

Borte bra, men hjemme best?

Overgangen fra junior- til seniorklassen innebærer for mange utøvere at man flytter hjemmefra, starter å studere og kanskje kommer bort fra det gode, tilrettelagte skole- og idrettsmiljøet. For flere medfører det et valg der man lar utdanning bli prioritert og kanskje slutter med konkurranseidrett. Kondis har vært i kontakt med 15 norske løpere og skiløpere som kombinerer universitetsutdanning i USA med fortsatt satsing på idrett.

Av Stian Stensland

– Fra juniortiden i Norge hadde jeg gode resultater og var motivert for å satse som seniorløper. Jeg trente mye, kanskje litt i meste laget i perioder. Jeg fikk framgang og ble en bedre skiløper, men følte ikke at jeg fikk nok framgang til at 100 prosent satsing kun på langrenn kunne forsvares. Jeg trivdes heller ikke med bare å gå på ski fordi det var lett å bli overfokuset på langrenn, og det ble også kjedelig å ikke ha annet å tenke på.

Ordene kommer fra fjorårets amerikanske universitetsmester på 20 km fristil, finansstudent Vegard Kjølhamar ved University of Colorado Boulder. I likhet med vel 30 andre norske langrenns- og friidrettsutøvere som nå befinner seg i USA, så Vegard muligheten til å fortsette med idretten sin, studere



Konkurranse: Vegard Kjølhamar (Fossum IF) fikk luke etter 4 km og kunne gå inn til seier på 20 km fristil i det amerikanske universitetsmesterskapet i 2009. (Foto: Privat)

ved et bra universitet, lære engelsk flytende og få nye opplevelser i USA gjennom et idrettsstipend ved et amerikansk universitet.

Idretten er en viktig del av utdanningssystemet i USA, både på high school (videregående) og på universitetene/college. De fleste universiteter har flere konkurranseidretter med egne lag der det trenes seriøst, og man konkurrerer mot andre universiteter. Er man god i idrett, kan det være lettere å komme inn på den skolen man vil, og det er ikke nødvendigvis karakterene som kommer først slik det er ved opptak til studier i Norge. Det meste legges til rette for at man skal trives og prestere i studiene, i idretten og på fritida.

Skolesystemet

Det er mye mer oppfølging fra skolen her enn i Norge, sier Tor-Håkon Hellebostad, en av fire norske skiløpere ved University of New Mexico.

– På grunn av jevnlig lekser, innleveringer og eksamener er man nødt til å jobbe regelmessig og lære seg stoffet. I Norge syntes jeg det var litt for mye opp til en selv, fra man fikk utlevert forelesningsplan i august til man tok eksamen i desember. Skolen er også mye større enn hva jeg er vant med. Universitetsområdet er som en by. I de største og mest grunnleggende klassene kan det være opptil 700 elever i klasserommet. Skolen har egne «tutors» (eldre elever som hjelper til med lekser) i alle fag. Det kan være greit i begynnelsen om man sliter med språket, forteller Tor-Håkon.

Samtidig trekker flere av de norske fram at skolen er krevende med

prøver underveis, mye lesing og at det forventes at man er forberedt når man kommer til forelesning. Dette i kombinasjon med mye trening gjør at det ofte kan bli få ledige timer til andre gjøremål i enkelte perioder. Hvor lett det er å få karakteren A (beste karakter), varierer mellom ulike fagfelt og universitet, men en del trekker fram at det er lettere enn i Norge.

Laget i sentrum

Det som er uvant for nordmenn er at det er hvordan laget gjør det som teller, og som trekkes fram når man leser resultatlista. Derfor er også trenerne, som er ansatt på heltid, opptatt av å ha flere gode utøvere og ikke bare en enkelt stjerne.

– Det er mange flere å trene med her, og fokuset på laget er veldig sterkt. Man blir fortalt at man løper for laget framfor seg selv. Trenerne er også mer opptatt av plassering enn tid under løp. Alt er veldig resultatorientert. Men samtidig er det fokus på at løping skal være gøy, så det er en fin balanse. Uansett så blir man ekstra motivert til å gjøre det bra når man er en del av et så stort team, sier Runa Skrove Falch, som er en av mange norske som løper for Augustana College i South Dakota.

