

MEDLEMSBLAD FOR STEINKJER SKIKLUBB

Nr. 2

Desember 2018

44. årgang

Redaktører: Bjørg Helland og Vegard Iversen



ENDELIG!

Endelig kom de nye skiklærne. Her er Nora Hegdahl (15) avbildet med den nye overtrekksdressen til Steinkjer skiklubb.

Takk til Vibeke Kvistad Dengerud, Thomas Austheim, Marthe Lorvik og Berit Hegdahl, som har stått for designet og arbeidet med klubbklærne. Takk også til Morten Vannebo, som har bidratt med å koordinere bestillinger og følge opp avtaler med sponsorer.

Nærmere 300 klesplagg er bestilt gjennom G-sport. I tillegg har klubben handlet inn 200 luer og pannebånd.



SIDE 3

Intervju med skilegenden Oddvar Brå



Side11

Intervju med olympiatoppens Arnstein Finstad

Lederen har ordet

Kjære skivenner!

Vintersesongen 2018/2019 har startet bra. Vi har snø og fine løyper på skistadion, og mange barn og unge deltar på våre aktiviteter og treninger. Dessuten er det gledelig at vi har aktive grupper innen de ulike grenene hopp/kombinert, alpint, skiskyting og langrenn.

Tirsdag 18/12 gjennomførte vi sesongens første karusellrenn i langrenn, der glade og ivrige barn og unge deltok. Dette er ett av flere rekrutteringstiltak vi i Steinkjer skiklubb har.

Jeg er ydmyk og takknemlig for den innsatsen som legges ned, både av trenere, alle som ivaretar ulike verv og oppgaver, andre støttespillere og for ikke å glemme Silver Club.

Det er en fornøyelse å være leder når vi har et hovedstyre som tar initiativ og ansvar for hele klubben på tvers av grenene.

Det gleder meg å se at Steinkjer Skiklubb er synlig, både i aviser, i sportssendinger i radio og på tv og i andre medier. Våre utøvere er gode ambassadører for klubben, og vi er representert i en rekke konkurranser både lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Vår nye klubbkolleksjon vil forhåpentligvis bidra til god profilering og fellesskapsfølelse når vi representerer Steinkjer Skiklubb i ulike sammenhenger.

Når det gjelder arrangement, vil jeg framheve at vi har fått tildelt NM skiskyting rulleski 2019 for junior og senior. Med all kompetanse og erfaring som er bygd opp over flere år, samt vilje til å jobbe for fellesskapet, har jeg stor tro på at dette blir et like godt arrangement som junior-NM i langrenn 2017!

Jeg ønsker dere alle ei riktig god jul.



Jan Tore Flak

Leder i Steinkjer skiklubb

«Du må trene for å bli god»

- Intervju med Oddvar Brå

Fakta om Oddvar Brå:

- 67 år gammel
- 16 NM-gull på ski (fire av dem tatt i Steinkjer)
- 3 sammenlagtseirer i verdenscupen når forløperen verdensrankingen (1972–73) også regnes med
- Verdensmester på 15 km i Oslo i 1982
- Aktuell med: Boklansering av «Oddvar Brå – et skiløperliv», av Thor Gotaas

Mitt møte med Oddvar Brå var på telefonen. Oddvar var på vei hjem til Byåsen etter å ha holdt foredrag et sted på Østlandet i forbindelse med boklanseringen sin.

- «Du kan prøve å ringe meg på fredag etter klokken ni en gang. Da sitter jeg i bil fra Tangen med retning hjemover»

Du er ingen lett mann å få tak i?

- Det stemmer nok det. Jeg har vært på turne på 48 plasser siden 10 oktober. Jeg har igjen fire nå, og da har vi gjennomført 52 foredrag på 70 dager fra Kristiansand i sør til Nordreisa i sør. Det har vært en begivenhetsrik reise. Folk er tydeligvis interessert i norsk langrennshistorie. Vi har i gjennomsnitt hatt 200 besøkende på hvert foredrag.

Det har jo vært skrevet biografier om deg før. Hva er forskjellen på de tidligere bokutgivelsene og denne?

- Denne utgivelsen er nok mer ei historiebok enn en biografi. Det er faktisk mange historikere som har vist interesse og tatt kontakt med både forfatter Tor Gotaas og meg.

