

## Tuuli Petäjä-Sirén

16.06.2021



Tuuli Petäjä-Sirén förbereder sig inför OS i Tokyo och tog ett par FM-guld i inomhusrodd som uppvärmning.

### Den olympiska vindsurfingmedaljören har till följd av pandemin tränat exceptionellt mycket i Östersjön

Tuuli Petäjä-Sirén, silvermedaljör vid OS i London 2012, svarar på videosamtalet i sitt hem i Esbo. En lätt solbränd hud skickar hälsningar från Andalusiens sol i Spanien. Petäjä-Sirén har just återvänt från ett träningsläger i Cadiz som varade i ett par veckor, där även RS:X-klassens VM i vindsurfing hölls i slutet av april.

- VM-tävlingarna ordnades väldigt tidigt i år. Huvudmålet är OS i juli-augusti, och då ska konditionen vara i toppskick. VM-tävlingarna är dock ett viktigt genrep och det var spännande att kunna mäta kondition och tävla med samma motståndare som jag ställs mot i Tokyo i slutet av sommaren, säger Tuuli.

Trots pandemin är arbetsmoralen hos den professionella idrottaren hög. Coronaviruset har redan skjutit upp huvudmålet OS i Tokyo med ett år, och av samma anledning har vindsurfarens träningar koncentrerats exceptionellt mycket till Finland och Östersjön.

- Förra sommaren surfade jag nästan enbart i Östersjön, eftersom det inte ordnades några tävlingar utomlands. Det var en ny situation, men det var härligt att kunna njuta av sommaren i Östersjön. Det fanns också mer tid för träning då ingen tid gick åt till resdagar.

Till följd av pandemin har Petäjä-Siréns vinterträning till stor del ägt rum på torra land och i Finland. Vindsurfing kräver extra mycket styrka i underarmarna, men totalt sett är det en sport som kräver starka muskler i hela kroppen. Huvudstadsregionens snörika vinter kom som på beställning för Tuuli, och en stor del av den grundläggande konditionsträningen gjorde hon i skidspåret. Hårda uthållighetsträningar har vindsurfaren utfört på roddmaskin. Timmarna i roddmaskinen ledde i

februari till FM-guld i inomhusrodd på distanserna 500 och 2000 meter.

- Det var ett sådant uppsving till soloträningen och ett sätt att ha roligt tillsammans i denna virtuella tid, men naturligtvis hittades tävlingsdriften när klockan väl började ticka.

Övning gör mästaren och mästaren tränar alltid. I maj flyttar träningen återigen till Östersjön och framför allt Drumsö i Helsingfors. För att nå toppkonditionen som krävs för toppresultat vid OS i juli-augusti krävs nu en lämplig kombination av träning och vila.

- Stämningen är god och även om OS i Tokyo sköts upp med ett år har jag kunnat träna professionellt. Det har jag mina samarbetspartners att tacka för.

**Ålandsbanken är Petäjä-Siréns huvudpartner samtidigt som hon är ambassadör för Östersjöprojektet på Ålandsbanken.**

Text **Jouni Kantola** Foto **Borja Carracedo**