



Team Taåt fra Vestringsen Idrettslag:

Det skal være skikkelig kaldt hvis ikke vi skal trene!

Av: Åse Kari Gravråk

- Vi trener for å ha det artig!

Utsagnet kommer bestemt fra Ole Øyhaugen som er en av de fire unge aktive skiløperne i Team Taåt. Sammen med Kim Olav Tråseth, Marcus Midtenget og Elias Huser Lien etablerte de treningsgruppa Team Taåt for et års tid siden.

Vi sitter i kantina på Gausdal

Videregående Skole der 17-åringene går i 2. klasse på idrettslinja. Skoledagen er nettopp ferdig, og de stiller gladelig opp for å prate om ski og trening som er en stor og viktig del i livet deres.

De trener nesten hver dag. Rulleski, løping og sykling. Styrketrening. Og sist men ikke minst mye ski hele vinterhalvåret. Er det alltid like moro, eller blir dere lei av og til?

- Det hender det er litt tungt, men vi har et sterkt samhold og backer hverandre opp. Det er nederlag og ikke bli med når du vet at de tre andre skal ut. Og vi vet jo godt

at når vi først er i gang da blir det veldig bra, sier Marcus.

De er samstemte og enige, nikker og bekrefter.

Gleden av å mestre

De fire skiløperne deltar som regel på lokale arrangement, men av og til blir det noen lengre avstikkere. Det er ikke først og fremst plassering de tenker på når de deltar, men gleden av å få til noe, mestingsfølelsen. Men de innrømmer at det er intern konkurranse dem imellom, og de har ett felles mål - Birken på best mulig tid. Samtlige deltok på Birkebeinerløpet i år. Kim, Ole og Marcus syklet også Birkebeinerrittet i tillegg til turrittet Gjøvik-Oslo. De to sistnevnte har deltatt på rennet to ganger tidligere.

Hva med kostholdet, er dere nøye med hva dere spiser når dere trener så mye?
- Vi spiser bare vanlig mat, tenker ikke så nøye på det akkurat, sier Elias. Kim sup-

plerer med at de har med frukt og forskjellige type barer i treningsøktene.

Tidligere skihopper

Før Kim Olav Tråseth ble skiløper var det en annen idrett som han brukte mye tid på.

- Jeg var aktiv skihopper tidligere, men jeg mista interessen og slutta. Det ble for tidlig seriøst, gleden ble borte. Og hvis du vil satse på skihopping må du inn på NTG allerede 1. klasse på videregående. Og kostnader vil komme på, så hvis man da er litt usikker er det ikke verdt det.

Foreldre

- det viktigste støtteapparatet

Elias bor på Lillehammer og pendler daglig til skole og trening i Gausdal.

- Jeg blir ofte med Ole hjem etter skolen for å slippe to turer om dagen, men det blir jo mye kjøring likevel, spesielt på vinterstid når det kan bli både tre og fire turer i uka på Skeikampen, forteller Elias.

Takket være foreldre som stiller opp er transportbehovet løst frem til de selv kan ta lappen om et års tid. Men smøreteam er også kjekt å ha når de har fire par ski som skal preppes og klargjøres.

- Far min kan gjerne stå fire-fem timer og smøre ski, forteller Ole.

- Men de er glad vi ikke ligger på sofaen da, sier Elias.

Tilhører Vestringen, trener på Skeikampen

Mye tid på sofaen blir det garantert ikke for disse unge menn. Treninger, turrenn og lysløyperenn, program hele uka. De tilhører Vestringen Idrettslag, men hvorfor da reise helt til Skeikampen for å trene?

- Vi går lysløyperenn i Vestre og Svatsum, men vi trener på Skeikampen. Der er det flere løyper som alltid er oppkjørt for der har de egne maskiner. Mens i Vestre må de dele maskiner med andre klubber og da er ikke alltid løypene oppkjørt i helgene.

- Når vi kjører intervaller er det intet snakk!

Hva er treningsopplegget på Skeikampen?

- Vi går mest på tid, og vi skiller mellom intervall og langkjøring. Innover Peer Gyntvegen er det variert og fint. Som regel går vi minst ti kilometer, eller det kan bli en tur til Fagerhøy. Men når vi kjører intervaller går det unna og da er det intet snakk! Det er et godt tegn, sier Ole.

Skismører fra landslaget som trener

Marcus trekker frem at de setter stor pris på treneren deres Nils Einar Dalane som hjelper dem med treningsopplegget. Nils Einar er også lærer på idrettslinja, og han har mange års erfaring som skismører på landslaget.

Men når dere bruker så mye tid til ski og trening, blir det igjen tid til lekser og kanskje kjærester?

- Jo! Markus bekrefter kjapt at det ikke er noe problem. Ikke for Kim Olav heller. Og leksene er overkommelig for alle.

Sponsorer hadde vært fint

Noen fremtidsplaner er ikke helt klare for skiløperne, men Ole har lyst til å søke Politihøgskolen, mens Elias har tenkt på

Forsvaret etter videregående.

Inntil videre har de mer enn nok med å trene og ha det artig sammen, støtte hverandre og glede seg over en lang hvit vinter på ski.

Helt til slutt, har dere noe mer på hjertet som bør publiseres i Visit Skeikampen? Sponsorer hadde vært fint! – svarer Marcus, og de andre samtykker kjapt med JAA!



Fra venstre: Marcus Midtengen, Elias Huser Lien, Ole Øyhaugen og Kim Olav Tråseth

Ungdom faller fra konkurranseidretten

– tidligere nå enn før

Oppland Skikrets v/administrasjonssjef Ellie Lein kan fortelle at ungdom er yngre nå enn før når de faller fra konkurranseidretten.

- Men om de faller fra konkurranseidretten betyr det ikke nødvendigvis at de slutter å trene. Mange begynner gjerne på treningscenter der aldersgrensen er senket til 15 år, før var det 18. For øvrig har idretten en utfordring med at de færreste klubbene har et tilbud for de ungdommene som ikke vil satse fullt fra 13-14-årsalderen. Da spisses mye, og de som bare vil trene for å trene slutter veldig ofte fordi det blir for seriøst. Der har idretten en jobb å gjøre...

Vil du følge Team Taåt på Instagram? #teamtaaat