Praten med Oddvar Brå går lett, selv om vi snakker på telefon. Og når jeg spør hva han gjør i dag, bortsett fra å lansere bok, beskriver han et aktivt liv med boklansering, jobb i Olympiatoppen gjennom 18 år, om samarbeid om forskning med Øyvind Sandbakk og om diverse engasjement i skiforbundet. Vi kommer selvsagt også inn på hans egen idrettskarriere.

- Steinkjer har vært min lykkebane. Her har jeg vunnet fire NM gull. Tre i 1978 og ett i 1987. Jeg vant også Norgescup i Steinkjer, enten i 1989 eller 1990. Det siste NM-gullet var i 30 km skøyting. Mange pratet om at jeg var for gammel til å skøyte. Det syntes jeg var litt rart og ønsket derfor å prøve denne utfordringen. Jeg hadde stor tro på at jeg skulle greie dette. Etter



datidens standard tok jeg det tekniske veldig fort. Den moderne skøytinga var det Ove Aunli som innførte med begge føttene og uten festesmurning. Arnstein Finstad har uttalt at han var veldig overrasket over teknikken min, når vi i ettertid har sett noen av løpene på video. Og det er jeg faktisk enig i selv.

Du og Ivar Formo representerte på mange måter Trøndelag og Østlandet (bygda og byen) da dere drev aktivt. Har det vært mye kniving mellom Trøndelag og Østlandet, eller er dette medieskapt?

- Den er nok mye medieskapt denne voldsomme knivinga. Vi som var landslagsutøvere kjente hverandre og tenkte ikke så mye på hvor vi kom fra. Vi representerte jo samme lag i store deler av året. Utøvere som var litt lengre nede på lista, og noen ledere, var nok mer knivende. Begrepene «østlendinger» og «byfolk» hang nok noe igjen på bygda. Far min var for eksempel skeptisk til både østlendinger og byfolk.

Mange påstår at det er dårlig rekruttering av langrennsløpere i Trøndelag. Hva tenker du om dette?

- Vi sliter jo litt med den dominansen vi hadde. Byklubbene på Østlandet har tatt over hegemoniet på både bredde og nivå. For ti år siden var det 100 på klubbmesterskap i Lyn. I dag er det tusen. Vi har flere klubber som har tilsvarende oppslutning. Det bor mye folk i Oslo. Mer enn i Trøndelag. Vi har ikke den bredden på høyt nivå som vi hadde. Jeg tror kanskje at en del klubber på Østlandet har tatt ut det maksimale på både utstyr og satsing, og her har vi nok litt å gå på i Trøndelag.

Jeg hører en svært engasjert langrennsentusiast på andre siden av røret, som snakker seg varm om langrenn og rekruttering.

- Det er viktig for Trøndelag å følge med på satsingen. Ungdommene i dag er mye mer avhengige av apparatet rundt seg enn vi var før. Før var vi mer selvgående. Vi må støtte opp om alle som har lyst til å delta på langrenn. Også de som ikke har langrennsforeldre. Vi trenger flere trenere og tilretteleggere, og vi bør vel profesjonalisere satsingen mer. Langrenn har blitt dyrt og har fått høystatus i en del miljø. Jeg kan ikke si at jeg er glad for dette, men jeg må innfinne meg i den verden jeg lever i.

Apparatet rundt er helt sikkert viktig for dagens unge utøvere, men det viktigste må vel være å trene mye på ski, både før og nå? Hvor mye trente du selv da du var barn/ungdom?

Brå svarer raskt. Det virker som om han har fått nettopp dette spørsmålet mange ganger før.

- Jeg var veldig allsidig og tidlig utviklet. Jeg var vel det vi kan kalle en barnestjerne. Jeg spilte fotball til jeg var 16, deltok i friidrett og langrenn. Rulleskiene kom jo ikke før jeg var uti junioralderen. Det ble derfor mye løping i myra. I dag er det veldig mye fokus på hurtighet, teknikk og taktikk. Noen utøvere glemmer å trene utholdenhet. Dette må vi passe på.

Hvordan tror du at du selv hadde gjort det i moderne langrenn med fellesstart og spurt?

