

Intervju med Jonas S. Juel

Fjorårssesongen ble det store comebacket for Jonas S. Juel, etter at koronasykdom hadde satt ro-karrieren på vent i to sesonger. Etter å ha kommet hjem til Norge i fjor sommer, etablerte Jonas seg på landslaget, hentet sine første tre NM-titler som senior-roer. Studieåret avsluttet Jonas med å bli tildelt IRCA – The Intercollegiate Rowing Coaches Associations utmerkelse *Comeback Athlete of the Year*.

Vi gjorde vårt årbokintervju med Jonas midt i januar.



Kan du ta oss med på hva som skjedde fra du vant bronzen i U23 VM sommeren 2019? Sommeren 2019 gikk på skinner. Etter VM-bronzen, gikk det 7-8 måneder hvor alt fungerte som det skulle, og hvor jeg hadde fin progresjon. Før 2019-sesongen hadde jeg slitt en del med skader, men under og etter sesongen gikk ting på skinner og jeg hadde god kontinuitet i treningsarbeidet. Så vet vi alle hva som skjedde i mars 2020. Jeg var student på Princeton, og Universitetet stengte med kun 5-6 dagers varsel. Da var det bare å pakke sammen, for å dra hjem til Norge. Studiene skulle fortsette nettbasert. På hjemreisen, eller rett etter at jeg kom hjem blir jeg covid-smittet. Det startet

med et mildt sykdomsforløp, men jeg merker etterhvert at jeg blir utmattet ved fysisk aktivitet. Det var perioder denne første sommeren hvor jeg følte at det var litt forbedring, for så å bare bli et nytt tilbakeslag. Det blir etterhvert full stans, idrettsmessig. Jeg får likevel fylt tiden med roing, da jeg fungerte litt mer som trener. Jeg var med på Solodden-leirene i 2020 og 2021 som instruktør, og etterhvert var jeg trener også for seniorene. Tilbake i Princeton høsten 2021 bruker jeg mye tid i følgebåt, i tillegg til å kunne gå korte turer til fots. Aktivitetsnivået var vekslende. I perioder kunne jeg trene i små doser, i andre perioder ingenting.

Rundt jul og nyttår kjentes kroppen mer normal. Kroppen responderte bedre. Jeg kjente at jeg kunne fylle på med mer, og jeg kunne gå to timers skitur uten å være redd for at det skulle rakne. Mot sesongstart 2022, i mars måned, var jeg fortsatt ikke helt friskmeldt. Jeg fikk da hjelp av Olaf Tufte, som også hadde erfaringer med det å komme tilbake etter en smell. Han pratet med treneren min på Princeton, og vi la en plan om hvordan jeg gradvis skulle komme tilbake. Jeg startet med å ro fjerde-åtteren til Universitetet, avanserte til andre-åtteren, og vi nådde A-finalen i det Amerikanske College-mesterskapet, hvor vi ble nr. 6.

Og da er vi kommet til sommeren i fjor, og du kommer tilbake til Norge?

Ja, da var jeg ferdig med studiene, og planen var å dra hjem til Norge for å ro. Det var litt kaotisk. Jeg ble kastet inn i en båt med Erik Solbakken, og jeg skulle ro med han i verdenscupen. Så tre uker etter at jeg kom tilbake til Norge, fra det Amerikanske College Mesterskapet, bar det rett ut til Årungen og forberedelser for verdenscupen i Lucern. Jeg hadde dårlig tid, jeg måtte få mer treningsgrunnlag, og jeg visste ikke om jeg ville tåle treningsmengden. Jeg var tilbake, men jeg følte meg litt på hæla. Jeg var usikker om jeg ville få full effekt av treningsprogrammet, kanskje ville jeg ikke se effekten før seinere i sesongen. Jeg måtte hele tiden vurdere om jeg skulle holde mer igjen. Det var litt frem og tilbake, og litt kaotisk oppladning.

Flystreik i SAS gjorde at de norske roerne måtte kjøre bil til den tredje verdenscupen i Lucern, via ferge Larvik-Hirtshals. NRK omtaler at flystreiken tvinger de 16 norske landslagsroerne til å kjøre 3400 kilometer t/r Lucern. Jonas Juel og Erik Solbakken ender på 5. plass i B-finalen. For Jonas må det uansett ha vært en god følelse å være tilbake.



Jonas tilbake på landslaget, i dobbeltsculler med Erik Solbakken.

Det må ha kostet mye mentalt, veien tilbake?

Jeg mistet aldri helt troen, men det var selvsagt perioder det var vanskelig å tenke at jeg skulle komme tilbake. Heldigvis hadde jeg innimellom perioder hvor jeg kunne kjenne litt mer progresjon. Men, det var to år, hvor jeg fikk trent betydelig mindre, og hvor humøret nok gikk litt i takt med hvor mye jeg fikk trent. Det var ikke før i slutten av mars i fjor at jeg kunne trene mer normalt, og det gikk 7 uker før jeg kunne ta en 2k på romaskin og ligge 3,5 sek unna pers, på en god dag. På dette tidspunktet visste jeg at jeg ville komme tilbake.

Ny landslagssjef og nye metoder; dere hadde høydesamling i Norge også?

