



Aktiv Skøyteklubb

Skøytemagasin

Sesongen 2018-2019



Sølv var ikke nederlag denne gangen

Av Sven-Åge Svensson



Knut Johannesen fikk den 11. september overrakt Kongens fortjenstmedalje ved en tilstelning i Oslo Rådhus. Rundt 80 gjester, inklusiv media, var samlet i Festgalleriet (2. etasje mot sjøen). Ordfører Marianne Borgen hyllet Knut for hans mange triumfer som verdensmester, olympisk mester, europamester, norgesmester, rekordsetter, osv. Hun trakk også fram hans joviale og jordnære vesen som et forbilde for andre. Knut har tidligere mottatt en rekke høythengende priser, og er nå også av kong Harald V funnet verdig til å motta Kongens fortjenstmedalje som ordføreren deretter festet på Knuts bryst. Hun var sikker på at alle som hadde møtt eller vært i kontakt med Knut, ville synes den var meget fortjent.

I sin takketale sa Knut at han aldri hadde drømt om å stå i Rådhuset og holde tale. Han hadde heller aldri drømt om alt han hadde oppnådd av resultater og æresbevisninger. Han var blitt overrasket over å få sin egen statue, å få Idrettens ærespris - og nå Kongens fortjenstmedalje. Tidligere hadde han fått kongepokaler både

av Kong Håkon VII og Kong Olav V, så medaljen fra Kong Harald V kompletterte samlingen på en måte. Knut fremhevet at han også satte stor pris på alle de venner han hadde fått gjennom idretten, og han var glad hvis det han hadde gjort, ikke bare betydde noe for ham selv, men for det norske folk. Til slutt nevnte han håpet om en skøytehall på Valle Hovin og lovet i så fall å donere sine trofeer til den.

Så kom Kampen janitsjar inn i salen og spilte flere gratulasjonsmelodier samt Kupper'n-marsjen med fynd og klem.

Deretter var det en serie taler ved Åge Dalby (leder i Morgendagens skøyte-ess), Tom W Larsen (initiativtaker til søknaden om Kongens fortjenstmedalje), Tor Berg (mangeårig trener og nær venn av Knut), Henning Hagelund (mangeårig leder i Aktiv Skøyteklubb), Mona Adolfsen (president i Norges Skøyteforbund), Morten Krogvold (velkjent fotograf) og Jan Erik Vold (velkjent poet og skøyteentusiast).

Vi ble igjen minnet om Knuts mange prestasjoner, krydret med detaljer fra løp og mesterskap. Men vi fikk også høre om Knuts kvaliteter som menneske - hans måte å møte folk med vennlighet og omtanke på - hans velvilje når det gjelder å stille opp for idretten på nasjonalt plan eller klubbplan - hans interesse for unge, lovende løpere, osv. Knuts beskjedne men åpne og imøtekommende væremåte kan kanskje stå i kontrast til mange av dagens overbetalte idrettsstjerner.

Skøytepresidenten, Mona Adolfsen, avsluttet med disse ord: «Takk for at du valgte skøytesporten - og takk for at du er den du er». Det kan vi sikkert alle slutte oss til.

Den 30. januar er Knut invitert til Slottet for å kunne takke for medaljen.

Klubbens tale til Knut

Av Henning Hagelund

Kjære Knut! Ærede forsamling! Gratulerer så mye med utmerkelsen, den er vel fortjent. Nå har vi hørt mye om idrettsstjernen Knut. Jeg vil tegne et lite bilde av kameraten, klubbmannen, vennen og den alltid tilstedeværende Knut.

Jeg vokste opp ved enden av Seljordsvannet. Det var høsten 1963, og jeg hadde arvet skruskøyte av min søster. Kameraten min, som var tre år eldre, hadde lengdeløpsskøyter med remmer. Vi sklei rundt på den nyfrysste stålisen og lekte at vi var en av de store skøytestjernene. Kameraten min var Knut for han var eldst og hadde lengdeløpsskøyter, og jeg måtte nøye meg med å være en av de andre.

Det gikk flere år før jeg første gang møtte min ungdoms helt. Det var en gang vi hadde en oppgave hvor vi skulle skaffe autografen til en kjendis. Jeg visste om Knut som dreiv bensinstasjon på Bøler. Vi kom dit og spurte om Knut var å treffe. Plutselig sto han rett foran meg, og jeg fortalte hvilket ærend vi var i. Knut skrev autografen sin samtidig som han sa: «Jøss, er det noen som husker meg lenger 'a»? Knut har alltid vist sin folkelighet på sin særegne, beskjedne måte.

Så gikk det noen år, og jeg fikk selv barn som begynte å gå på skøyter. Noe av det første man stiftet bekjentskap med i ASK, var dagnad under de store konsertene på Valle Hovin. Knut var alltid til stede som pøliseselger og ryddegutt, helt til nå i de senere årene. For ham var det en selvfølge å ta et tak når klubben trengte hjelp.

I løpet av vinteren arrangerer ASK «Skøytesportens dag». For de yngste arrangeres en 400m fellesstart hvor vi fikk lov til å bruke Knuts navn; det var «Kupper'n-runden» med utdeling av «Kupper'n-medaljen» til alle som fullførte. Knut ledet en runde etter runde med en hærskare unger bak seg. Da trivdes Knut. Jeg vet at det er mange rundt om i Oslo, og i landet ellers, som har en slik medalje hengende på veggen. Knut har alltid vært opptatt av klubben vår.

Han ringer meg fra tid til annen, og da har han alltid noe på hjertet. Han presenterer seg alltid: «det er Knut Johannesen som ringer». Knut tror jeg kjenner mange Knut, men for meg er det bare én Knut. Han har alltid en kommentar om en av våre unge løpere som har prestert, for han følger nøye med på det som skjer på grasrota. Oftest avsluttes samtalen med en påminnelse om at: «nå må vi snart få til den skøytehallen i Oslo».

Så på vegne av skøytekamerater i ASK; hjertelig til lykke med utmerkelsen!



ASK Skøytemagasin 2018-2019 er produsert av:

Aktiv Skøyteklubb (ASK)
Postboks 6121, Etterstad
0602 Oslo
E-post: post@aktivsk.no
Internettside: www.aktivsk.no

Redaksjonskomite:

Monika Risnes, Sven-Åge Svensson,
Snorre Kverndokk, Henning Hagelund

Forsidefoto:

Trening på start Foto: Monika Risnes

Nysgjerrig på skøytesporten?

Er du nysgjerrig på skøytesporten? Lyst til å trimme og trene i et miljø? Være med som dommer, eller arrangere skøyte løp? Har ungene lyst til å prøve skøytesporten? Eller har du rett og slett noe du lurer på som har med skøytesporten å gjøre?

Ta kontakt med én av oss i Aktiv Skøyteklubb. Vi er å treffe stort sett hver eneste tirsdag og torsdag ettermiddag/kveld på Valle Hovin gjennom hele vinteren, ofte i helgene også.

Velkommen til ny sesong

Lederen har ordet



Jo Wiklund

Skøytemagasinet er et magasin der vi blant annet presenterer noen av aktivitetene og noen av personene i Aktiv Skøyteklubb. ASK er et idrettslag for hurtigløp på skøyter. Klubben er ett av byens mest tradisjonsrike idrettslag, og vår historie går tilbake til 1924 den gang klubben ble stiftet som Arbeidernes Skøyteklubb.

Vår hjemmebane på Valle Hovin eies og drives av Oslo Kommune. Da Vålerenga Kultur og Idrettspark åpnet høsten 2017, fikk vi nytt garderobeanlegg, ny tribune og ny vestibyle/kiosk. Kjølleanlegget er imidlertid det samme, og det merkes at levetiden for kjølerørene nok allerede er overskredet. Dessverre har det ført til at vi har vært nødt til å flytte eller avlyse enkelte arrangementer de siste årene. En oppgradering av isanlegget er helt nød-vendig og står derfor høyt på ønske-lista. Men aller øverst på den lista står ønsket om en hall på Valle Hovin.

ASK har skøyteskole for barn, og vi har treningsgrupper for ungdommer, eliteutøvere og mosjonister. Klubben har til og med et tilbud til dem som har kommet opp i en alder der det føles

tryggest utenfor isen. Vi vil at alle skal kunne være med på våre aktiviteter, og vi tilstreber å holde deltageravgifter og egenandeler så lave som mulig. Blant annet har vi en rimelig utleieordning for skøyter som gjør at foreldre ikke trenger å kjøpe nytt utstyr etter hvert som barna vokser.

Mange av ungdommene våre har gjort skøyter til en helårsaktivitet, med lengdeløp på vinteren, inline (rulleskøyter) i sommerhalvåret, og kortbaneløp/trening så lenge det er is i hockeyhallene. Dette skjer sammen med Oslo Speedskaters og Oslo Skøyteklub, et samarbeid jeg håper vi kan utvikle videre.

Blant våre eliteløpere har vi i år to som representerer Norge i World Cup og sikkert også i vinterens mesterskap. Ragne (18) og Allan (20) er landslagets to yngste utøvere. De har gått gradene i ASK; Ragne begynte på skøyteskolen allerede før hun fylte fem år!

Til slutt vil jeg ønske alle velkommen til skøyteaktiviteter og skøyteglede på Valle Hovin og i ASK.



Skøyteglede (Foto: Monika Risnes)



Vet du hvordan ASK sin logo ble til?

Den ble laget ved å legge to 25-øringer mot hverandre og et kronestykke oppå.

Du kan jo prøve om du har to gamle 25 ører og en en-krone



Skøytelek overvåket av Petter Andersen



Dette er ASK 2018-2019

Vi i Aktiv Skøyteklubb (ASK) ser fram til en ny sesong med skøyteglede i fokus! Vi ønsker både nybegynnere og nye funksjonærer velkommen til å bli kjent med oss.

Kort om klubben.

Aktiv Skøyteklubb ble stiftet i 2001. Med røtter i Arbeidernes Skøyteklubb som ble stiftet i 1924, er ASK uløselig forbundet med Knut "Kupper'n" Johannesen, klubbens mest kjente løper gjennom tidene. Dagens ASK har tilhold på Valle Hovin i Oslo og tilbyr et miljø for hurtigløp på

skøyter, med aktiviteter som spenner fra skøyteskolen for de minste til veteranløpere.

Et solid trenerapparat sørger for oppfølgingen av våre aktive løpere i aldersgruppene rekrutt til senior. Klubben har egne grupper med løpere på alle aldersnivåer, inkludert landets mest aktive og største veteranmiljø.

Hvordan drives Aktiv Skøyteklubb?

ASK er tilknyttet Norges Skøyteforbund som er et særforbund under Norges Idrettsforbund (NIF). Klubbens styre blir valgt på årsmøtet, og styrets arbeid dreier seg i korte trekk om å organisere virksomheten innenfor klubbens økonomiske rammer.

Klubbens inntektsgrunnlag er primært dugnader og sponsorer. Gjennom flere år har ASK fått dugnadsinntekter i forbindelse med konserter på Valle Hovin og andre steder i byen. Små og store dugnader må ellers til for å skaffe klubben inntekter.

ASK Ligateam.

Klubbens selvstendige støtteorganisasjon, ASK Liga team, består av tidligere aktive, ledere og andre medlemmer i klubben. De avholder sine egne møter og sosiale arrangementer og bistår klubben på ulikt vis.

Sportslige resultater.

ASK er en av landets største skøyteklubber, og et stort antall løpere deltok og hevdet seg i nasjonale og internasjonale stevner i sesongen 2017/2018. Spesielt gledelig var det med Allan Dahl Johansson som tok det første VM-gullet i junior siden Bjørn Nyland i 1981. Syv løpere representerte ASK i Landsmesterskapet for

Styret i ASK sesongen 2018-2019

Leder: Jo Wiklund
Nestleder: Snorre Kverndokk
Kasserer: Kurt Feiring Larsen
Medlem: Steinar Hansen
Medlem: Magnus Hagelund
Medlem: Sverre Vangen
Varamedlem: Signe Alme

aldersbestemte klasser som vi selv arrangerte på Valle Hovin sist sesong. Vår sportslige ambisjon er å bringe flest mulig av de løperne som ønsker å satse, til et nivå som gjør dem aktuelle for å bli tatt ut til NSF sine forbundsgrupper. Selv om vi ønsker å være en toppidrettsklubb, er vår satsning på bredde det viktigste, samt det å skape varige gode treningsvaner og bidra til å gjøre skøyter til en meningsfylt mosjonsaktivitet.

Sportslig

Skøyteskolen

Er et tilbud for barn opp til 10 år som ønsker å lære og gå på skøyter. Alle skøyter tillatt. Skolen arrangeres hver tirsdag gjennom sesongen.

Treningsgruppene

Kommende sesong har klubben flere grupper for løpere med hurtigløpsskøyter som trener og konkurrerer. Treningsgruppene spenner over utøvere helt fra rekrutt til senior. Vi har et stort antall instruktører som stiller opp på vår populære skøyteskole samt et meget kompetent trenerkorps.

Trenere sesongen 2018/19:

Arild Nebb Ervik
Amund Sjøbrend
Carl Erik Sando
Petter Andersen

Treningstider:

Vinterstid: 1. november til midten av mars på Valle Hovin kunstisbane, normalt tirsdager og torsdager. Barmarkstrening foregår på sommerstid blant annet på Bergbanen, på Valle Hovin og Norges Idrettshøgskole.