- Det tror jeg hadde passet meg bra. Jeg var født rask uten å gjøre noe med det. Jeg tok friidrettsfolket i spurten, og jeg var også rask med ski på beina. Jeg visste jeg var hurtig på slutten. Den taktikken holdt jeg for meg selv.

Hvilke råd har du til den kommende generasjon som ønsker å bli gode skiløpere?

- Dersom jeg skal gi ett eneste råd må det være å trene allsidig. Og når en blir eldre er det viktig å klare å holde driven og gjennomføre treningen. En må trene for å bli god.

Intervju: *Vegard Iversen*

Ei aktiv alpingruppe

Alpingruppa har i hele høst hatt trening onsdager på Lø skole. Kombinasjonsøkt med 1 time rulleskøyter og 1 time gymsal med varierende aktivitet (styrke, koordinasjon, kondisjon, bevegelse). I tillegg har vi hatt 2 timer i turnhall på søndagene.

I høstferien dro 10 utøvere på snøsamling på Kvitfjell. Der fikk vi 3 flotte treningsdager med mest fokus på trening slalåm og noe storslalåm. I tillegg har flere av våre utøvere vært på snøsamlinger på Juvass og Hamra i Sverige iløpet av okt/nov.

Helgen 22/11-25/11 drar vi på familiesamling på Hamra igjen. Et høydepunkt for oss der vi trener sammen med klubbene i Trondheim og Oppdal.



Foto: Trener Stian Wodahl og Vår Ivardatter

Ellers kan vi informere om at vi har holdt stordugnad i Heggesåsen. 15-16 stk stilte med ryddesager og motorsag slik at vi det blir lettere å få til forhold når snøen kommer. I tillegg har vi rustet opp klubbhuset i Heggesåsen med ny trapp og innvendig maling samt ryddig inne og ute. Vi trenger å skifte nødstoppkabel og få snøkanon på plass så er vi klar for vinteren!

For alpingruppa
Tord Vekseth
Leder

Langrennsutøverne i rute

Langrennstreningene har vært godt i gang for de største siden i sommer. På søndager er det arrangert langturer der også utøvere fra Beitstad har deltatt. Det har også vært faste treninger på hverdager med rulleski og barmark siden skolestart.

Skileik 1 (siste år i barnehage og første år på skole) og Skileik 2 (2.-4 klasse) startet med treninger etter høstsamlinga. Det har vært veldig godt oppmøte på treningene med opptil 100 skiglade barn mellom 6-10 år på treningene. I klubbhuset er det tradisjon tro vaffel etter økta, og i år har det gått med nesten 20 liter

vaffelrøre på en vanlig treningskveld! Tusen takk til foreldre og andre som stiller opp på vaffelsteiking på tirsdager og lager trivsel i klubbhuset etter treningene. Nytt av året er en avtale med en rekke bedrifter som sponser vaffelkveldene, noe som er et positivt tiltak for skiklubben. Mange barn gir uttrykk for at de setter stor pris på å få komme inn etter trening i all slags vær og få seg saft og vaffel.



Skileik 1



Skileik 2

Vi har mange engasjerte og flinke trenere med i trenergruppa også denne sesongen som alle bidrar til å spre skiglede og motivasjon til utøverne våre.

Årets trenere er:

SKILEIK 1

Rune Saurset
Kine Aunan
Kristine Skjetne
Stian Ludvigsen
Camilla Lillefjell
Torbjørn Strøm

SKILEIK 2 (8-10):

Rune Susegg
Espen Børøund
Arnstein Finstad
Christina Akseth
Lena Bjørnback
Arnhild Myhr

11-13 år

Tonje Bergin
Ivar Nastad
Pål Kristian Rygg
Tord Vekseth
Morten Vannebo

14-16 år

Magne Øksnes
Per Hegdahl
Frode Lillefjell

Høstsamlinga ble gjennomført helga etter høstferien med om lag 70 barn og ungdommer som deltakere over to dager. I tillegg trente både team Innherred ski og skiskyting på stadion denne helga. Masse liv i rulleskiløypa og mange artige aktiviteter på stadion. Etter lunsj på lørdag holdt Anders Bardal et interessant foredrag for deltakerne. Det ble servert varm lunsj lørdag og søndag for utøvere og foreldre. Tradisjonen tro ble det også en sosial samling med lørdagskvelden med pizza og quiz.