Det synet deles av Martin Kaas ved University of New Mexico:

– Det er utrolig morsomt å konkurrere som et lag. De tre beste løperne av hvert kjønn i langrenn og alpint samler poeng til de endelige resultatene. Dette skaper et samhold som er ganske fraværende i norsk skiidrett, hvis du spør meg.

Stort støtteapparat og gode idrettsfasiliteter

Som utøver på et skolelag i USA kan du få tilgang på fasiliteter og medisinsk/fysioterapibehandling som er forbeholdt landslagsutøvere her hjemme. Konkurranser ca. annenhver helg i sesongen hører også med.

– Det medisinske opplegget er mer profesjonelt enn hva jeg noen gang kunne ha drømt om hjemme. Treningsfasilitetene for løping, rulleski og styrketrening er meget bra. For å gå på ski må vi kjøre 35 minutter. Man blir en del av ett større team bestående av ca. 12 løpere. I Norge trente jeg mye alene som senior, men her borte er det tilbake til det sosiale man hadde som junior. Vi har to trenere som er med laget rundt på alt som skjer, oppsummerer Vegard Kjølhamar.

Undervurdert nivå

Den rådende holdningen i Norge om nivået i USA har gjerne vært at dersom man reiser over på skistipend, så er det fordi man er ferdig med å satse her hjemme, og at nivået i USA følgelig ikke er så høyt. Jesper Østensen som studerer i Boulder, er ikke helt enig i det:

– Nivået er er litt undervurdert synes jeg, for det er stor rekrutteringspågang, og trenerne her er hele tiden på jakt etter gode internasjonale skiløpere de vil ha over på laget sitt.

Flere av de skiløperne jeg var i kontakt med, mente da også at de hadde utviklet seg som skiløpere etter at de dro over, og at de hadde

som mål å bli bedre. Tar man en kikk på hvor langrennsutøverne kommer fra, så ser man at det akkurat som i verdenscupskuset er et sterkt innslag av skandinaver og mellemeuropeere ved de skolene der det gis idrettsstipend.

I løp er det noe annerledes da amerikanerne selv leverer mange topputøvere samt importerer f.eks. kenyanere. Selv om vi har hatt nordmenn som har hevdet seg høyt oppe i universitetsidretten, er det stort sett vi som må strekke oss etter toppen, i motsetning til i langrenn der Norge faktisk står på toppen. I så måte kan man kanskje si at forutsetningene for å få en optimal utvikling i USA er bedre for løpere enn skiløpere, i alle fall i utgangspunktet.

At norske langrensløperne hevder seg svært godt i USA, gjør også at de stort sett har bedre idrettsstipend enn norske friidrettsutøvere. Frode Lillefjell har også meninger om dette. I dag er han langrennstrener for Team Trøndelag etter at han for et par år siden kom tilbake til Norge etter å vært i Alaska som utøver og trener siden midten av 90-tallet. Med 8.24 på 3000 m og en femteplass fra ski-NM for senior kan man på beskjedent trøndersk vis si at han hevdet seg svært godt i universitetskonkurransene og også i det amerikanske mesterskapet på ski.

– Norske skiløpere som vil studere og fortsette å konkurrere, kan få et veldig godt tilbud i USA. De må ikke reise dit hvis de vil bli best mulig som skiløpere. Da er det bedre å bli hjemme, men ellers er det absolutt å anbefale, sier Lillefjell.

Trenere

– Jeg har hørt mange historier om forholdsvis autoritære trenere her i USA, men dette gjelder ikke for løpeprogrammet på Augustana College hvor vi har en meget dyktig og kanskje litt utypisk amerikansk trener, sier Per Martin Sandtrøen. Trolig er den store kolonien nordmenn ved Augustana et tegn på et godt treningsmiljø.

Trener i Tjalve, Knut Kvalheim, var i USA og løp og studerte tidlig på 70-tallet under trenerlegenden Bill Bowerman. Han ber norske løpere være kritiske ved valg av treningsmiljø i USA.

– Vær oppmerksom på at de fleste amerikanske trenere ikke er flinke og at de har makt. Samtidig finnes det en del som er veldig flinke og som får gode resultater. Sjekk skolens resultater på nettet. Får du idrettsstipend, så ikke tro at du får trene som du vil. Få amerikanske trenere gir mye spillerom for det. Antallet aktive som er brent ut i USA og bruker lang tid på å ta seg igjen, er stort. Husk også at store deler av USA har langt tøffere klima enn vi har. Sjekk klimaet før du drar. Vinteren i store deler av midt-vesten er ekstrem tøff, og pluss på vindfaktor hvis du sjekker temperaturene. 30 grader og høy fuktighet i sørst er verre for løping enn en norsk vinter. I det hele tatt er det få steder i sør som har hatt gode løpere. Unntaket er noen steder i Arizona

og enkelte steder i Sør-California som sporadisk har gode løpere, sier Tjalve-trenere.