Din totalleverandør av skøyter og utstyr

Robito.no

Skolmar 12 • 3232 Sandefjord
Tlf. 95 15 54 88

Scandic

Vi bruker Scandic på Helsfyr

Stolte øyeblikk fra sist sesong

Av: Henning Hagelund

Det er sjelden kost med verdensmestere i klubben. Sist det skjedde var i Junior VM på Elverum i 1981 med Bjørn Nyland

Allan Dahl Johansson klinket til med både VM-tittelen sammenlagt i junior all-round og på 1.500m. Etter en fantastisk fin sesong, men med et ulykksalig fall i OL-debuten på 1.500m, slo Allan grusomt tilbake i VM for junior i Salt Lake City i mars. Først med V-rekord på 3.000m med sterke 3.40.14, senere gull på 1.500m, sølv på 1.000m og 5.000m, samt seieren sammenlagt. På hjemmesiden til Norges Skøyteforbund kunne vi lese følgende:

Også våre andre deltagere, Ragne Wiklund og Thomas Lande Eriksen, sto for flotte prestasjoner. Ragne med 4 distanseseiere og sammenlagtseier i Junior-NM, og Thomas med 2. plass sammenlagt i Junior-NM. Solide tegn på at noe stort er i gjære.

Forventningene inn mot sesongen 2018/2019 har derfor vært svært høye. Kan våre løpere fortsette fremgangen og suksessen, eller var det bare tilfeldigheter? Gjennom sommeren og forsøngen har det vært lovende takter. Både Allan og Ragne har vært knyttet til landslaget, Marius Bratli og Simen Kroken har trent med miljøet på Geithus under ledelse av Arne Skuterud, men Thomas har dessverre slitt med skader og sykdom.

Det var stor spenning knyttet til de første WC i Japan. Allan viste at han hadde stabilisert seg på et høyt internasjonalt nivå selv om formen fremdeles var noen hakk fra toppen. Ragne viste skikkelig styrke ved å gå seg opp i A-gruppa både på 1.000m og 1.500m, sågar med solide junior norgesrekorder på så vel 1.500m som 3.000m. Rekorden på 3.000m var en forbedring med nesten 3 sekunder til 4.10.35. Dette lover godt for resten av sesongen.

Også Marius Bratli og Simen Kroken har vist solid form her hjemme. Marius



vant blant annet Sandnesgauken i Stavanger med solide løp både på 500m og 1.000m.

Ekstra moro med våre fremste eliteløpere er at de alle startet på klubbens skøyteskole. Dette viser betydningen av skøyteskolen for å skape skøyteglede, samhold, miljø og også enere.

Allan Dahl Johansson har nettopp satt ny verdensrekord på 3000m for juniorer! Den nye rekorden lyder på 3.40.14 og ble satt i Salt Lake city i kveldens junior verdenscup. Allan prøvde å gå jevnt på 28,5 runder, men begynte litt raskere, men avsluttet likevel sterkt. For å forstå hvor fort dette er, kan det nevnes at verdensrekorden for senior bare er 2,9 sekunder raskere. Junior landslagstrener Camilla Farestveit har bare en kommentar til løpet og tiden: RÅTT!



Laget til Arne Skuterud med Simen Kroken (foran til høyre) og Marius Bratli (i midten, fremst)

Hall for hurtigløp i Oslo Er ventetida snart over?

Av: Eldar Høidal. Forfatter av boka: To indre og vekk me'n. Norsk skøytesports historie. Cappelen 2012.

Norsk skøytesport har svært mye å takke Valle Hovin for. Etter at den kunstfrosne banen åpnet 1. oktober 1966, fikk skøyteløpere fra hele Sør-Norge en plass der de kunne få verdifull skøytetrening før vinteren kom for fullt. Investeringen i den første kunstisbanen i Norge var nødvendig, for slike baner hadde allerede kommet på plass i Sverige, Nederland, Øst-Tyskland, Østerrike og Japan.

Det var ikke bare løpere i Oslo-området som reiste til Valle Hovin for å trene. Fra Trøndelag kom Magne Thomassen med bil for å få noen kjærkomne runder på is før naturisen hadde kommet på plass hjemme i Melhus og i Trondheim. Han fikk støtte fra forbundet slik at han kunne ta helgeturer til Oslo og Valle Hovin med fly. Han benyttet i stedet pengene til å kjøpe bil slik at han kunne få med seg skøytekameratene Bård Henriksen, Villy Haugen og Arne Herjuaune.

Oslo på defensiven

I 1966 var Oslo fremst når det gjaldt utvikling av skøyteanlegg i Norge. Idrettsinteressen i byen var stor, og byens politikere mente det var naturlig at landets hovedstad tok på seg oppgaven med å bygge landets første kunstfrosne bane for hurtigløp. Det var diskusjon om hvor banen skulle ligge. – Både Jordal og Frogner var aktuelle alternativer, forteller Knut Kuppern Johannesen. Men valget falt til slutt på Valle.

Nå er ikke lenger landets hovedstad i front når det gjelder anlegg for hurtigløp. Det står faktisk ganske dårlig til. Det er to baner for hurtigløp i byen, det er gamle Valle Hovin som begynner å merke alderen, og det er Frogner stadion som fikk kunstisbanen i 2010. Denne banen har vært et godt supplement for utøvere av hurtigløpsporten, men nå er Frogner stadion delvis ute av drift og deler av anlegget brukes som snødeponi for Oslo kommune. Andre byer har distansert Oslo og fått tak over skøytebanene; Hamar, Stavanger, Bjugn, Kristiansund.



Eldar Høidal med Kuppern under EM på Hamar i 2014

Flere andre steder er det kunstisbaner som har bidratt til framveksten av sterke skøytemiljø; Bergen, Trondheim, Arendal, Geithus, Båstad.

Is på løkkene

ASK-legenden Knut Johannesen er blant dem som har ivret lenge for at Oslo skal få sin skøytehall. Han minnes sine oppvekstår på Kampen da de kunne gå til Jordal og utvikle skøyteferdighetene. Han begynte med hockeyskøyter og husker mestringfølelsen da han greidde å gå venstresvinger og legge det ene beinet over det andre. Han viste tidlig talent og villighet, og snart kom han inn i ASK-miljøet og fikk Harry Haraldsen som trener. Resten er internasjonal skøytehistorie.

Da Knut var gutt, var skøyter en stor idrett i Oslo. De som sparket fotball om sommeren gikk gjerne på skøyter om vinteren. Det var ikke så enkelt for byguttene å gå på ski. De måtte gå langt for å komme til bymarka, men islagte plasser lå innenfor gangavstand. På denne måte ble idrettstalentene fanget opp av skøytesporten.

Det som er bittert for venner av skøytesporten er at landets mest folkerike by, Oslo, skal ha så dårlige isbanetilbud til dagens og morgendagens idrettstalenter. Dette handler ikke bare om kunstisbaner, men om løkker og idrettsbaner som tidligere ble islagt så snart temperaturen tillot det. Løkkene blir i liten grad sprøytet i dag og siden 1960-åra har Oslo mistet skøytebaner på Bislett, Lambertseter, Nordstrand, Hauketo, Jordal og Tryvann med flere.

Politisk vilje

Det er i dette perspektivet det er så viktig at de som arbeider for å utvikle Valle Hovin videre lykkes. Planen er å ruste opp banen og få nytt isanlegg, og i neste fase å få tak over Valle, sier ildsjel Henning Hagelund. Det vil bidra til at store stevner kommer tilbake til Oslo og til at skøyteinteressen i byen øker. I tillegg vil et slik anlegg tilby attraktive treningsmuligheter for barn og unge i Oslo som har lyst til å prøve seg innen den organiserte skøyteidretten. Det er gjerne en lang vei før de kommer dit og her er det etter mitt syn viktig å bygge opp nærmiljøanlegg i bydelene og i omlandet til hovedstaden. Bandyforbundet og skøyteforbundet har et samarbeid for å bygge anlegg som kan brukes på tvers av greinene. Dette er et positivt tiltak som kan realisere nye anlegg med gode bidrag fra spillemidlene. Men når de unge skal gå fra lek til målbevisst skøytetrening må hurtigløpsbanene ligge der, og klubbmiljøene stå for organiseringa. Og en skøytehall på Valle er høyest på ønskelista.

Det finnes politisk vilje i Oslo til å realisere et slikt prosjekt. På festen for Knut Johannesen i Oslo rådhus 11. september i år, sa den sentrale AP politikeren i Oslo, Khalid Mahmood, at skøytehallen på Valle den kommer, det vil bare ta litt tid. Men det må ikke ta for lang tid. Kuppern vil gjerne se at premiesamlinga hans blir utstilt i en ny skøytehall. En slik hall fortjener han. En slik hall fortjener Oslo. Og en slik hall fortjener Norge.



Glad supporter i Skipet. Når får Oslo sin etterlengtede hall? Spør historiker Eldar Høidal

ASK skøyteskole

- Velkommen til islek og gøy med alle typer skøyter. Et tilbud for barn opptil ca. 10 år.



Foto: Rettighetsbilde fra Fotolia

ASK har igjen gleden av å invitere alle skøyteglade barn til skøyteskole i en ny sesong. Skøyteskolen skal være en morsom aktivitet, med erfarne instruktører og hyggelig miljø. Hva slags skøyter barna har, betyr ingen ting. Det viktigste er at de skal ha det gøy på isen og lære å gå på skøyter. Vi legger også opp til at foreldrene skal ha en trivelig tirsdagskveld på Valle Hovin mens barna er på skøyteskolen.

Hver tirsdag kl. 1800-1900 på Valle Hovin gjennom hele sesongen.

De siste årene har interessen for å gå på skøyter vært sterkt økende. Skøyteskolen hadde i fjor flere deltagere enn på mange år.

Skøyter/hjelm/utstyr.

På skøyteskolen kan en bruke alle typer skøyter. Er det ønske om å prøve lengdeløpsskøyter, kan disse leies/lånes av klubben. Husk hjelm! Ellers er varme klær nødvendig ute på isen.

Grupper.

På skøyteskolen deler vi barna inn i grupper etter alder og erfaring:

- De aller minste. De som kanskje står på skøyter for første gang, og som kanskje synes bruskasser er fine å støtte seg til, er én gruppe.

- De som er litt eldre, som kanskje har noen ferdigheter og klarer seg fint på isen, er en annen gruppe.

- Mens de eldste, som gikk på skøyteskolen i fjor, som går på lengdeløpsskøyter eller har lyst til å prøve det, er den tredje gruppen. Hver gruppe har én eller to instruktører som bistår og hjelper. Aktivitetene og øvelsene er lagt opp etter Norges Skøyteforbunds "Gøy på isen". Vi holder på én time. Vi øver blant annet på balanse, brems, sving - og selvfølgelig er det masse lek.

Gullkarusellen.

Skøyteskolen skal ikke bare være trening. Derfor arrangerer vi også flere skøyteløp for barn gjennom sesongen på Valle Hovin. «Gullkarusellen» er et uhyttelig seriøst løp for skøyteskolens deltagere. Alle deltakerne får en hyggelig premie.

Sosialt.

Vi synes det er viktig at foreldrene får god informasjon om hva barna er

med på, og ikke minst om hvordan ASK drives. Derfor arrangeres det et informasjonsmøte for foreldrene tidlig i sesongen. Skøyteskoledeltagerne med foreldre inviteres også til en juleavslutning siste tirsdag før jul. Alle som gjennomfører skøyteskolen, vil etter endt sesong motta diplom. Vi inviterer til en hyggelig avslutningskveld siste tirsdagen.



Skøytejenter tilbake som trenere

Av: Snorre Kverndokk



Jenny og Martine (Guro var ikke tilstede)

i rød gruppe med på noen runder på lengdeløpsbanen på slutten av treningen.

Alle de tre jentene synes det er hyggelig å være trenere på skøyteskolen. Guro benytter også

For noen få år siden hadde Aktiv Skøyteklubb en stor jentegruppe, og på det meste hadde klubben sju jenter i juniorklassene. Dessverre er det ikke så mange nå, men desto mer gledelig er det at tre av dem har dukket opp som trenere på skøyteskolen for barn. Jenny Risnes (16) er med for tredje året på rad, Martine Verket Lauvstad (17) for andre gang, mens det er det første året Guro Eliassen Kverndokk (19) er med. Det er 2-3 år siden de ga seg som konkurranseløpere, men de finner fremdeles skøytegledden på isen selv om det er i en annen rolle.