Ja, vi var første landslag på høydesamling på Juvasshytta i Jotunheimen. 10-12 dager, hvor vi skulle bo høyt og trene i lavlandet. Det var en kjøretur på 40 minutter for å komme ned på vannet hvor vi trente. Mye funket bra, men ikke alt var like gunstig. Vi fikk bare en økt på vannet om dagen, og på tre av dagene blåste det så fælt at vi ikke fikk rodd. Det gikk ut over øktene vi fikk på vannet. Vi måtte derfor trene alternativt med romaskin og vekter. Dette var før vi skulle ro EM, og det var ikke helt optimalt. Dobbeltfireren jeg skulle ro med, fikk lite tid sammen før mesterskapet.

De to dobbeltfirerne fra WC3 skulle slås sammen. Jonas skulle ro med Erik Solbakken, Oscar Helvig og Kristoffer Brun. Mesterskapet som gikk på den gamle Olympiastadion i München. Det skulle imidlertid ikke bli noen suksess. Dobbeltfireren fikk 13. plassen i mesterskapet.

Jeg var utmattet og sliten etter høydeoppholdet, i EM. Oscar var syk, og dro etterhvert hjem (men rakk tilbake til EM). Plasseringen av høydesamlingen var ikke optimal for EM, da hovedmålet var VM i september. Det er litt bingo å skulle prestere rett etter en høydesamling, så det fungerte ikke helt i EM.

I slutten av august sto NSR som arrangør av Norgesmesterskapet på Årungen.

Hvordan opplevde du Norgesmesterskapet i slutten av august?

NM var en fin opplevelse. Jeg rodde åtter, og det må man jo gjøre om man er en god senior-roer i NSR! Dette var en av de bedre åtterne vi har hatt. Vi hadde med Henley fireren i besetningen, Alex Blom Tindlund som superreserve og fire landslagsroere. Da skulle det gå fort, og det gjorde det!

I dobbeltfirer rodde jeg med Petter Tufte, Alexander Blom Tindlund og Ole Amund Storlien. Vi fikk bare rodd en 10km økt på forhånd, men det var en god opplevelse, og det ble gull med god margin. Det var veldig gøy å prestere så godt, både teknisk og fysisk, i en klubbåt. Veldig gøy å prestere på et så høyt nivå med en klubbkamerater!

Jeg rodde dobbeltsculler med Oscar Helvig, og det var samme type opplevelse og ny seier. Vi hadde nok håpet på et enda bedre gjennomført løp, noen strekk var veldig gode, men det kunne nok gått enda bedre.

Jeg rodde ikke singel og angret litt på det. Jeg har jo brukt mye tid i singel tidligere. Heldigvis kommer det flere NM. Jeg har savnet å ro singel i år.

VM i Racice i Tsjekkia, ble arrangert 18.-25. september. Besetningen i dobbeltfireren ble endret før VM. Oscar Helvig og Kristoffer Brun gikk ut, og rodde 2x, mens Erling Øyasæter og Martin Helseth, rodde 4x sammen med Erik Solbakken og Jonas.



Ny besetning i dobbeltfireren, hvordan opplevde du VM? Ja, vi rodde jo ikke sammen før etter NM, men denne besetningen funket bedre. Vi kjente det fra første økt, at vi hadde en bedre følelse med dette mannskapet. Vi hadde en mer problemfri oppkjøring til VM. Mindre sykdom, og flere økter på vannet. Vi forberedte oss og bygde selvtillit. Vi kunne nå føle på effekten av høydeoppholdet. Det var en kul følelse. Jeg følte meg veldig bra!

Vi var i en god stim, som varte nesten helt frem til VM. Men, dagen før avreise blir Erling syk. Heldigvis skjedde det dagen før, for vi hadde opprinnelig ikke planer om å ha med reserve. Vi kunne derfor få med Mathias Wie fra Bergen. Så vi rodde forsøksheat med Mathias. Det ble et godt løp, hvor vi var én plass unna å ta oss direkte til semifinalen. Det var et overraskende bra løp. Vi rodde jevnt med Frankrike, og vi slo New Zealand, med en OL-gullvinner i båten. Oppsamlingen, fortsatt med Mathias i båten, ble et litt mer rufsete løp, men godt nok til å ta seg til semifinalen. Topp 12 var sikret! Erling kom inn i båten igjen i semifinalen. Det ble litt vanskelig. Isolert sett ble det en liten nedtur. Vi skulle hatt en veldig god dag for å ta oss til A-finalen. Vi ble nr. 5 i semifinalen.

Vi visste at det bodde mer i oss. B-finalen gikk to dager seinere. Da føler jeg at vi var mer tilbake på det som representerte det vi kunne. Vi fikk imidlertid en litt dårlig sluttspurt, vi endte rett bak Frankrike og Litauen, som begge passerte oss rett før målstreken. Ukraina vant. Vi ble derfor nummer 4 i B-finalen, etter å ha ligget som nummer 2 lenge. Totalt gav dette en 10. plass i VM. Så det er

kort opp til de andre lagene. Det var en prestasjon som gav mersmak, spesielt målt opp mot prestasjonen i EM.

Hva med sesongen som kommer?

Planen er mye trening fremover. Mye fysisk trening. Pilen peker i riktig retning. Vi skal ha to samlinger i Italia, i februar og april, hvor første del av uttaket til kommende sesong gjøres. Det er planlagt to verdenscuper, og EM, før VM i starten av september. VM er kvalifisering til OL, og er derfor det store målet for sesongen. Sannsynligvis har jeg størst sjanse for å ende i dobbeltfireren, men det kan endre seg, jeg må bare forberede meg så godt jeg kan.

Vi gleder oss til å følge Jonas gjennom sesongen!

Marius H. Johannessen