Dave Wollman, hovedtrener ved SMU, skryter av de gode holdningene og treningskunnskapen «the Norwegian Mustangs» (Silje Fjørtoft, Kristine Engeset, Veronika Blom og Monika Korra) har brakt med seg fra trenerne Magne Vullum og Hilde Hovdenak i Norge:

– Hver av disse jentene stoler veldig på hva de gjør treningsmessig, og jeg gjør svært liten forandring i noe som fungerer bra for den enkelte. Vi prøver å ikke konkurrere for mye og fokuserer heller på mesterkapene for hver sesong (terreng, bane inne og ute) så jentene har overskudd og kan dra hjem og prestere bra om sommeren også.

Forskjeller i trening og opplegg

Det er vanlig å ha alt fra fem til ni fellestreninger i uka med laget, og såfremt du ikke har undervisning eller er sjuk, så kreves det at du er med. Akkurat det kan oppleves noe uvanlig for selvstendige nordmenn som er vant til å trene mye alene. For skiløpere er treninga, sesongen og treningsprinsippene svært like de man er vant med hjemmefra, mens det for løpere kan være noe annerledes. Amerikanske Annie Bersagel har løpsfering både fra universitetsidretten og Norge, og ser noen viktige forskjeller mellom de to landene:

– Mellom- og langdistanseløpere i USA har terrengløpsessesong om høsten, innendørs friidrett om vinteren (ofte litt mindre prioritet) og friidrett utendørs om våren. For min del betydde dette at da jeg løp for Wake Forest University, hadde jeg fra februar til juni et conference-, regional- eller nasjonalmeisterskap en gang i måneden. Dette gjør at det ikke er mulig å drive med langsiktig Lydiard-periodisering, for man må være klar til å konkurrere nesten året rundt. For norske utøvere som har lyst å konkurrere for klubbene sine her hjemme, er dette spesielt viktig å tenke på, siden sommeren vanligvis er den eneste hvileperioden for NCAA-utøvere. Som følge av dette hadde jeg bare noen få måneder med kun aerob basistrening. Man tar en liten treningspause i desember og en lengre pause i juni. I Norge har man bare en sesong og har bedre tid til å bygge base, sier Bersagel.

Hun mener også at det er noen andre viktige punkt som må med i vurderingen:

- **Fordeler i USA:** Fantastisk støttesystem i USA i forhold til i Norge. Mulighet til å reise rundt i landet til konkurranser på universitetets regning, familiefølelse av å være så mye sammen med laget (kan selvfølgelig slå ut andre veien), strukturen hjelper å holde motivasjon oppe (fellestrening ca. 5-8 økter i uken).
- **Noen ulemper med USA:** Ikke noe støttesystem etter endt utdannelse da «all» amatøriddrett foregår gjennom

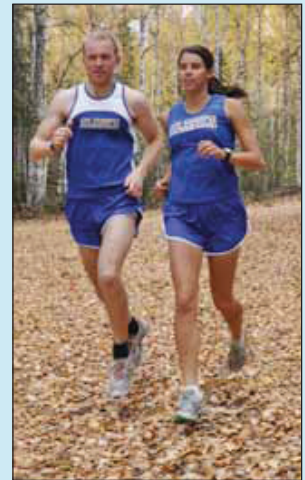
Einar var der da staven brakk

Einar Often fra Tynset er kaptein på langrenns- og terrengløpslaget for University of Alaska Fairbanks (UAF). Som mange andre norske studenter og idrettsutøvere kom Einar til UAF på utveksling fra Universitetet for miljø og biovitenskap på Ås.

– Før jeg kom til UAF visste jeg knapt at de hadde et skilag. Jeg kom i kontakt med skilaget gjennom noen venner som var med der og ble ikke akkurat aktivt rekruttert, sier Often.

Imidlertid trivdes han godt, og han ble også tilbudt idrettstipend. Beslutningen om å ta en hel mastergrad ved UAF var dermed ikke vanskelig.