I følge breddeansvarlig i Aktiv Skøyteklubb, Sverre Vangen, er det ca. 40 barn som er med på skøyteskolen i år. Disse fordeler seg på tre grupper. Blå gruppe er nybegynnere på skøyter, og det er her også de yngste barna går, ned til 4-5 årsalderen. Sverre Vangen er selv med som trener for denne gruppa, sammen med Henrik Stiansen som er som veteran å regne i denne sammenhengen, da han har hatt denne gruppa i ca. 20 år. Neste steg er grønn gruppe som er for de litt mer viderekommende, mens rød gruppe er for de som har lyst til å prøve seg på lengdeløpsskøyter. Skøytejentene har ansvaret for grønn og rød gruppe. I motsetning til tidligere år er det ganske mange nybegynnere, men desto færre i rød gruppe. Grønn og rød gruppe gjør derfor mange av øvelsene sammen på indre bane, men Guro tar gjerne barna

sjansen til å gå litt på skøyter selv for treningene, mens Martine og Jenny har problemer med å rekke det på grunn av skole og lang reiseavstand. De forteller at barna er motiverte, men også krevende da det er mange ulike meninger om hva de har lyst til å gjøre. Det er nok litt nivåforskjell, noe som gjør at noen av dem blir litt usikre på seg selv. Men de har det morsomt, og morsomt av alt er konkurranser, enten det er stafetter eller starter. Jenny forteller at flere av barna har tatt med venner på treningene, slik at det har kommet til flere i løpet av sesongen. Det er fint å se at folk begynner med skøyter, forteller hun.

Både Martine og Jenny tok Trener 1-kurset til Norges Skøyteforbund i vår, og begge har lyst til å fortsette som trenere. Guro planlegger å flytte til Trondheim for å begynne å studere og blir derfor antagelig ikke like hyppig å se på Valle Hovin. Men det finnes jo skøyteis i Trondheim også.



Velkommen til skøyteskolen.

Aktiv Skøyteklubb arrangerer skøyteskoler for både barn og voksne.

Har du lyst til å leke og ha det gøy på isen samt lære å gå på skøyter? Meld deg på skøyteskolen i dag!

Skøyteskole for barn

Skøyteskolen for barn foregår på Valle Hovin hver tirsdag klokka 18:00 - 19:00 fra begynnelsen av november og til ut i mars måned. Dette er et tilbud som passer for alle barn og med alle slags skøyter. Skøyter kan leies av klubben. De minste (blå gruppe) bør ha egne skøyter.

Priser for sesongen 2018/2019 er 900 kr / søsken pr stk. 500 kr.

Dette er inkludert i prisen:

- Medlemskap i Aktiv SK samt inngangs- og garderobeavgift på Valle Hovin.
 - Treningskvelder med instruktører hver tirsdag (unntatt jule- og vinterferie).
 - Tre ulike trinn, nybegynner (blå gruppe), litt øvet (grønn gruppe) og øvet (rød gruppe).
 - Startkontingent på løp – mest aktuelt for øvet gruppe (rød gruppe).
 - 3 «Gullkarusell» skøyteløp totalt hele sesongen – åpent for alle på skøyteskolen, alle kommer i mål (uformelt og morsomt).
 - Premiering pr «Gullkarusell»
 - Skøyteskolen avsluttes (mars) med utdeling av et fint diplom til alle for gjennomføring av skolen.
- Spørsmål kan stilles til:
Sverre Vangen - 41223108 - aktivskoyteklubb@gmail.com
Påmeldingsinformasjon finner du på våre hjemmesider: www.aktivsk.no

Skøyteskole for voksne

Skøyter er en fantastisk effektiv, trygg og morsom treningsform, og Skøyteskolen for voksne gir deg anledning til å lære basisferdig-hetene selv i voksen alder.

Plan:

1. gang - Teoretisk innføring i hurtigløpsteknikk, valg av utstyr, demonstrasjon av sliping (2 t). Holdes i et møterom i Vålerenga kultur- og idrettspark på Valle Hovin. Nærmere informasjon vil bli gitt til de som melder seg på.
 - Øvrige kurskvelder på Valle Hovin tirsdager fra kl 17:00:
 2. gang - Trening på grunnleggende langsidedeteknikk (1 t)
 3. gang - Trening på grunnleggende langside- og svingeteknikk (1 t)
 4. gang - Fortsatt trening på langside- og svingdetaljer (1 t)
 5. gang - Trening på is, finpusning av detaljer, demo av startteknikk, demo av barmarksøvelser, råd for oppvarming og konkurranser (1,5 t)
- Deltakeravgift: 700 kr (i tillegg må inngangsbillett løses for 4 ganger på is)
- Informasjon og påmelding: [Sven-Åge Svensson - svensven@online.no](mailto:Sven-Åge.Svensson-svensven@online.no)

Jeremy Wotherspoon

En prat med stjernen

Av: Sven-Åge Svensson



I skøyteinteresserte nordmenns bevissthet har Jeremy Wotherspoon en høy stjerne. For det første var han selv den mest elegante og suverene sprinter gjennom mange år - og for det andre har norske sprintere, med ham som trener, på kort tid inntatt den absolutte verdenstoppen.

Vi har gjort avtale med Jeremy om et intervju, og vi har satt oss ned med hvv. kaffe- og tekopp i et stille hjørne av en kafé. Han vekker ikke synlig oppsikt blant de andre gjestene. I grå genser og med caps på hodet er det vel ikke så mye som røper at han er en merittert løper og trener.

Vi er imidlertid svært tilfreds med å ha ham på «Norges lag», og det første vi lurer på, er: hvordan gikk det til at han kom hit?

Jeremy sier han var tidligere trener ved Kia Speed Skating Academy i Inzell. Finn Halvorsen, som han kjente fra Calgary gjennom flere år, hadde vært ute med noen følere på om Jeremy kunne tenke seg å komme til Norge. Jeremy og kona likte seg godt i Europa, og da det ikke gikk helt «veien» (som han uttrykker det) i Inzell, tok han opp temaet med Finn igjen. I 2015 ble han så trener, først ved Norsk Skøyteakademi, og 1. mai 2016 ble han trener i Norges Skøyteforbund med ansvar for sprintlandslaget.

Hva visste han om de norske skøyteløperne på forhånd, lurer vi på? Han hadde trent noen norske løpere i Inzell – Espen Tveit, Einar Agdestein, Espen Aarnes Hvammen, m.fl. Dessuten hadde han gode relasjoner til Norges tidligere landslagstrener, Sondre Skarli.

Vi spør om han så noen spesielle talenter. Tror han på «talent» i det hele tatt, eller er det viktigste egentlig bare «hardt arbeid»?

Spesielle talenter så han nok ikke, for når det gjelder «talent», så tror han at talentet først og fremst ligger i å orke det harde arbeidet som skal til. Han kjenner nok til flere tilfeller hvor løperen hadde gode skøyteferdigheter men manglet evnen til hardt arbeid.

Hva var så hans førsteinntrykk av de norske løperne, og så han spesielle forbedringspotensialer? Det han la merke til i Norge, var at det var spesielle «skoler» om hvordan det skulle gås på skøyter. F.eks. var det noen som mente at foten skulle «peke utover» svingen, mens andre mente den skulle «peke innover». Disse detaljene var så avgjørende, og de skulle liksom gjelde for alle. Jeremy mener at dette

må gripes individuelt an, og noen ganger er det best å ikke si noe i det hele tatt.

Har han noen bestemt treningsfilosofi, og hva har han jobbet mest med? Det viktigste er å balansere treningen og variere intensiteten. Løperne vil gjerne gå hardt inn for å gjøre det du ber dem om, så det kan gå ut over den totale treningsbelastningen. Det er viktig å holde litt igjen også, så løperne ikke «får for mye» og kanskje slutter. Løperne må være bevisste på hvilke programmer som skal være harde, lette, eller midt i mellom. Forøvrig vektlegger han styrken i skøytestilling, og den trenes med ulike imitasjonsøvelser. God styrke i skøytestilling er en forutsetning for å gå bra teknisk, som igjen er en forutsetning for å vinne. På isen er det viktig å få samlet kroppstyngden bak skyvet og å starte skyvet med tyngden midt på skøyta. Innimellom bistår han allround- gruppa med litt start- og svingteknikk når det er aktuelt.

Hva med språket – hvordan kommuniserer han med løperne? Det går nok mest på engelsk, men han forsikrer seg om at løperne forstår de viktigste tingene. Når det gjelder norsk, så kan han lese og skrive ganske bra, men det er litt vanskeligere å snakke og å lytte, særlig hvis mange snakker på én gang. Han hadde noe undervisning i begynnelsen, og han har tatt noen tester som har gått ganske bra. Han tilfredsstiller f.eks. kravene til å kunne studere ved universitet i Norge.

Er det sånn at Norge nå er hans hjem, og hvordan er det med familieforholdene? Han bor i Oslo, i Bogstadveien, og han er gift og har en datter på 7 år. Kona, som heter Kim Weiger, var også skøyteløper og stilte f.eks. for Canada på 500m i Torino-OL. Hun er trener i Oslo Skøyteklubb og også engasjert i «Nabolagshager» som er et senter for urban dyrking i Oslo. Datteren går på vanlig norsk skole og har norske venner. Jeremy og Kim venter snart et barn til.

Vi vet jo at Jeremys jobb krever mye reising og lurer på hvordan det føles når en har familie. Etter litt oppsummering finner Jeremy ut at han er på reise rundt 50% av tiden. Det er ganske mye, men siden det ikke

finnes is i Oslo på denne tiden, så må landslaget ut og reise. Det er utenkelig å hevde seg i dag uten å ha jevnlig tilgang til is – god is.

Vi kan ikke snakke med Jeremy uten å komme inn på hans egen karriere og hvordan han opplevde den. Det var 13-14 år på internasjonalt toppnivå. Han mener at det han var spesielt god på, var mental trening. Han satte seg ikke konkrete mål. Hans motivasjon var hele tiden å bli bedre, og da gjaldt det å konsentrere seg om en treningssesjon av gangen.

Mange (kanskje særlig nordmenn) mener at 34,31 på Hamar, en lavlandsbane, er tidenes beste 500m. Han er enig i at det kan ha vært hans beste løp. Han husker at han var syk dagen i forveien og ikke spesielt opplagt før løpet. Men det gjorde ham nok litt mer avslappet. Andre ganger prøver en kanskje litt for krampaktig.

Hva med verdensrekorden på 34,02. Var det et perfekt løp? Nei, det var et par ting som kunne vært bedre – inngangen til siste sving f.eks. Hvis han hadde klart å kombinere sin beste startside med sin beste runde den sesongen, så hadde nok rekorden vært bedre.

OL-gullet glapp i sin tid. Hvor skuffet er han over det? Det er ikke sånn at han står opp hver morgen og ergrer seg over det. At ikke alt kommer av seg selv gir også erfaring og innsikt som forhåpentligvis har gjort ham til en bedre trener. Hva er hans reaksjoner på de norske prestasjonene forrige vinter, med gull i OL og VM?

Først og fremst er han overrasket over hvor god Håvard (Holmefjord Lorenzen) ble. Det er ikke godt å se helt hva som gjorde det. En kan ikke alltid vite, men det er en del ting som han føler seg nokså sikker på at virker. Det han er opptatt av, er få det videreformidlet til yngre løpere slik at flere får et løft.

Har forberedelsene til neste sesong gått greit, og er det noen nye norske i anmarsj?

Det har vært noen småskader, men det ikke noe alvorlig, ikke noe som har stoppet treningen. Noen av de andre løperne har gjort forbausende framskritt, men han tror ikke noen vil matche Håvard ennå. Det viktige er å bygge dem trinn for trinn, ikke bare fysisk, men også mentalt.

ASK har jo to løpere med i sprintgruppa: Simen Kroken og Marius Bratli. Hvordan ser han på dem? Simen er svært rask på de første 40-50 meterne. Han utvikler kraft nok men må bruke den bedre til å øke farten videre oppover startsidene og gjennom svingen. Marius er ung og i utvikling. Han er formbar. Han må være nøye med å få de gode bevegelsene til «å sitte» – ikke trene videre når han er sliten og «slurvete».

Hvor langsiktig er hans engasjement i Norge, og hvilke tanker har han om sin egen framtid? Det vil naturligvis avhenge av om det fortsatt går bra mellom ham og Norges Skøyteforbund. Familien har ikke diskutert det, men han tenker seg at etter en 4 år kan være tid for å vurdere om de skal bli i Norge, eller f.eks. dra tilbake til Canada. Men det er som trener han har kvalifikasjoner. Kanskje kunne han på sikt tenke seg å trene yngre løpere og være med å skape rekruttering. Det ville også medføre mindre reising og et mer normalt og stabilt familieliv.

Vi ønsker lykke til for ham og løperne i sesongen som står for døren! Og for vår del vil vi håpe at Jeremy ønsker å bli og bruke sine ressurser som trener til beste for både topp og bredde i Norge.



Generasjon Speedtigers – løpere på stål og hjul

Tekst Monika Risnes

Unge løpere i hovedstaden veksler mellom lengdeløp, kortbane og rulleskøyter.

I Grünerhallen:

For skøytefrelste som ikke har “oppdaget” grenen for alvor ennå: Ta turen innom Grünerhallen en fredag ettermiddag eller en mandagskveld! Her trener løpere fra Oslo Skøyteklubb (OSK), Aktiv Skøyteklubb, Asker Skøyteklubb og Båstad IL. Sett fra tribunen, er hver enkelt treningsøkt underholdning i seg selv. Kortbane betyr fart og spenning, stafetter og lek. At løpere av begge kjønn i alle aldre har det artig på trening, synes det liten tvil om. Flere representanter for opphavet har fått på seg kortbaneskøyter og deltar.