Siste helga i november reiser utøvere fra 13 år og opp til Vålådalen/Trillevallen på snøsamling for å gå på ski.

Jentetreningene fortsetter også denne sesongen. Dette har blitt et populært tilbud der Steinkjer skiklubb samarbeider med Kvam IL som har tatt initiativ om å arrangere jentetreninger. Utøvere fra både Følling, Beitstad, Sparbu og Ogndal har deltatt i tillegg til arrangørklubbene. På første samling i november var det over 30 deltakere fra 2010 og oppover som trente sammen og hadde en sosial samling etterpå med kveldsmat i klubbhuset. Det planlegges en ny jentetrening rett før jul. Det er Steinkjer idrettsråd og Sparebanken som har gitt midler til jenteprosjektet vårt. I tillegg har Baker'n sponset brødvarer til samlingene. Ungdommer fra Steinkjer skiklubb, Kvam IL og Beitstad IL har stilt som trenere i tillegg til de

faste trenerne fra arrangørklubbene. Vi tror det er viktig at jentene har en felles møteplass på tvers av klubbene hvor de kan treffes både på trening og sosialt. Vi håper at vi med dette bidrar til at flere jenter holdes i aktivitet på ski lenger.

Treningene vil foregå uansett vær og vind. Vi håper selvsagt på snø så tidlig, men været kan vi ikke gjøre noe med ☺ I år er vi også avhengig av snø for å få til å arrangere Steinkjer skifestival som går av stabelen 27. januar 2019.

Planleggingen av nytt skileikanlegg på stadion i full gang, og store deler av anlegget står nå klart. Det er sendt inn søknad om spillemidler. Gravemaskin fra Reistad og Bjørnes har i høst ferdigstilt grunnarbeid og planering. Det er også bygd vant som avskjerming fra skiløypa, og snart blir det montert nye lys i skileikanlegget. Anlegget kan tas i bruk til vinteren dersom det blir nok snø. Takk til alle som har bidratt til uvurderlig dugnadsinnsats så langt!

Ei skiskyttergruppe i medvind

Ved inngangen til sesongen 2018-19 er Steinkjer Skiklubb den største klubben i Nord Trøndelag skiskytterkrets med totalt 42 aktive utøvere. I denne sesongen vil det bli arrangert flere klubbrenn samt at vi skal ha et kveldsrenn som også er kretsrenn. Steinkjer skiklubb har søkt om NM rulleskiskyting sommer 2019. Hvem som får dette arrangementet blir avgjort i desember.

Skiskytterskole – rekruttering

11 gutter deltok på skiskytterskole første helg i november. Sikkerhetsregler og kunnskap om hvordan en skal behandle et våpen er det viktigste innholdet i kurset. Utøvere og støtteapparat blir kjent med nye begrep som trykkpunkt, avtrekk, sluttstykke, diopter, framsikte og hullkorn. Hvor mange knepp skal en egentlig skru hvis det er en god samling ved innskyting?



Foto: Thomas demonstrerer riktig liggestilling første kveld før ivrige rekrutter fikk prøve seg på standplass.



Tre av klubben sine juniorer bidro som instruktører. På bildet (se ovenfor), som er tatt etter 2. økt lørdag 3. november, ser vi Thomas og Silje sammen med deltakerne på skiskytter skolen. Marius tok ansvar for siste økt onsdag 7/11.

Det er alltid spennende å se hvor mange som blir med i overgangen fra skiskytter skole til ordinære treninger. Fra onsdag 14. november blir våre nye rekrutter en del av treningsgruppa for 10-12 år. Velkommen til nye utøvere og takk til Arve Austheim for organisering og tilrettelegging av skiskytter skole nok en gang.

Treningsgruppene:

Gruppe 11-12 år, d.v.s. de som er født i 2007 og 2008, består av 14 utøvere ved inngangen til ny sesong, og de trener skiskyting en kveld i uka.. Etter noen «frivillige» søndagstreninger mellom skolestart og høstferien kom vi offisielt i gang med treningene rett etter høstferien. Gruppa består av 9 jenter(!) og 5 gutter, og trenere inneværende sesong er Odd-Are Sandhaugen, Tom Vidar Wågan. Geir Ove Haraldsen og Katrine Austmo Møller.