I 2008 fikk Einar den nasjonale «Sportmanship Award» for samtlige idretter i NCAA division II. Bakgrunnen for utmerkelsen var at han under et skirenn han selv deltok i, ga bort skistaven til en lagkamerat som hadde brukt sin. Lagkameraten gjorde sitt livs løp og kvalifiserte seg til det nasjonale universitetsmesterskapet. Det gjorde ikke Einar.



Trening: USA kan by på mange flotte natur- og treningsopplevelser. Her fra University of Alaska Fairbanks der Einar Often og Maria Stensland er i trening for terrengløpslaget en varm septemberdag i 2009. (Foto: Stian Stensland)

Sprek trener vant Mount Marathon

På den amerikanske nasjonaldagen 2008 kunne endelig skitrenere Trond Flagstad ved University of Alaska Anchorage skrive seg inn i historiebøkene i Alaskas mest prestisjefylte løp, Mount Marathon.

Løpet arrangeres i kystbyen Seward 4. juli hvert år, og det er hit folk helst drar for å feire uavhengighetsdagen. Selve konkurransen startet som så mye annet i Alaska som et veddemål på en bar. To karer veddet i 1915 om hvorvidt det var mulig å komme seg opp på byfjellet Mount Marathon og ned igjen på under timen. I det første forsøket ble det løpt på 1 time og 2 minutter. Rekordene etter 82 årlige løp er på 43 minutter, hvorav de 10 siste blir brukt nedover.

Løpet har begrenset startfelt, og er så populært at det hvert år auksjoneres ut 10 startnummer for hvert kjønn for mellom 300 og 1000 dollar stykket. Har du spesielle meritter å vise til, kan du også søke om en fri plass.

Opp og ned: Trond Flagstad har etablert seg som familiemann, skitrenere og fjelløper i Alaska etter langrennskarriere i Norge. Her er han på full fart ned Mount Marathon, etter først å ha løpt opp. Når får vi opp-og-ned-løp her hjemme? (Foto: Stian Stensland)



skolesystemet, skifte av trener hver gang man begynner på en ny utdannelse.

- **Fordeler med Norge:** Langtidsforhold til trener og klubb, veldig god støtte til de aller beste utøverne (med mulighet til å tjene på idretten), anledning til å bygge base (bare en konkurransesessong i året), opplevelsen av å bli kjent med lagkamerater av ulik alder og bakgrunn.
- **Ulemper med Norge:** Støttesystemet er kun for de aller beste, det kan noen ganger være vanskelig å finne gode konkurranser, man må ta mer av ansvaret for egen trening.

Holdningsforskjeller

– Utfordringen for oss som skitrener er å få amerikanerne til å bli seriøse med trening, kosthold, utstyr og holdninger, sier Trond Flagstad, norsk trener ved University of Alaska Anchorage.

– Det er jo også en av grunnene til at det er europeerne som får mange av skistipendene. En av de vanskeligste oppgavene er å få de amerikanske utøverne til å se langt fremover i tid og legge en plan for langtidsatsing. Det har de ofte ikke råd eller tid til. Alt skal skje fort, også det å ha suksess. Lykkes de ikke før de er 24 år, satser de i stedet på mer skole samt en karriere i yrkeslivet hvor det er om å gjøre og tjene mest mulig penger. Kulturen i USA er veldig rettet mot å få en god utdanning og en vel betalt jobb. Det er ikke akseptert å satse på ski til man er 30 år her i USA. I hvert fall ikke uten et OL-gull å skryte av.

Noen råd på veien

Hanne Lyngstad har flere NM-gull og suksess i USA der hun løp 3,5 år for New Orleans. Hun heller litt kaldt vann i blodet på ivrige utøvere, og mener at det er noen ting man må tenke på før man drar over:

– Det er en fordel å ha bodd hjemmefra og studert litt så du vet hvordan du takler ukjente situasjoner. Du bør også være bevisst på at du har reist for å bli bedre i idretten din og for å skaffe deg en utdannel-

se. Har du ikke fokus på disse to, eller på bare ett av dem, kan forholdet til treneren bli utfordrende. Er du usikker på om du skal fortsette med friidrett eller langrenn, bør du ikke involvere en trener og starte søknadsprosessen. Trenerne ringer ofte og vil hjelpe mye, men siden det hele tida er stort press for å prestere, er det ikke noe sted å være dersom motivasjonen er laber!