Hovedtrener for gruppa denne sesongen er Asker skøyteklubs Einar Døving Agdestein. Det ble riktignok ingen OL-deltagelse i Pyeongchang for Norges fremste kortbaneløper de senere årene. Men nå tar Agdestein topp trenerutdannelse! Han har “studert” sporten i Canada, deltatt i løp rundt om i verden – og stiller med fersk erfaring. Kompetanse som nå kommer hovedstadens skøyteløpere til gode, uansett hvilken gren de etterhvert velger.

Morten Staubo og Christian Pedersen i OSK etablerte gruppa som har vokst de siste årene. Miljøet skulle være sikret en flying start når også Frogner får sin Sonja Henie-hall!

På bergbanen:

Samme uke, et annet sted i byen: Tirsdagstreningene til Oslo Speedskaters juniorgruppe pågår på bandybanen ved Ullevål stadion. I overgangen til en ny sesong er flere av løperne i “Speedtigers” å finne på fire hjul. De går slalom mellom kjebler og spiller bandy – på slutten av en økt med rulleskøyte trening.

– Det ville ikke være riktig å ha en klubb uten et tilbud til barna, mener



VEKSLER: En ny generasjon iskunstnere veksler mellom ulike grener. Det gir grunnleggende gode skøyteferdigheter og styrke i svingene. Men først og fremst er det morsomt.

Gerrit Middelkoop, primus motor i miljøet. Nederlenderen gleder seg over ungdommenes framgang, og deler gjerne glimt fra krumspring og stafetter på gruppas interne Facebook-side. Løperne går gjerne glipp av disse treningene som har flere trenerressurser på lag; deriblant danske Kasper Hesselbjerg. Han har erfaring fra egen internasjonal rulleskøytekarriere å dele.

Flere rulleskøyte løp har det også blitt - i Sandefjord, i Asker og i Lillestrøm.

På valle hovin:

Gamle Valle. Det tok sin tid før sprekken i isen ble tettet igjen i det utslitt anlegget denne forsesongen, slik at løperne kunne ta i bruk hele løpsbanen.

Hurtigløp er opprinnelig hovedaktiviteten til de fleste av løperne. Hvordan ville det gått med miljøet uten OSKs kortbanetimer i hockeyhall og rulleskøyte tilbudet til Oslo Speedskaters? Har politikerne og idrettsledere i Oslo reflektert over det?

Sikkert er det at treningsfasilitetene er skrapelige i hovedstaden når fryseanlegget på Valle Hovin er defekt, samtidig som Frogner stadion er halvert mens arbeidet med ny hall pågår. Godt da at Aktiv Skøyteklubb tar det igjen på trenersiden! For hva er egentlig oddsene for å få trenerkapasiteter som Petter Andersen og Amund Sjøbrend på lag? Det har imidlertid ASKs yngre løpere og juniorløpere fått. Begge trenerne følger ASK- og OSK-løperne tett.

Flere rulleskøyteøkter, treningssamlinger på is i Vänersborg, barmarksøkter på Idrettshøgskolen, i Holmenkollen og i Sørkedalen har det blitt. Og løperne? De setter perser og knytter nye vennskap.



FARTSFYLT: Litt tøffere, litt mer kreativ trening: Speedtigers i Oslo Skøyteklubb og Aktiv Skøyteklubb.



KortbaneNM: Yngre løpere følger finalene under kortbane-NM i Bærum Ishall i april 2018.

– De blir kreative, tøffere og sterkere

Effekten av å veksle mellom grenene er spennende. Trener Einar Døving Agdestein og løper Tinius Rambøl Alme deler noen tanker.

OSLO: “Han kommer fra rulleskøyter.” Hun kommer fra shorttrack”, sier Even Wetten og Carl Andreas Wold på TV – om utenlandske løpere.

Om få år kan en trolig si dette om norske løpere også.

Noen norske løpere har trent slik en stund allerede. I Oslo er samarbeidet og vekslingen mellom aktiviteter og miljøer nå satt i system. Fra seks-syv løpere fra 12 år og oppover har kortbanemiljøet vokst. I dag kan det være opptil 20 løpere på treningene i Grünerhallen der Oslo Skøyteklubb har fått fast treningstid. Et annet viktig pluss: Her hverken regner eller blåser det.

Einar Døving Agdestein har erfaring med å veksle mellom kortbane, rulleskøyter og lengdeløp. I dag legger han ikke skjul på at han skulle ønske han hadde startet tidligere med short track.

– Det kan være nyttig å veksle mellom ulike grener. Det gjør treningen morsom og variert for unge løpere som er vant til fart og spenning. Løpere kan fint trene

og konkurrere innen ulike grener langt opp i junioralder, tror Agdestein. Han erfarer at løperne utvikler gode skøyteferdigheter og blir gode til å håndtere uforutsette hendelser, som et feilskjær eller vekslingsskuss. Og som trening til team sprint og fellesstart er denne tette treningsformen uovertruffen. Å veksle mellom skøyte typer og teknikker behersker de fleste yngre løpere godt, om det ikke er for lenge mellom hver gang de bytter, tror treneren.

– Løperne blir sterke og tåler også G-krefter i siste indre godt på lengdeløp. Med så mange løp som det er i en kortbanekonkurranse, blir det å konkurrere heller ikke noen big deal. Einar Døving Agdestein ser klar framgang siden i sommer og synes det er gøy å se at løperne prøver på, og behersker, nye tekniske finesser. Er det utfordringer ved denne vekslingen?

– Det kan selvsagt bli høy belastning med mye trening i skøytestilling, og samarbeidet trenerne imellom blir viktig, mener han.

ASKs Tinius Rambøl Alme (12) er en av løperne som deltar i alle grener.

Svinger har det blitt mange av for Tinius de siste årene! Det begynte med at morfar tok ham med på Valle Hovin for flere år siden. Tinius er en løper som holder noen runder på Valle - trolig flere enn de fleste. Har vi en ny Geir Karlstad på gang?

– Det er gøy å trene lengdeløp. Og kortbanetreningen har gjort at jeg går bedre svinger enn før, mener Tinius. Han har allerede flere kortbanesesonger bak seg. To dager i uka tar han bussen fra Lillestrøm til Oslo og Grünerhallen. I august 2018 var han på kortbaneleir i Oberstdorf sammen med 171 løpere fra 40 klubber i hele Europa samt Canada. – Short track er også gøy. På treningene har vi i gruppa hele banen for oss selv, sier han.

Fellesskapet – uansett arena – er viktig for løperne som også trener med skøytevenner fra flere norske klubber.

– Hva med rulleskøyter?

– Jeg synes det er gøy å gå slalom på Bergbanen – og å prøve å stå på bakhjulet, sier Tinius og understreker det vi alle egentlig vet: Idrett er en lek.

De er pioner og gjør tingene litt annerledes enn tidligere generasjoner. Hvordan det går i fortsettelsen? Det får bare de som følger med i skøytesporten, vite.

Amund Sjøbrend

En S som trener

Av: Snorre Kverndokk

For oss som vokste opp på 60- og 70-tallet, er det mange radio- og TV-øyeblikk som fremdeles sitter klistret i hukommelsen, og som har preget oss seinere - som Pompel og Pilt, Kruttrøyk, lørdagskvelder med Erik Bye, Alias Smith & Jones (lignet ikke Jones veldig på Ard Schenk?). Det som betydde mest for meg, var nok likevel skøytelep, godt forklart og levendegjort med stemmene til Bjørnsen og Jorsett.

Hvilken status hadde Bjørnsen og Jorsett hatt hvis Norge ikke hadde hatt gode skøyteleper i denne perioden? På 70-tallet og begynnelsen av 80-tallet var det de fire S-ene som dominerte norsk skøytesport. Stensen, Storholt, Stenshemmet og Sjøbrend var på topp i bortimot en tiårsperiode, med en dundrende avslutning med trippel norsk i VM på Bislett i 1981. Den som stod aller øverst da, var Amund Sjøbrend. I 1981 gikk Amund for Hamar idrettslag men meldte senere overgang til ASK - først som løper, og etter hvert også som trener. Etter noen års fravær dukket han igjen opp på isen med sin datter Julie, og han ble raskt hyret inn i trenerteamet. I dag er han trener for gruppen 13-16 år.

Jeg griper fatt i Amund i kiosken på Valle Hovin etter endt trening.

Hva er ditt første skøyteminne?
Jeg husker jeg gikk på treskøyter på veien nedenfor Sjøbrend hvor vi bodde, når det var holke på veien. Skøytene lå på låven og var nok ganske gamle. Det var et lite skøytemiljø i bygda (Slåstad i Sør-Odal), og de lagde en bane på Dølisjøen hvor det var treninger og løp. Jeg gikk mitt første skøytelep der da jeg var 5-6 år, med skruskøyter. Det er forresten et bilde av meg fra det løpet på brosjyren og nettsiden til «Amundløpet».

Altså løpet som er oppkalt etter deg og går på Dølisjøen hvert år?

Nettopp. Året etter var det kretsmesterskap der. Jeg fikk kranglet meg til å være med selv om jeg egentlig ikke var gammel nok, men da starteren skulle starte meg, hadde han ikke med startpistol. Det var en stor skuffelse, og jeg kastet meg ned i snøen og gråt. Det endte med at han hentet pistolen. Ellers fulgte jeg jo med på skøyter som alle andre på den tiden, og jeg gikk rundt kjøkkenbordet hjemme på sokkelesten og lot som at jeg gikk på skøyter.

Det gjorde jeg også. Jeg var Ard Schenk og broren min var Dag Fornæss. Men det var ikke gitt at du skulle bli skøyteleper?
Nei. Jeg dreiv med ski når det var snø - både langrenn og hopp, og ellers fotball og orientering. Vi lagde friidrettsbane hvor vi holdt på med hinderløp, spyd og høydehopp. I årene etter kretsmesterskapet jeg fortalte om, var det mye snø, og skøyteaktiviteten i Slåstad avtok. Men på folkeskolen hadde vi delt undervisning i Slåstad og Sander, nabobygda, og da jeg var rundt 11 år, ble det arrangert skøytelep en dag vi var der. Jeg fikk lånt lengdeløpsskøyter av en onkel, og løpet gikk veldig bra. Etter det fikk jeg tenning på skøyter og ble med på onsdagsløp på Kongsvinger hvor jeg satt ny pers i hvert løp. Far var skiløper og en periode leder av idrettslaget på Slåstad. Han hadde ikke noen forståelse for at jeg dro 3 mil hver vei til Kongsvinger når det var snø utenfor døra hjemme. Det ble en del krangling om det, men jeg var allsidig og ble bygdemester i både hopp og friidrett også.

Det ble likevel skøyter du satset på?
Ja. Det gikk bedre og bedre på skøyter. Jeg husker jeg var med på et juniorløp her på Valle Hovin i -67/68. Etter det var jeg med i en forbundsgruppe, og jeg fikk for første gang introduksjon av skøyteøvelser på barmark. Jeg begynte på gymnas på Kongsvinger. Det ble mye fotball den tiden, bl.a. med deltakelse på kretslaget, men etter at jeg hadde gått et juniorløp på Hamar,



sa Johs. Tenmann, som var trener i Hamar idrettslag, at «han skal vi ha hit». Far fikk en henvendelse men svarte at «det må vi tenke på». Det endte opp med at jeg flyttet til Hamar, bodde på hybel og gikk de to siste årene av gymnaset på Hamar Katedralskole.

Og det det var bra?
Det var litt uvant, og jeg følte meg også litt isolert, men det gikk bra. Jeg kom på juniorlandslaget i -73. Tenmann var trener for profflaget på den tiden, og jeg hadde god nytte av å trene med dem.

Ja, jeg husker jeg var og så på EM for proffligaen i Skien i -73. Ard Schenk vant selv om han hadde passert toppen da.
Ja. Jeg skulle forresten i militæret i -73, men slapp etter sesjonen på grunn av migrene og astma.

Men det var jo rett før du slo gjennom internasjonalt?
Det stemmer. Jeg var nære på å vinne europamesterskapet i -74. Jeg fikk sølv bak Göran Claeson og vant både 500 og 1500. Etter det var jeg en av favorittene til VM det året, men kollapset på 5000 meter. Jeg falt fem meter før mål og måtte bæres ut. Det var utmattelse. Jeg måtte derfor ta det

med ro resten av sesongen, men stilte likevel opp i NM og gjorde det brukbart *Ikke verst for en som ikke hadde helse til militæret?*

Militære instanser mente vel også det, og jeg ble derfor innkalt på nytt etter denne sesongen. En legekommissjon på Akershus festning, til sammen 7-8 grønnkledde menn, erklærte meg arbeidsdyktig. Men uka før jeg skulle møte på ny sesjon i august, skadet jeg meg i en fotballkamp, fikk avrevet korsbåndet i det ene kneet, og møtte derfor opp på krykker. De trodde jeg simulerte for å slippe. Jeg ble sendt til Rikshospitalet for en sjekk, hvor de opererte noe de trodde skulle være en meniskskade, men som altså viste seg å være avrevet korsbånd. Skaden ble ikke reparert da det hadde gått for lang tid. Militærtjenesten avtjente jeg forresten på Akershus festning som ordonnans på Forsvarets høyskole, og jeg fikk derfor god tid til å trene. Kneet fortsatte å plage meg, men jeg begynte å trene skøyter igjen den høsten. Det kneet har plaget meg i alle år etterpå. *-Jeg husker du klaget på det da du krabbet opp på en barkrakk på en avslutning for jentegruppa hjemme hos oss.*

Ja, men -75 sesongen gikk bra, og jeg ble norgesmester. Det ble fall i første sving på 500 under EM på grunn av problemer med kneet, men jeg var sta og var med i VM også.