Foto: 11 av de 13 utøverne på gruppe 11-12 år på trening en novemberkveld i 2018

Gruppe 13-16 år, dvs. de som er født mellom 2003 og 2006, består av 12 utøvere ved inngangen til sesong, og her er det 2 jenter og 10 gutter som stiller på treningene. Joakim Trøbbak, Thor Haltbrekken og Terje Skrattalsrud er ansvarlig for denne gjengen, og de trener to kvelder i uka.

Juniorer: dvs de som er født mellom 1998-2002, består av totalt 16 utøvere. De 12 yngste er organisert i Team Innherred, en sammenslutning av klubber her på Innherred. De fleste i denne gruppen er elever ved Steinkjer videregående skole og går på skiskytterlinje. De 3-4 eldste utøverne har nå tilhørighet til ulike team/ treningsgrupper lokalisert i Trondheim og i Lillehammer.

Aktiviteter / Arrangement:

NM rulleski september 2018:

Det må nevnes at Steinkjer Skiklubb her fikk dobbeltseier på fellesstarten K20-21 ved Marit Ishol Skogan på 1. plass og Kjersti Kvistad Dengerud på 2. plass.

Young Star samling:

I september arrangerte vi for første gang Young Star samling for alle 15-16 åringer i Midt—Norge. Med god dugnadsinnsats av foreldre på gruppa og trenere fra både langrenn og skiskyting i klubben klarte vi dette med glans, og 25 deltakere fra Rennebu i sør til Snåsa i nord fikk godt sosialt og sportslig utbytte av helga.



Foto: 15-16 åringer fra hele Midt-Norge på samling på Steinkjer i september 2018

Intervju med fire utøvere

Vi har stilt fire utøvere fra treningsgruppa 13-16 år noen spørsmål før det igjen braker løs med ny sesong. Her er svarene til Casper Aunli, Rakel Haltbrekken, Magnus R Pedersen og Mari Austheim på følgende spørsmål.

1. Fødselsdato og klasse kommende sesong?
2. Hvorfor driver du med skiskyting?
3. Har du noen forbilder, hvem?
4. Hva er dine mål for kommende sesong?

Casper Aunli

1. 30.08.06, G13
2. Jeg synes det er artig å kombinere skyting og ski. Dessuten er det spennende og starte på renn der alle kan vinne
3. Johannes Thingnes Bø og Tora Berger
4. Målet for kommende sesongen er å prøve og vinne skyttertrøya i Trøndercupen.



Rakel Haltbrekken

1. 04.04.05, J14
2. Har ei storesøster som begynte med skiskyting. Jeg var derfor med på endel renn, og jeg syntes det såg artig ut. Da jeg ble gammel nok gikk jeg på skiskytter skole og har siden da vært aktiv.
3. Har ingen spesielle forbilder, men har lært mye av storesøster så hun er kanskje et lite forbilde.
4. Måler er å gjøre det bedre i Trøndercupen enn i fjor. Bli bedre på standplass, skyte raskere og bedre.



Magnus Riseth Pedersen

1. 04.01.04, G15
2. Jeg driver med skiskyting fordi det er artig! Det er artig å gå fort på ski samtidig som at det er viktig å skyte godt. Det er utfordrende med kombinasjonen utholdenhet og konsentrasjon. I tillegg er det veldig godt sosialt miljø i klubben på tvers av aldersgruppene. Det er også artig å reise rundt på Trøndercup om vinteren.
3. Johannes Tingnes Bø fordi han skyter så bra samtidig som han går fort på ski.
4. Jeg har som mål å oppnå fullt hus i flere renn! Jeg ønsker i tillegg å konkurrere om skyttertrøya i Trøndercupen! I år er det første året på Hovedlandsrenn, og jeg har som mål å bli topp 20. Men da må jeg skyte 10 treff!



Mari Austheim

1. 30.05.03, J16
2. Storebror Thomas begynte med skiskyting da han var 9 år, og er vel årsaken til at jeg driver med skiskyting i dag. Jeg har «alltid» sett skiskyting på TV, og høsten 2014 var jeg publikum da Steinkjer Skiklubb arrangerte NM i rulleskiskyting. Der møtte jeg de fleste utøverne på landslaget. Året etterpå var jeg med på skiskytter skolen. Jeg var 13 år og begynte umiddelbart å skyte med reim. Jeg fikk faktisk medalje i KM i min første sesong!



