galopptränarna vet det bättre, men generellt är det alltid bra att simma då

flera av kroppens muskler används och tränas, menar Therese.

Efter drygt tre år i Sydney, Australien och efter OS i London har Therese och Johan Wallberg, hennes tränare sedan åtta år tillbaka, Schweiz som bas. Wallberg jobbar på ett träningscenter i byn Tenero, nära Lago Maggiore. Här finns också den ryske tränaren Guennadi Touretski och tillsammans tränar de en toppgrupp av simmare, där Therese Alshammar är en.

Fullspäckt träningschema

Kan du kort beskriva hur en träningsvecka ser ut? Lite tider, olika slags moment, någon träningsfri dag?

– Måndag till lördag, simning 07.30-9.30, landträning 11.30-13.00 (varannan dag gym/pilates), simning 16.00-18.00. Söndagar är vilodag. Momenten är teknikträning (alltid), uthållighet eller sprint beroende på period i säsongen.

– Efter OS har det handlat om återhämtning, träning utan att slita på kroppen. Nu siktar vi så sakta mot VM i Barcelona i juli. Vi bygger styrka och förbättrar konditionen. Tungt och ibland lite tråkigt, medger Therese.

Vilken seger eller segrar, framgång eller framgångar håller du högst i din egen karriär?

– Mitt första världsrekord (1999 i Lissabon). En känsla som än i dag får mig att satsa. Och givetvis VM-guldet 2011, 50 meter frisim, eftersom det var mitt livs snabbaste lopp (utan de så kallade "superdräkterna", som jag är tacksam över att de tagit bort).

Vilket eller vilka pris, som du själv mottagit, håller du högst?

– Jag är tacksam över alla priser och fina utmärkelser, men Jerringpriset 2010 var fantastiskt eftersom det både var en stor överraskning och att så många engagerat sig och röstat på mig. Bland Alshammars övriga utmärkelser och priser kan också nämnas Victoriastipendiet 2000 och Svenska Dagbladets bragdguld 2011.

Hur är ditt förhållande till hästsporten?

– Tack vare Olympiatravet blir det minst ett travbesök varje år. När jag var yngre följde jag ibland med pappa och farfar till Solvalla, men då var jag mer intresserad av vad hästarna hette än hur de tävlade, minns Therese.

Som på fredag tar en extra dags träningsfritt för att på kvällen dela ut priset för Årets Häst 2012.

De nominerade hästarna till Årets Häst 2012 är: Chelsea Boko, Fascination, Friction och Sebastian K. Läs mer om hästarna och rösta på www.aretshast.se.

Hästgalan 2013 arrangeras på Clarion Hotel Post i Göteborg fredagen den 11 januari och visas på ATG Play 19.00–22.30.

För mer information kontakta:

Leif Almgren, Informationschef ATG.

Telefon: 08-627 21 48

Mobil: 070-527 21 48

E-post: leif.almgren@atg.se

Hasse Svennehed, PR-chef ATG.

Telefon: 08-627 21 81

Mobil: 070-527 21 81

E-post: hasse.svennehed@atg.se

AB Trav och Galopp - ATG - ägs till 100 procent av trav- och galoppsporten. ATG levererar en kombination av trav- och galoppsport i världsklass samt spännande och underhållande spel. ATG tryggar via spelet på hästar den svenska trav- och galoppsportens långsiktiga förutsättningar. Hela ATGs överskott, ca 1,75 miljarder kronor årligen, går tillbaka till hästsporten.

Kontaktpersoner



Camilla Filipsson

Presskontakt

Head of External Communication

Corporate Communication

camilla.filipsson@atg.se

08-627 21 74

0727-04 21 74



Stefan Serrander

Presskontakt
Press Officer
Corporate Communication
stefan.serrander@atg.se
070-508 84 06



Martina Olsson

Presskontakt
Commercial PR Manager
martina.olsson@atg.se
070-237 04 13



Veronica Sjodin

Presskontakt
Communications Officer
veronica.sjodin@atg.se
070-527 04 44



Marie Hyllander

Presskontakt
Senior Communication Officer
marie.hyllander@atg.se
070-527 21 75