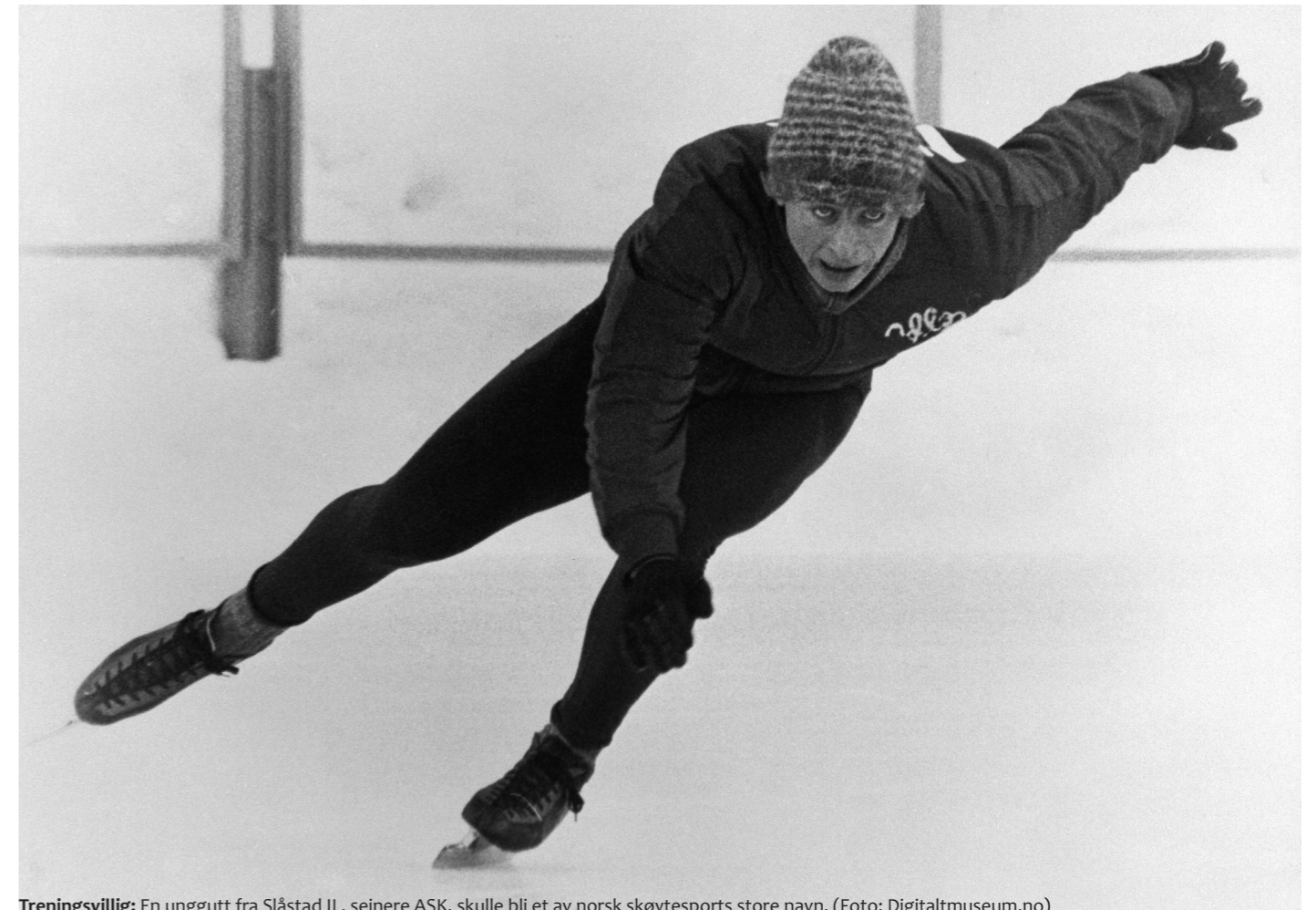
Så nærmet OL seg?
Sesongen 75/76 begynte bra. I landskamp mot Sovjet satt jeg norgesrekord på 3000 meter, men det gikk trære etter hvert. Norgesmesterskapet i Trondheim, under dårlige forhold, ødela mye for meg. I OL fikk jeg gå 5000 og 10000, men ble plassert i tredje og dårligste gruppe. Det ble en vond opplevelse. Forholdene ble dårligere og dårligere etter hvert, og vi som gikk i tredje pulje, hadde ingen sjanse. Forresten, et populært spørsmål i quiz-er seinere var «Hvilken norsk løper har blitt slått av Franz Krienbuehl på 10.000 meter?» Den eksentriske sveitsiske skøyteleperen som begynte å gå på skøyter i en alder av nesten 40, og som fant opp det som etter hvert ble den moderne skøyteleperen? Ja, men heldigvis gikk det bedre sesongen etterpå hvor det ble distanseseire på både 1500 og

10.000 under EM i Larvik. Jeg har forresten vunnet alle distanser under europamesterskap, men jeg var nok best på de korte.

Men OL ble aldri noen suksess for deg?
Nei, jeg er litt bitter når jeg tenker på OL. I 79/80 sesongen hadde jeg gjort meg ferdig med utdannelsen og satset bare på skøyter. Det førte til at jeg ble overtrent. Etter en treningssamling i Inzell fikk jeg forbud mot å gå løp på en stund. Etterhvert gikk jeg noen testløp og en landskamp, men ble ikke tatt ut til EM. Det løsnet litt etter hvert, og NM i Drammen i januar var uttagningsløp til OL. Der ble jeg nummer 3 på 5000, men ble likevel ikke tatt ut. Jeg ble temmelig forbanna og la opp der og da. Under banketten festet jeg skøytene mine i slipestativet og la den på premiebordet med en lapp hvor det stod «Gavepremie fra Amund Sjøbrend».

Vi vet jo alle at dette heldigvis ikke var slutten.

Jeg kuttet ut skøyter og gikk mye på ski, men så kom lysten tilbake, og jeg meldte meg på et løp på Notodden



Treningsvillig: En unggutt fra Slåstad IL, seinere ASK, skulle bli et av norsk skøytesports store navn. (Foto: Digitaltmuseum.no)

mens det var OL. Men jeg hadde jo ikke skøyter, og NM-arrangørene i Drammen fant dem ikke. Heldigvis lå det et par gamle og rustne Vikingskøyter i Odalen som jeg kunne bruke. Presset var borte, overskuddet tilbake, og det gikk bra på Notodden. Dette ble lagt merke til, og jeg fikk beskjed om at hvis jeg gikk bra på et stevne på Oppdal helga etter, så ville jeg være aktuell for VM. Jeg var avslappet, og det gikk lett på Oppdal, så jeg ble tatt ut til VM. Da måtte jeg jo ha nye skøyter, og det kom en representant fra Vikingfabrikken i Nederland til Valle Hovin og skaffet meg et par nye en uke før VM. Jeg ble faktisk nummer fire i det mesterskapet.

Så kom den store sesongen?

Jeg hadde nå fått et mer avslappet forhold til skøyter. I tillegg inngikk jeg et samarbeid med en kostholdseksperter som gikk ut på å ha et mer basisk kosthold, et opplegg jeg hadde utenfor landslaget. Sesongen startet ikke så bra, men det gikk bedre etter hvert, og jeg satte norsk rekord på 1500 på Valle Hovin under Nyttårsløpet. Østtyskerne imponerte veldig under en treningssamling i Davos før EM, men de hadde et voldsomt treningsopplegg som nok ble i meste laget. Jeg hadde en god følelse og trente bare rolig før EM i Deventer. Selvtilliten var på topp, og jeg vant. Laurbærkransen «glemte» jeg igjen på hotellrommet. Målet var nemlig å sikre meg en annen og gjevere laurbærkrans.

Men det ble ikke en trippel på deg denne sesongen, NM, EM og VM?

Nei. Kay Stenshjemmet vant NM på Kongsvinger. Jeg unnskylder meg med at det var så mange odølinger der som jeg måtte snakke med, så det ble liten tid til oppvarming. Men det var et veldig hyggelig stevne, og Oddvar Nordli (statsministeren) kommenterte 500 meteren på radioen. Jeg snakket med Kronprins Harald etter 5000 og han sa «Du Amund, du hadde litt problemer med å finne marsjfarten i dag?».

Så var det ikke lenge igjen til VM?

Jeg hadde et lite uhell på trening på Gjøvik før VM, og det satt litt i bakhodet mitt, så jeg var litt nervøs før vi dro til Bislett. Da jeg kom ut på stadion første dag for å gå 500 meter, ble jeg møtt av et folkehav på 30.000 personer. De slo på reklameplatene av

metall rundt banen og ropte «Amund! Amund!». Slike folkemengder har jeg bare opplevd på Bislett. Jeg var likevel ikke helt fornøyd med det første løpet, men det ble mye dramatik etter hvert. På 5000 gikk jeg mot Hilbert van der Duim, verdensmesteren fra året før. Han tok feil av hvor mange runder det var, spurtet og ga seg en runde for tidlig. På vekslingsssiden ble han gjort oppmerksom på at han hadde en runde igjen av sine sekundanter, men mesterskapet ble nok ødelagt for ham, da. Dramatikken fortsatte neste dag. Jeg vant 1500, men Kay ledet ganske mye sammenlagt før tier'n. Vi gikk sammen, og det så lenge ut til at dette skulle gå Kays veg, men så begynte han å falle fra. Jeg gikk jevnt godt, var veldig konsentrert og spiste

Verdensmesterskap	
Gull	Oslo 1981
Europamesterskap	
Gull	Deventer 1981
Sølv	Eskilstuna 1974
Bronse	Larvik 1977
Allround-Norgesmesterskap	
Gull	1975 Brandbu
Sølv	1974 Alta
Sølv	1981 Kongsvinger
Bronse	1976 Trondheim
Bronse	1979 Hamar
Bronse	1980 Drammen

inn på forspranget, sakte men sikkert. To runder før mål hadde Kay litt til gode, men han sprakk helt på slutten, og det endte opp med at jeg ble verdensmester.

Hvordan tok han det etter at han hadde ligget så langt foran?

Kameratskapet mellom oss fire var stort, både nå og da. Kay viste stor raushet, og vi jogga ut sammen etterpå.

Jeg har hørt en morsom historie om familien din som også var i Oslo for å se på deg.

Ja, foreldrene mine var på Bislett. Etter 1500 meteren syntes de at jeg hadde gjort en god figur, men levnet meg ikke så store sjanser til å vinne, så de dro til en tante som bodde rett ved Bislett for å se resten på TV. Da de skjønte at jeg likevel hadde en sjanse, reiste far seg fra sofaen hvor han nok lå rett ut som han pleide, og fortet seg tilbake til Bislett. Der var imidlertid portene stengt, men han fikk kontakt med en vakt på innsiden. Da han ikke ville åpne,

sa far, som var en beskjeden mann og ikke likte å skryte, «du skjønner, jeg er i slekt med Amund Sjøbrend». Vakten svarte «i dag er vi alle i slekt med Amund Sjøbrend». Heldigvis kom en av trenerne fra forbundsgruppa forbi og kjente ham igjen som noe mer enn en fjern slektning. Han kom inn.

Det ble vel mye styr etter seieren? Jeg husker et forsidebilde av deg i VG med supermanddrakt med en stor S på brystet.

Vi dro rett på turné etter VM. På mandagen var det konkurranse mot en hest på Bjerke Travbane. Så var det videre til Stavanger, Bergen, Trondheim og Tromsø. Da vi landet på Fornebu, tok vi buss til byen. På veien inn fant Kay og jeg ut at vi måtte fullføre uka (festen), leide oss inn på SAS-hotellet og avsluttet feiringen der. Søndag ble dagen for hvile, for ikke å snakke om fullstendig utladning.

Du fortsatte litt til etter toppåret også?

Jeg meldte meg inn i ASK året etterpå og fortsatte et par sesonger til, men motivasjonen var nok litt borte. Jeg kom nok litt seint i gang med forberedelsene til neste sesong, fikk noen skader og var ute av slag. Nøyaktig ett år etter VM var det Kretsmesterskap på Bislett, men med betraktelig færre tilskuere. Da jeg skulle gå 3000 meter, dukket det opp en ganske animert person. Han begynte å slå på reklameplakatene på siden av banen og ropte «Amund! Amund!». Det brakte minner fra året før og føltes litt feil der og da, men senere har det blitt en morsom historie. Jeg gikk aktivt fram til 1984, spilte fotball i Skeid samtidig, og var faktisk ikke så langt fra å kvalifisere meg til 1500 i OL det året.

Senere ble det en trenerkarriere på deg i ASK. Da jeg flyttet til Oslo på 80-tallet og begynte å studere, så traff jeg Carl Erik Sando (i dag trener i ASK) som jeg kjente fra løp rundt i Telemark. Han fortalte at han nå gikk for ASK, at de hadde Amund Sjøbrend som trener, og lurte på om ikke jeg også ville være med. Men det syntes jeg hørtes for skummelt ut.