Har du vært mye skadet eller er langtidsskadet, skal du også tenke deg om to ganger. Du kan få god oppfølging der borte, men å stå over en sesong kan være vanskelig. Spiseforstyrrelser er ikke noe å komme dit med, og det kan skje at du utvikler det med tanke på hvordan mange trenere presser utøverne. Her er det mange amatørtrainere som slenger med leppa om du ikke presterer, sier Hanne Lyngstad

Når det er sagt, så uttrykker alle utøverne jeg var i kontakt med at de trivdes veldig godt med skolen, idretten og de opplevelsene de får i USA. Undersøker man nøye og ikke hopper på første og beste mulighet, så er sjansene bedre for et godt opphold.

For øvrig kan man også reise hjem om ting ikke går som man hadde planlagt. Skiløper Didrik Smith ved University of Utah uttrykker hva de fleste som fortsatt er der borte, mener:

– Det er en kjempemulighet flere bør benytte seg av. Jeg kan garantere at det blir et minne for livet!

Artikkelen hadde ikke vært mulig uten hjelp fra flere nåværende og tidligere utøvere og trenere ved amerikanske universitet. En stor takk til følgende som har bidratt med sine erfaringer og svart på min spørreundersøkelse eller bidratt med bilder: Didrik Smith, Vegard Kjøllhamar, Trygve Ellingsen, Tor-Håkon Hellebostad, Martin Waaler Kaas, Eivind Solberg, Linn Klaesson, Jesper Østensen, Mari Elden, Grethe Hagensen, Trond Flagstad, Einar Often, Runa Skrove Falch, Tom Erling Kårbø, Per Martin Sandtrøen, Veronika Blom, Bernhard Rønning, Annie Bersagel, Hanne Lyngstad, Frode Lillefjell, Fredrik Landstedt, Trond Flagstad, Knut Kvalheim, Fride Vullum, Dave Wollman, Tracy Hellman.

SMU-gjengen: Ved South Methodist University i Dallas i Texas holder en stor koloni norske og svenske jenter til. Her kan både fysiske og mentale ferdigheter bli stimulert og utviklet.



Norske utøvere på universitetslag i USA

Langrenn

Western Region (Rocky Mountains Intercollegiate Ski Association)
University of New Mexico, Albuquerque: Tor-Håkon Hellebostad, Martin Waaler Kaas,
Eivind Odden Solberg, Linn Håvelsrud Klaesson. Svensk trener: Fredrik Landstedt
University of Utah, Salt Lake City: Didrik Smith, Karina Smith
University of Nevada, Reno: Trygve Ellingsen
University of Colorado, Boulder: Vegard Kjøllhamar, Jesper Østensen
University of Colorado Denver: Harald Løvenskiold, Kristian Sørlund, Mari Elden
Montana State University, Bozeman: Bernhard Rønning. Norsk trener: Grethe Hagensen
University of Alaska, Anchorage: Norsk trener: Trond Flagstad

Central Region

(Central Collegiate Ski Association)
University of Alaska, Fairbanks: Einar Often
Northern Michigan University, Marquette: Martin Bånerud
Michigan Tech University, Houghton: Petter Skjulstad

Eastern Region

(Eastern Intercollegiate Skiing Association)
Ingen norske funnet

Løp

Augustana College, Sioux Falls, South Dakota: Runa Skrove Falch, Kristin Brøndbø, Cecilie Udstuen, Miriam Berg Hovda, Tom Erling Kårbø, Per Martin Sandtrøen, Halvard Lange.
Southern Methodist University, Dallas, Texas: Silje Fjørtoft, Veronika Blom, Kristin Eikrem Engeseth, Monica Kørre.
University of Arkansas, Fayetteville: Martine Eikemo Borge.
University of Portland, Oregon: Lars Erik Malde
University of Alaska, Fairbanks: Einar Often (terrengløp)
Oversikten som neppe er helt komplett, viser norske utøvere denne vinteren.

Høstvakker treningstur: Mari Elden fra Namdalseid (i midten) kombinerer langrenn og studier i Denver. Her er hun på rullekittur i flotte omgivelser ved Vail Pass. (Foto: Privat)



Idrett og utdanning i USA

Et idrettsstipend fra et amerikansk universitet gir muligheten til å kombinere idrett og studier, og det legges tilrette for at du kan gjøre det på en god måte. Størrelsen på stipendiet varierer, fra delvis dekning av skolepenger til full dekning av alle utgifter inkludert hybel, mat og bøker.