Kanskje jeg skremte bort mange fra å begynne i ASK? Det stemmer at jeg ble trener der før 85-sesongen. Jeg var sprinttrener og nysgjerrig på ulike treningsmetoder, særlig på de som var vitenskapelig fundert. Biomekanikk

har alltid interessert meg, noe jeg ble introdusert til mens jeg selv var aktiv. Jeg brukte Conconi-testen på våre løpere, dvs. at jeg kartla hvor pulsterskelen lå. Puls øker lineært med belastning opp til en terskel, hvor den så øker mye mer enn økningen i belastning. Vi hadde kartlegginger både i løping, sklibrett, rulleskøyter og skøyter. Laktattester ble også foretatt. Men jeg må si vi hadde mye moro, og det var høy trivsel i treningsgruppa. Jeg var forresten også en periode trener for sprintlandslaget.

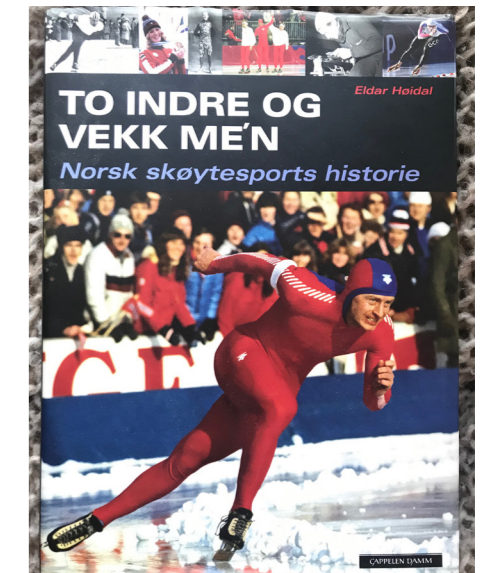
Fint å ha deg tilbake som trener nå. Hva er din treningsfilosofi?

For at en løper skal lykkes, må han eller hun ha en indre motivasjon, ha det gøy og ha en lidenskap og en nysgjerrighet for det en driver med. Man må like å trene og ha evnen til ikke å gi opp. Treneren skal støtte opp om dette, utvikle det videre og bidra til at løperen opprettholder «gnisten» og får tillit til sine egne evner. Da er det blant annet viktig med variasjon. Mange er opptatt av trenere som «får frem løpere», som en slags betegnelse på gode trenere. Men, om løperen lykkes behøver det ikke nødvendigvis skyldes at treneren

fikk han/henne frem. Det kan like gjerne være at treneren unngikk å drepe løperens motivasjon og lyst, altså å være en dårlig trener. Mange spør meg og andre, hva jeg måtte forsake for å drive idrett på toppnivå? Jeg skjønner ikke spørsmålet. Hvis man har en lidenskap for det man driver med, og har det morsomt, forsaker man ingenting. Her om dagen så jeg en kåring i en avis av Norges ti største hopptalenter - det var hoppere helt ned til 14 år. Slike kåringer er jeg helt imot. Hva er talent? Den som trener mest, blir som regel god - men betyr det at vedkommende har mest talent? Barn og ungdom skal drives av egen motivasjon og ikke av ytre faktorer som å bli fortalt at du er et stort talent. Det er så mange faktorer som spiller inn for hvor god man blir, og hvis man blander inn for mange ytre faktorer tidlig, kan man fort miste den indre gløden og bli utbrent.

Det er vel ofte slik at de som hevder seg i Viking-race (uoffisielt europeisk mesterskap for ungdom på skøyter) i tidlig alder ikke er å finne på resultatlistene på seniornivå.

For tidlig spesialisering er ikke alltid bra. Barn og unge skal bygge opp mange egenskaper for å bli gode, og det kan man gjøre gjennom allsidighet. Kroppen skal produsere mange nerveceller for å klare og mestre og må derfor utsettes for mange utfordringer. Det å drive med ulike ting tidlig er derfor bra.



Ble verdensmester: Amund Sjøbrend bidro til å utløse Bislett-brølet i 1981. Et stolt kapittel i skøytehistorien er viet plass i boka til Eldar Høidal fra 2011.



Kjell Svean

Klubbveteranen

Av: Snorre Kverndokk

Kjell Svean er et kjent ansikt for oss som tilbringer mye av vinteren på Valle Hovin. Han har alltid en hyggelig kommentar og tar seg tid til å prate med dem som kommer forbi. I tillegg stiller han opp som funksjonær når klubben arrangerer løp, både «Gullkarusell» for Skøyteskolen og nasjonale løp. Han er blant de eldste som deltar fast i miljøet på Valle.

Dette gjør oss litt nysgjerrige. Når kom han med i klubben, og hva kan han fortelle om klubbens historie?

Det viser seg at Kjell har vært medlem i klubben siden 1973. Klubben ble startet i 1924, og han har derfor vært medlem i nesten halvparten av tiden klubben har eksistert. - Det var ganske tilfeldig at jeg ble med, forteller han. Min mor og hennes mann skulle passe på barna en helg vi var borte, og da vi kom tilbake hadde de meldt dem inn i klubben og skaffet dem klubbteøy. Min stefar var Jordal-gutt, og det hadde nok litt med saken å gjøre. Da barna først kom med, ble selvsagt Kjell også med. Han satt i styret i mange år og ble etter hvert også ansvarlig for Skøyteskolen. Kupper'n (Knut Johannesen) jobbet ivrig med å rekruttere barn til Skøyteskolen ved å dra rundt til skolene i nærmiljøet. Det var over 70 barn med på Skøyteskolen, og Kjell måtte ha med seg fem trenere for å gi alle et tilbud. En av dem var Hege Bratli som fremdeles har aktive verv i klubben. For sin innsats for Skøyteskolen og rekrutteringen fikk han Innsatsstatuetten i 1981, og senere fikk han også klubbens fortjenestemerke. Kjell forteller at han ble invitert til en gjenforening med gamle deltakere fra Skøyteskolen for et par år siden. De små barna hadde nå passert 40, men sine gamle kunster på



isen husket de fortsatt, så ut på isen på Valle bar det med alle sammen.

Dette var en periode hvor det var mye penger i klubben og i skøytesporten. Skøyter var fremdeles en av de mest populære idrettene i Norge på 70- og 80-tallet, og det ble arrangert store mesterskap med fulle tribuner på Bislett. Selv om Bislett var hjemmebanen til OI (Oslo Idrettslag), var de for små til å arrangere de store mesterskapene alene, og dette ble derfor gjort sammen med ASK og OSK. Et minneverdig mesterskap var VM i 1981 hvor Amund Sjøbrend ble verdensmester. Amund er forresten medlem av ASK og er trener for våre løpere fra 13 til 17 år. I 1981 ledet Kjell flaggborgen som skulle gå en seiersrunde sammen med Amund. Speaker hadde flyttet ut på banen, men da Amund kom med flaggborgen bak seg, ble det plutselig stille fra mikrofonen hans. Skøyteløperne, med Amund i spissen, hadde nemlig kuttet ledningen da de gikk over den. Kjell var medlem i klubben da den skiftet navn fra Arbeidernes Skøyteklubb til Ask Skøyteklubb på slutten av -70 tallet. Det ble problemer med å skaffe sponsorer til klubben forteller han, da mange bedrifter og deres eiere ikke identifiserte seg med arbeiderbevegelsen. Navneskiftet skjedde imidlertid ikke uten støy. Flere

gamle medlemmer som hadde vært med fra starten, gikk ut i fullt sinne fra møtet hvor dette ble bestemt, og truet med å melde seg ut av klubben. Klubben skiftet forresten navn igjen til Aktiv Skøyteklubb etter konkurransen i 2001, men initialene ASK ble holdt.

Kjell forteller at 70- og 80-tallet var en periode med stor aktivitet, både sportslig og sosialt.

Klubben hadde mange medlemmer, og foreldrene sto på. Klubben var delt inn i to avdelinger, Yngres avdeling (opp til 16 år) og junior og seniorløperne. Det var mange jenter med i klubben, selv om det nok var lettere å skaffe trenere til guttene enn jentene. Men det sosiale holdt mange i klubben, og til og med nyttårsaftnen ble feiret på Valle. På 80-tallet tok de også løperne med seg på treningsleirer i utlandet, både til Berlin og Innsbruck, noe som var en stor opplevelse for både barn og voksne. Dette kostet penger, men mesteparten ble finansiert ved å dele ut brosjyrer i postkasser, med Oddvar Thorvaldsen som en viktig ildsjel. I denne perioden startet forresten klubben med det som skulle bli dens største inntektskilde i årene framover, nemlig dagnadsarbeid på sommerkonsertene på Valle Hovin. Den første artisten som holdt konsert med skøyteløpere og skøyteforeldre som pølseselgere og vakter, var Tina Turner i 1987.

På 90-tallet begynte Kjell en ny karriere som starter. Klubben arrangerte sprint-VM i 1993 og World Cup med Kjell som starter sammen med Finn Bøhler. Under OL på Lillehammer var han hallansvarlig i Hamar OL-amfi for kortbaneløp og kunstløp. Det ble mye jobbing med 240 puter som skulle settes opp hver gang det var

kortbaneløp, men som så skulle ut da kunstløperne skulle på isen. Dramaet med kunstløperne Tonya Harding og Nancy Kerrigan opplevde han på nært hold. Men det var ingen av dem som vant. Det var den mer ukjente Oksana Bajul fra Ukraina. Hun kuttet seg på leggen under oppvarmingen og måtte ha medisinsk assistanse. Da ble hun imponert over alt det medisinske utstyret som arrangørene hadde, noe hun ikke var vant til hjemme. Ved OLs slutt fikk hun derfor med seg mye av utstyret som var igjen, tilbake til Ukraina.

Kjell ga seg som starter for tre år siden, men har vært ivrig med i tidtakerteamet. I fjor var det det første året siden 1973 han ikke var med å bidra i en eller annen rolle, noe som skyldtes en operasjon. Han var likevel tilstede og aktiv i det sosiale miljøet. I år er han imidlertid klar igjen, og ser fram til nye løp på Valle Hovin hvor han kan hjelpe til som funksjonær.

Aktiv pensjonist: Kjell Svean var tidtaker under ASKs klubbmesterskap i romjula. Her med Helle og Selja, begge med Bolding Debernard til etternavn. (Foto: Monika S, Risnes.)



Stolt sponsor av:

Allan Dahl Johansson og Marius Bratli



Hurtigløp på skøyter handler mye om teknikk. Her tar vi for oss svingteknikk:

Videregående svingteknikk

Av Sven-Åge Svensson

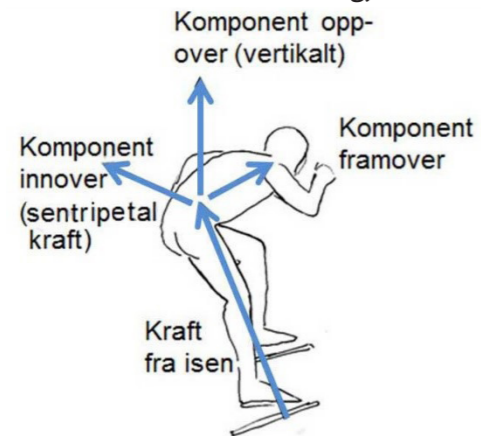
Hva er god svingteknikk? Hva bør en fokusere på og trene på for å få størst utbytte av svingen? Her hersker det mange forestillinger blant trenere og løpere.

Det er en del forhold angående sving og svingteknikk som er kjensgjerninger, og som alle bør kunne enes om:

I svingen skal løperen gjennomføre en retningsforandring på 180 grader. Det er veldig vanlig i den forbindelse å snakke om sentrifugalkraften. Sentrifugalkraft er en fiktiv kraft som en person kan føle i en kurvebevegelse - en følelse av å bli trukket utover. Det fysiske fenomenet er midlertid at et legeme i bevegelse har en treghet mot retningsforandring, dvs. at det helst vil fortsette rett fram. Det kreves derfor en kontinuerlig kraft som virker innover mot sentrum av sirkelen (som kurven er en del av) inntil svingen er gjennomført. Denne kraften kalles sentripetalkraft, og vi sier at den virker radialt (altså langs radius). En skøyteløper må produsere denne kraften med muskelkraft, og det gjør han ved å legge seg radialt innover og skyve utover vekselvis med høyre og venstre ben. I tillegg må løperen produsere en kraft for å holde kroppen oppe og en kraft som skal gi fart. Det er naturligvis vesentlig å ha overskudd av kraft til å kunne øke farten, dvs. akselerere. Den nevnte sentripetalkraften kan beregnes etter følgende formel: $k = m \cdot v^2 / r$
 k = sentripetalkraften, m = løperens masse («vekt»), v = hastigheten og r = svingradius.
Av formelen kan vi se at sentripetalkraften øker proporsjonalt med løperens masse, den øker proporsjonalt med kvadratet

av løperens hastighet (dvs. hvis hastigheten øker til f.eks. det doble, øker sentripetalkraften til det firedoble), og den er omvendt proporsjonal med svingradius (dvs. sentripetalkraften øker når svingen blir krappere).

Når det gjelder hvordan løperen skal gjennomføre svingen, er det at uenighetene starter. Det gjelder detaljer som hvor mye løperen skal legge seg på, hvordan kroppen skal holdes, hvordan skyvet skal være, m.m.:



gjennomføre svingen, er det at uenighetene starter. Det gjelder detaljer som hvor mye løperen skal legge seg på, hvordan kroppen skal holdes, hvordan skyvet skal være, m.m.:

For å bedømme hva som er

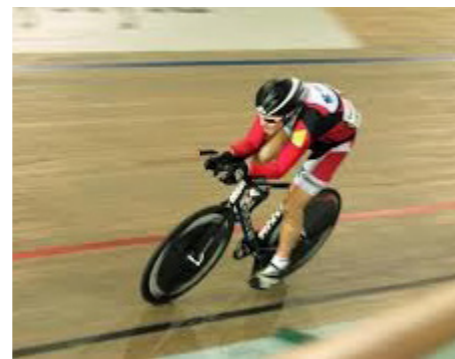
hensiktmessig og viktig når det gjelder skøyteteknikken, kan det være godt å kjenne litt til fysikk og biomekanikk. Innen fysikken (særlig mekanikken) er det flere lover og prinsipper som er relevante for hurtigløp på skøyter. Innen biomekanikk/bevegelseslære forsøker en å forstå hvordan fysiske lover og prinsipper påvirker kroppens mekaniske bevegelser, samt hvordan bevegelsene påvirker kroppens fysiologi.

Legge seg på mer eller mindre i svingen.

Av formelen for sentripetalkraften ser vi at: for en løper med en bestemt masse, og som går med en bestemt hastighet i en sving med en bestemt radius, er sentripetal-kraften gitt. Løperen regulerer sentripetalkraften ved å legge seg på mer eller mindre. Siden sentripetalkraften er gitt, betyr det at vinkelen som løperen kan legge seg på med, også er gitt. Det går altså ikke an å legge seg på mer eller mindre slik som mange vil ha det til. Det dreier seg i stedet om å finne den riktige vinkelen. At en løper som går fort, legger seg mer på, er en korrekt

observasjon, men vinkelen er altså et resultat av hastigheten - ikke omvendt. Noen vil kanskje hevde at ved å legge seg på mer, kan en skape akselerasjon. Ved å legge seg på mer, vil en imidlertid umiddelbart øke sentripetalkraften, mens det vil ta tid å øke hastigheten. Resultatet vil bli at svingradius minker, og det kan løperen ikke tillate: for enten vil løperen kjøre på svingmarkeringen - eller så vil han falle innover.

Se på bildet av banesyklisten. Forestill deg hva som ville skjedd hvis syklisten

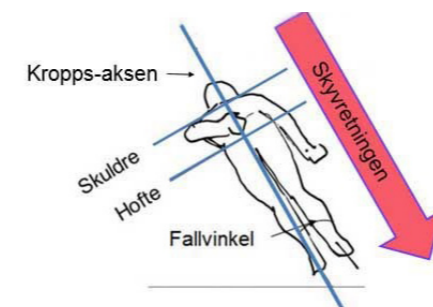


plutselig skulle legge seg på litt mere. Det er imidlertid ikke uvanlig å se at løpere **forsøker** å legge seg på mer. Siden løperen hverken kan tillate at hans kurve blir krappere enn svingen, eller at han faller innover, vil han måtte jukse på én eller flere måter:
- Ta nedsettet litt lenger inn i svingen for å understøtte kroppen. Løperen må da justere tyngdepunktet for å komme i optimal skyvposisjon igjen. Foruten at det tar litt tid før løperen kan skyve maksimalt, vil også løperen få en noe vaggende gange.
- Opprettholde en slags likevekt ved å veie opp med noen kroppsdeler for å kompensere for at han legger seg på for mye med andre kroppsdeler. F.eks. løftes høyre ben ekstra i pendelfasen, overkroppen vris kunstig utover for å kompensere for at hoftepartiet henger innover, eller hofta føres utover for å kompensere for at overkroppen henger innover. Dette gir dårlig samling av kroppsmassen, dårlig kroppskontroll (f.eks. mulighet for rotasjon av

kroppen) og ugunstige arbeidsvinkler for musklene.

«Flate ut» bekkenet (hofta) og/eller skuldrene.

Å gjennomføre en sving på skøyter kan betraktes både som en serie tunge løft og som en hårfin balansering. For å utvikle størst mulig kraft, er det viktig å aktivere de riktige musklene, i deres mest naturlige retning, og mest mulig i skyvretningen. Den gjennomsnittlige skyvretningen går gjennom kroppsaksen! De «riktige» musklene vil da være de store setemusklene, gruppen som kalles hamstrings (på baksiden av låret) og gruppen quadriceps femoris (på forsiden av låret). Disse musklene samarbeider optimalt og utvikler mest styrke når bekkenet er vinkelrett på kroppsaksen/ skyvretningen. Tenk bare på når vi skal løfte noe ekstra tungt - hvordan vi da er nøye med å holde rette linjer gjennom kroppen. Den ideelle kroppstillingen i svingen, er vist på figuren.



Å «flate ut» bekkenet(hofta) og skuldrene betyr at de skal holdes mest mulig parallelle med underlaget. Når kroppen legges innover i en spiss vinkel med isen, vil forsøket på å holde skuldrene/hoftene horisontale føre til en svært unormal vridning av overkroppen og dermed ryggraden. Desto større hastighet løperen har i svingen, jo mer må han legge seg innover - desto vanskeligere og mer unaturlig vil det bli å skulle holde skuldre/hofte horisontale. Vær klar over at mange av de musklene som aktiveres for å holde bekkenet/hofta i denne stillingen, er de samme som brukes til å skyve. Dermed oppstår konflikter. Ideen bak å holde hofte/ skuldre vannrette skal visstnok være at en får spissere vinkel i høyre kne, og dermed kan yte større kraft. Når hofta forsøkes flatet ut, vil imidlertid

retningen på skyvet ikke lenger være vinkelrett på bekkenet, men mer til siden. De musklene som da aktiveres, er vesentlig svakere enn de store lår- og setemusklene. Dermed mister en kraft i stedet! Dette kan en enkelt teste ut med f.eks. strikker og å variere retningen på skyvet.

«Hofta inn» er en vanlig instruksjon å høre. Denne instruksjonen kan være fornuftig hvis løperen har den uvane å gå svingen med hofta markert ut, men hvis hofta føres innover (altså til venstre) slik at kroppen blir bøyd sideveis, vil løperen miste styrke (som nevnt foran). Bekkenet vil ikke lenger være vinkelrett på fartsretningen men peke litt til høyre for fartsretningen. Dette vil igjen føre til at skyvet vil bli svakere fordi det ikke skjer i den optimale retningen for musklene, og i tillegg vil fremføring og nedsett av høyre ben bli hemmet.

I tillegg til å være en serie tunge løft, er svingen også en hårfin balansegang. Hvis hofta føres unaturlig innover i svingen, må andre kroppsdeler føres utover for at løperen skal være i likevekt. Dermed vil kroppen bli vridd til en unormal stilling. Enhver som har forsøkt å balansere, vet at det krever en mest mulig rett og normal kroppstilling. Det blir vanskeligere å balansere med en kropp som er vridd i ryggraden, eller hvor hofta er bøyd til siden.



Oppsummert:

- Sørg for å holde en mest mulig naturlig kroppstilling i svingen, dvs. med bekken og skuldre gjennomsnittlig vinkelrett på kroppsaksen. Da aktiveres de sterkeste musklene - i deres mest naturlige retning og i samme plan.
- Unngå å bruke musklene på kroppstillinger og bevegelser som ikke har noen hensikt i løpsøymed.

Vinkle skøyta utover/innover.

Skøyta vinkel med fartsretningen under nedsettet er gjenstand for en del diskusjon. Noen legger vekt på at skøyta skal vinkles utover. Utover-vinkling går ut på at skøyta under nedsettet skal vinkles slik at skøytetålet peker tydelig utover i svingen, altså danner en større vinkel med fartsretningen. Argumentet for dette er visstnok dels at en får avviklet skjæret hurtigere og dels at det skal skape «større fall framover» i svingen.

Skjæret avvikles temmelig sikkert hurtigere, men hva medfører det? På grunn av at løperens fartsretning hele tiden dreier mot venstre, vil også skøyta vinkel hurtigere bli større og mer bakoverrettet enn på langsiden. I følge noe som heter Hill's lov, eller Hill's prinsipp, avtar styrken når muskelkontraksjonen øker, altså når benet strekkes hurtigere ut. Dette blir som på sykkel, at «tråkket forsvinner i lufta» når en plutselig og umotivert «girer ned». I stedet er det egentlig et poeng at skøyta «følger» svingen. Dette vil gi større kraft i skyvet. Etter hvert er det også blitt ganske vanlig å bøye selve skøytetålet sideveis «med svingen». Når en løper ønsker å akselerere, vil han uvilkarlig regulere skyv-vinkelen. For en løper som er kommet opp i «marsj-hastighet», vil dette imidlertid være uhyre små justeringer som knapt er synlige.

Å skape «større fall framover» i svingen betyr at kroppens vinkel med isen skal minskes. Dette er ikke mulig i praksis. Grunnen til at vi kan legge oss framover, er hovedsakelig luftmotstanden, altså friksjonen fra lufta. Vi kan også legge oss framover ved sterk akselerasjon, slik som ved starten. Når løperen er kommet opp i «marsjhastighet», er imidlertid hastighetsvariasjoner forholdsvis små, og luftmotstand og hastighet må regnes som tilnærmet konstante. Forsøker løperen å legge seg mere framover da, vil han kunne falle.



Karrieren satt på vent for Thomas?

Av: Sven-Åge Svensson

Thomas Lande Eriksen hadde bemerkelsesverdige framganger i fjor, som 18-årig junior. Etter å ha gått på skøyter i noen år og figurert nederst på alle resultatlistene, begynte «klattringen»: i løpet av en tre års tid beveget han seg fra bunnen til toppen. I fjor ble det deltagelse i World Cup for junior med flotte plasseringer og «perser» - det ble deltagelse i Junior-VM - og han kom inn på rekrutteringslandslaget. Forhåpningene foran denne sesongen var store og målsettingene høye. Som første års senior satset han mot å etablere seg i World Cup for neo-senior. Det er nå tvilsomt.

Foran fjorårssesongen gikk Thomas fra videregående skole og over i lære som heismontør. Det brakte med seg en ny hverdag, forteller han. Nå var det opp kl. 6 om morgenen, arbeidsdag til kl. 15 med mye fysisk arbeid. Treningsøktene kunne ligge på 16 timer i uka - litt opp og ned avhengig av periodiseringen. Foran «sommerisen» i Vikingskipet trente han enda litt ekstra. Med mye og hard trening trengs det tilsvarende hvile for å restituere seg. Han prøvde å få rikelig med søvn, men etter jobb og trening var det ikke alltid tid igjen til å få nok hvile. I lengden ble det kanskje for tøft å kombinere jobb og trening på dette nivået? For under sommerisen følte han seg veldig tung, og beina stivnet veldig fort når han gikk i skøytestilling. Det ble da to uker hvor han gjorde veldig lite før han begynte å bygge seg opp igjen. Etter en tre ukers tid «smalt» det i ryggen, forteller han. Legen mente han var nær ved et prolaps, og etter det har han virkelig

måttet ta det med ro. Han trener nå lite og lett - fra 8 og helt ned i 2 timer i uka - bare for å vedlikeholde formen og for å bygge opp overskudd. Men han føler at det er noe som ikke stemmer - at han har vanskeligere for å få bena til å «lystre», at han mangler overskudd. Ambisjonene for sesongen har blitt kraftig redusert. Det han nå har som mål, er å komme tilbake der han var i fjor i løpet av vinteren, og kanskje «lukte» på persene igjen.

I mellomtiden får han glede seg over hva han har opplevd. Begynnelsen var ganske beskjeden. Han forteller at han begynte på ASKs skøyteskole på Valle Hovin. Etter et par år på hockeyskøyter ble han spurt om han ikke hadde lyst til å prøve lengdeløpsskøyter. Først kom han i s.k. «rød gruppe» og ett år senere i gruppe sammen med Allan (Dahl Johansson), Marius (Bratli), Lars Ottar og Håkon (Jorde), Ola (Kroken) m.fl. Trener var Iver Haugård. Mest var det å henge på de andre, men det var et godt miljø som han trivdes i. For 3-4 år siden fikk de Arild Nebb Ervik, Bjørn Kroken og Kjetil Stiansen som trenere, og Thomas fikk fin framgang.

Etter en svært god start på sesongen i fjor, ble Thomas tatt ut til å gå World Cup for junior i Inzell. Det var en stor opplevelse å gå med «Norge» på ryggen, forteller han. Etter å ha satt pers på 1000m med 1.15,13 perset han med 4.52,13 i et tidlig par på 3000m. Han følte at det var et bra løp, men regnet med at mange ville slå den tiden. Men par etter par gikk, og tiden sto seg. Da siste par startet, lå han

fortsatt på 2. plass, men i siste par gikk begge foran ham. Likevel, han var strålende fornøyd med 4. plassen og å bli beste norske juniorløper. Han holder det som sin største opplevelse på isen.