Lånkassen gir ikke vanlig stipend og lån til det første (freshman-) året av en bachelorutdanning i USA fordi de ser på førsteåret som nok et år på videregående. Så med mindre du får et bra idrettsstipend, så kan det være verdt å ta et studieår hjemme i Norge først, og så sørge for at det blir godkjent som førsteår i en bachelorgrad fra USA. Dermed kan du starte som andreårsstudent.

Det er ulike regler for hvor gammel man kan være i de ulike divisjonene av NCAA. En forutsetning er også at man er amatør, så om du har mottatt pengepremier for deltakelse i løp, så kan dette diskvalifisere deg for deltakelse i universitetsidretten.

Organisering av universitetsidretten i USA.

Tre store organisasjoner:

- *National Collegiate Athletic Association (NCAA)*: Dette er den største og best kjente av de tre og der flest nordmenn har vært. Eneste som tilbyr langrenn.
- *National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA)*
- *National Junior College Athletic Association (NJCAA)*: Skoler som tilbyr to-årige grader.

Tips og råd for søknadsprosessen

- Start tidlig med papirarbeid og henvendelse til trenerne på skolene. Hiv deg rundt om du skal ut høsten 2010. Man kan også starte etter jul mange steder.
- På Fulbright.no finner du mye nyttig informasjon om å søke både idrettsstipend og akademiske stipend.
- Norge-Amerika Foreningen deler ut akademiske stipend til nordmenn som vil studere i USA, men tilbyr også råd, seminarer og personlig veiledning for de som vil søke idrettsstipend.
- Studentorganisasjonen for nordmenn i utlandet ANSA (www.ansa.no) samt den amerikanske ambassaden er også hjelpelig med informasjon.

Florø Turn & IF innbyr for
29. gong til det tradisjonsrike



RETT VEST

Gjer som så mange andre,
møt våren i Florø, den eldste
byen i Sogn og Fjordane.

Laurdag 24. april 2010

Distansar:	Klasseinndeling:	Startavgifter:	Starttider:
Maraton:	17-34, deretter 5-årsklassar	kr. 330,-	12.00
Halvmaraton:	17-34, deretter 5-årsklassar	kr. 250,-	13.30
10 km	12-16, 17-29, deretter 10-årsklassar.	kr. 150,-	14.30
5 km	12-13, 14-15, 16-17, 18-22, 23-29, deretter 10-årsklassar.	kr. 150,-	14.00

Påmelding:

Innan 9. april 2010 til:
Rett Vest, v/Oddvar Grotle,
Keilevegen 29, 6900 Florø
Bankgiro 3775.65.39931.
E-post: rettvest@tif.no



Alle løyper er kontrollmålt.

Informasjon:

Leif Martin Reknes, Klubbenset 3, 6900 FLORØ
Mob. 918 96 582
E-post: rettvest@tif.no

Informasjon om klasseinndeling, kart, osv. er å finne på www.tif.no/rettvest
Påmelding kan også gjerast via heimesida vår.

Premiering:

Hovudpremiar på loddrekning blant dei som fullfører.
Deltakarmedalje til alle som fullfører. Eigen 25-års-, 20-års-, 15-årspremie, «Rett Vest-gnomen» til 10-årsjubilarar og T-skjorte til 5-årsjubilarar.
Premie for 1., 2. og 3. plass på alle distansar.
Ekstrapremie til beste mann og beste kvinne på alle distansar.

Lønahorgi opp 3. juli

NM i motbakkeløp - 2010

Velkommen til Voss og
NM 2010



- 11 km lang
- 6/11 km i trim
- 1100 m stigning

Ein trasé tilpassa dei internasjonale meisterskapsløypene.

God premiering, deltakarpremie til alle og mange trekte premiar.

Start ferieturen på Voss!

- Ta med heile familien
- Delta i trimklassen og opplev den vakre vossanaturen
- Opplev samtidig ekstremisportveko 2010
- God og rimeleg overnatting i Bavallstunet – midt i løypa
- Sjå og **oppturcupen** – 4 løp

Informasjon: www.vossoppturar.no
Kontakt oss på: post@vossoppturar.no
Overnatting:
www.vossresort.no - tlf. 565 11 310