Vissheten om at han kunne måle seg med de beste når han gikk inn for det, ga Thomas mye selvtillit. Etter nye gode løp gjennom sesongen var han kvalifisert til WC-finalen i Salt Lake City hvor han satte ny pers på 1500m med 1.50,16, og han ble uttatt til junior-VM samme sted. Der satte han ny pers på 5000m med 6.38,41. Det begynte å smake fugl. Sammen med Allan Dahl Johansson og Hallgeir Engebråten (Nord-Odal SK) utgjorde han Norges lag i lagtempo. De gikk i mål på ny juniorverdensrekord, men tiden ble senere slått av tre andre lag. Uten særlig samtrening på forhånd følte de likevel at det var en bra prestasjon.

Ikke rart at Thomas hadde håp om ytterligere framgang foran kommende sesong. Det er derfor en skuffet gutt som forteller om skader og overtrening og for ham middelmådige resultater i de løpene han har prøvd seg. Men framgangen i fjor forteller at han har et stort potensial. Vi håper at han holder motet oppe gjennom sesongen selv om den føles litt tung - og evner å se framover. Han har halvannet år igjen av læretiden, og kanskje kan han få til en gunstig ordning når han har tatt fagbrevet og kommer i jobb. «Det er i motbakke en blir sterk», heter det, og vi tror Thomas kommer sterkt tilbake.

Et år med berg- og dalbane

Av: Henning Hagelund

Det har vært en høst preget av optimisme og dyp fortvilelse. Da vi ble kjent med at Byrådet ikke hadde Valle Hovin med i sitt ambisiøse idrettsprogram for de neste årene, ble det bråk. En maraton av politiske møter ble iverksatt samt mange flotte oppslag på NRK om situasjonen. Dette resulterte i at man lyktes med å

snu stemningen til optimisme da de borgerlige partiene fikk til en enstemmig tilrådning om at man skal legge frem et forslag om Valle Hovin Ishall til revidert budsjett. Det vil med all sannsynlighet være en to-trinns utbygning som vil bli resultatet, hvor man i trinn én bygger ny isflate og nytt fryseanlegg, med fundamentering til tak og selve taket i trinn to. Dette er på samme måte som man renoverte hallen i Heerenveen og anlegget på Leangen i Trondheim.

Under har vi gjengitt deler av argumentasjonen som førte frem til den enstemmige tilrådingen i Samferdsel- og Miljøkomiteen.

1) Valle Hovin er i en kritisk dårlig forfatning og er nå i mildvær ikke brukbar for trening eller konkurranser for hverken skøyter eller bandy. I likhet med tidligere år pågår det provisoriske reparasjoner på Valle Hovin - men det er nok ganske sikkert at kjølerørene - fra 1966 - ikke lenger lar seg vedlikeholde. Fryseaggregater fra tidlig på nittitallet er avleggs og forbruker uforholdsmessig mye energi hvor varmeoverskuddet ikke gjenvinnes. Modernisering av dette vil kunne skape et energinøytralt anlegg som til og med i perioder kan generere overskuddsvarme til omkringliggende anlegg.



2) Vi har tidligere hatt en meget positiv dialog med byrådspartiene om Valle Hovin ishaller, og vi er svært skuffet over å bli stilt langt bak i køen i årets budsjettforslag. Vi mener det er på høy tid at byen får en etterlengtet hall på Valle Hovin.

3) Vi målbærer et behov for aktive barn og unge som i dag er med i f.eks. Aktiv Skøyteklubb, eller bruker banen til lek og fritid. Men vi forstår ikke hvorfor det prioriteres nye anlegg der det i dag ikke eksisterer etablerte brukere eller tilknyttede idrettslag i nærområdet - fremfor et anlegg som er treningsarena for en idrettsklubb med aktive utøvere i alle aldre, og med mange tusen besøkende årlig. Dette er et arbeid og en aktivitet som vil raseres i løpet av få år slik Valle Hovins tilstand er i dag.

4) Valle Hovin fortjener ikke karakteristikkene «luftslott», og vi er forundret over at anlegget karikeres på denne måten. I Norge er det de senere årene etablert skøytehallen i Bjugn (2008), Stavanger (2011), Kristiansund (2017), foruten nasjonalanlegget på Hamar (1993). Det siste tilskuddet vil bli Båstad i Østfold der det foreligger vedtak i KUD om overbygning av kunstisbanen. På Leangen i Trondheim er kunstisbanen rehabilitert med full isflate/kunstgress og klargjort for et overbygg i en fase to. Ingen av de nevnte er heller «luftslott»,

men bruksanlegg som prioriteres fordi det er gode prosjekter med høy bruksfrekvens.

5) Når det gjelder argumentet om å prioritere andre, såkalte nærmiljøanlegg, gjør vi oppmerksom på forhold som taler i favør av Valle Hovin Ishall:

- Valle Hovin ligger i nærområdet til

Ensjøbyen der det ifølge kommunens egen prosjektside bygges 7 000 nye boliger.

- Valle Hovin ligger midt i Hovinbyen - pekt ut som Oslo kommunes største byutviklingsområde med plass til 27-40 000 nye boliger i et tidsperspektiv på 30-50 år.

- Valle Hovin tilhører Bydel Gamle Oslo, en bydel med store levekårsutfordringer, og der gode fritidstilbud til barn og unge er mangelvare.

- Erfaringen fra Stavanger, som fikk en ny skøytehall i 2011, viser at de årlige besøkstallene gikk fra 10-15 000 da skøytebanen ikke hadde tak, til 191 000 aktive besøk (2017) i dagens Sørmarka Arena. Den nye skøytehallen Arena Nordvest i Kristiansund N, en by med 25 000 innbyggere, har de første driftsmånedene ca. 9 000 betalende brukere per måned i tillegg til 3 000 (estimat) skole-/barnehagebarn som kan benytte anlegget kostnadsfritt på dagtid.

6) Brukergruppene på Valle Hovin representerer legitime interesser og svært positive krefter i denne byen, men opplever nå å være i en helt uholdbar og håpløs situasjon uten utsikter til varige og fungerende løsninger.

Interesseorganisasjonen for Valle Hovin Ishall
Tor Audun Sørensen (Bandy), Nils Einar Aas, Carl Erik Sando, Henning Hagelund (leder)

Marichen på Madagaskar

Av: Monika Risnes

Madagaskar er et paradys – samtidig er det et av verdens fattigste land. Marichen Raastad Hagelund deler glimt fra sin sykepleiepraksis høsten 2018.

MADAGASKAR/OSLO: “For en utrolig reise vi har vært så heldige å få være med på. Vi fikk muligheten til å ha praksis på Madagaskar i forbindelse med sykepleiepraksisen vår! Samt også en tur til regnskogen i slutten av oppholdet.”, skriver Aktiv skøyteklubbs seniorløper på sin Facebook-side.



Gikk fire timer for å føde

Vel tilbake i hovedstaden rett før jul er tjuetreåringen full av inntrykk. Det skulle bli en opplevelse utenom det vanlige. – Madagaskar er et av verdens fattigste land, der en vanlig daglønn er 15 kroner og hverdagen er preget av fattigdom, sult og korrupsjon. Men jeg har aldri møtt så sterke og motiverende mennesker, som er så blide og positive for det lille de har av ressurser, forteller Marichen. Menneskemøter har gitt minner for livet. Så mange ulike opplevelser skulle det bli, at hun ikke riktig har rukket å lande. – Vi opplevd å jobbe på en helsepost 2000 meter over havet, langt borte fra sivilisasjonen. Det å kjenne på de tøffe tilstandene var veldig utfordrende, men også utrolig lærerikt. Jordmor på helseposten var kunnskapsrik og utførte sine prosedyrer med de få

ressursene hun hadde. Her kom gravide kvinner som hadde gått tre og fire timer til fots for å føde. Jordmor var lokalbefolkningens redning og gjorde en så viktig jobb.

Det å observere fødselshjelp med få ressurser var tøft, rørende og spesielt, forteller Marichen. Fire fødsler fikk hun være med på.

– Nå som du har fått opplevelsene litt på avstand. Hva gjorde størst inntrykk? – Et minne som sitter igjen var da en familie som var svært fattig kom inn på helseposten med et barn på tre måneder med kraftig øyekatarr. Babyen kunne ikke åpne øynene sine, men familien hadde ikke nok penger til å kunne få de medisinerne de trengte. Sykepleier måtte sende dem hjem igjen, og de måtte komme tilbake når de hadde nok penger. Dette var da snakk om 25 norske kroner. De måtte dra



hjem å selge noen av tingene sine, for å få råd.

Tøff opplevelse

Hun var også vitne til en dødfødsel, der moren var kun 16 år gammel. – Barnet ble liggende i klem og mor presset fram og tilbake. Men livet sto ikke til å redde da barnet endelig kom ut, forteller studenten. I Norge får fødekvinner opplæring i pressteknikker, noe som ikke er vanlig i Afrika. I Afrika har de heller ingen form for keisersnitt eller sugekopp. Ultralyd er ikke vanlig, og foreldre vet aldri på



forhånd om det er gutt eller jente, tvillinger, eller om barnet har en eller annen form for skade.

Kontrastene er store:

– Det gir inntrykk å observere fødsler som faktisk går veldig bra, der sykepleier og jordmor står helt alene og får til så mye med de få ressurser hun har å ta av. Det gir også inntrykk å se så mange glade mennesker i et av verdens fattigste land. Menneskene smiler hele tiden, og klager ikke. De er så glade for det lille de har. De fleste vet ikke om noe annen tilværelse og har ingenting å sammenlikne seg med, sier Marichen.

Setter større pris på hverdagen

Reisen har bidratt til å sette livet i Norge i relieff, påpeker ASK-løperen. – Det at vi kunne gi støtte i form av penger, skolesaker til barna på skolen og utstyr til helseposten, var veldig rørende. De ble helt overveldet av det vi hadde tatt med til dem. Det var en veldig hyggelig opplevelse. Opplevelsene vi fikk er nesten uvirkelige å tenke seg til for en som bor i et av verdens rikeste land, sier Marichen, som forstår bedre hvor heldige vi som bor i Norge er, med en trygg politikk og et godt helsevesen. – Vi har ingenting å klage over. Jeg er så glad for at jeg har sett dette med egne øyne, og setter enda mer pris på det jeg har her hjemme.

(Bildene som er brukt i innlegget er bilder Marichen har spurt om tillatelse til å ta.)

Skipper'n spiste ikke spinat, han drakk trolig solbærtoddy “TODDYBOYS” – inntar isen med varm saft på tanken

Tekst og foto: Monika Risnes

OSLO: Et fint lite knippe løperne i 10-12-årsklassen som formelt tilhører treningsgruppa «Speedtigers». I tillegg til trekløveret på bildet, er OSK-løpere sentrale medlemmer av den uformelle gruppa «Toddyboys», så det er nevnt. Noen girls er det også, (så dette bærer visst egentlig helt galt av sted.) Spesielle kjennetegn? De suser av sted på isen og gir jernet – så lenge kreftene holder. Når det butter, kan de observeres i en sving, sittende rett på isen, på en benk eller lignende med termoskopen mellom hanskene.

Av treneren sin har de nemlig fått høre at det kan være smart å ha med litt svak solbærtoddy på treninga når det



ENERGISKE: Tre av ASK-løpere som har det gøy sammen – og drikker varm saft: Fv. Aron Feiring, Eirik Andersen og Fredrik Colbensen-Tveten.

er kaldt i været. Varm saft tiner både sinn og kinn.

Her bør det vel være et sponsorpotensiale? Om ikke annet, bør besteforeldre med bærbusker i hagen melde seg. 10-12-åringene i ASK og OSK var samlet i Sørkedalen til barmarkstrening før sommeren. I september gikk turen til Vänersborg. De har trent ute på idrettshøgskolen, noen har trent rulleskøyter med Oslo Speedskaters Jr, og det har blitt mange fartsfylte økter med kortbane i Grünerhallen siden august. Turer til Vikingskipet har det blitt, og de har deltatt i flere løp, både i Drammen, på Hamar, i Asker og på Jevnaker før jul. Og det er mye idrettsglede å se.

BADSTU

SPECIALISTEN.NO



”Oddis” i kiosken

Alltid beredt til å slipe skøyter, reparere eller skaffe nytt.

En varm pølse eller en glovarm svart kaffe - hva skal det være?

Sponset Aktiv Skøyteklubb i en årrekke!

Husk å gi beskjed om at du ønsker å støtte
AKTIV SKØYTEKLUBB

Organisasjonsnummer: 983 652 697

Klubben får 5% av all omsetning som alle ”våre tippere” leverer inn. Dette går ikke ut over din premie, eller innsats. Aktiv Skøyteklubb har allerede fått inn flere tusen kroner.

Jo flere vi får med som sier ”Aktiv Skøyteklubb – og organisasjonsnummer 983 652 697” hos sin kommisjonær, jo mer midler til drift av klubben får vi inn. Kjenner du noen som spiller Norsk Tippings spill? Verv dem! Gi samme beskjed.

Hva skjer hos kommisjonæren?

- Du oppgir at du ønsker å støtte Aktiv Skøyteklubb med din Grasrotandel.
- Du får kvittering på selve spillkvitteringene om at støtten går til Aktiv Skøyteklubb