3. Da må jeg vel si storebror Thomas. Av utøverne på landslaget følger jeg Tiril Eckhoff på Instagram. Ellers må jeg ta med Karen Ishol Skogan og Einar Carlson Hegge som begge har hjulpet meg til å bli en bedre skytter gjennom de to siste sesongene.
4. Jeg mistet det meste av forrige sesong på grunn av sykdom. I år håper jeg å holde meg frisk og skadefri slik at jeg kan delta i Trøndercup, KM og Midt- norsk mesterskap. Årets viktigste konkurranse blir uten tvil Hovedlandsrennet på Oppdal 14. – 17. februar 2019.

Styret i skiskyttergruppa ønsker alle våre flotte utøvere lykke til med sesongen 2018-2019.

Nils Opdahl



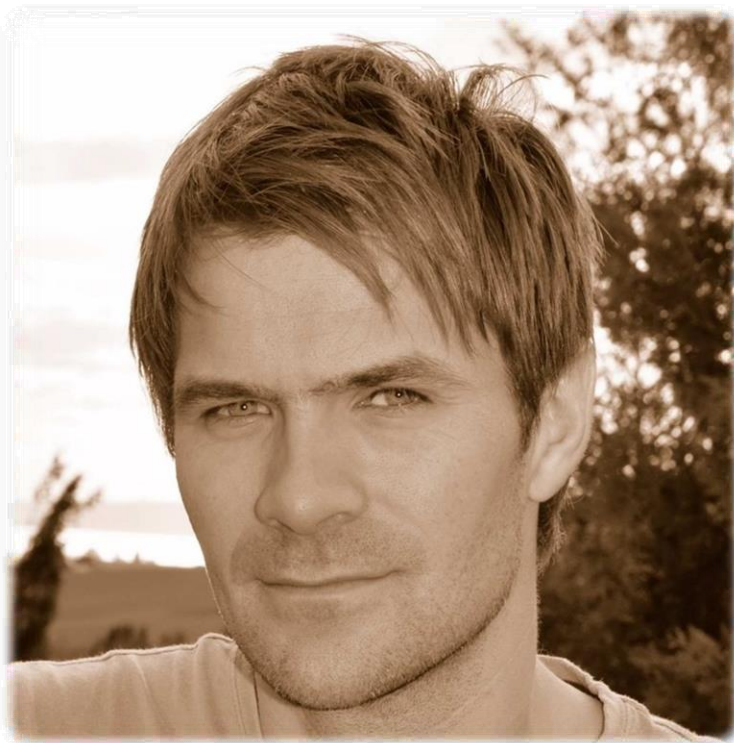
Mari møter Tiril på sommer-NM på Steinkjer i 2014

Skole og toppidrett?

- **Samtale med Arnstein Finstad, Olympiatoppen**
- Aktiv langrennskarriere med blant annet deltakelse i worldcupTidligere lærer og trener ved Steinkjer videregående
- Nå aktuell som fagkonsulent ved Olympiatoppen Midt-Norges kontor ved Campus Steinkjer

Overgangen fra ungdomsskolen til videregående skole markerer et veivalg for mange ungdommer når det gjelder idrett. På dette tidspunktet må ungdommen bestemme seg for valg av utdanning, og for mange betyr dette at muligheten til å satse for fullt på idretten prioriteres ned. Tidligere har muligheten til å få oppfølging i idretten på dagtid og gjennom skolen vært begrenset til de som velger idrettsfag som utdanningsprogram, men de siste to årene har også elever fra byggfag, helse- og oppvekstfag, teknikk og industriell

produksjon og byggfag hatt muligheten til å velge toppidrett innenfor rammene av skoledagen. Dette synes Arnstein er bra: "Dette tilbudet gjelder ikke massene, men det er ikke gitt at de som ønsker å satse på idrett hører hjemme på et studieforbereidende skoleløp" sier han.



Idrettsfag og spissa toppidrett

Idrettsfag ved Steinkjer videregående har ca 180 elever. Skolen tilbyr fotball, handball, langrenn, skiskyting og friidrett, men tilbudet om spissa toppidrett finnes bare for elever på langrenn og skiskyting. Årsaken er at bare disse to idrettene har fått tildelt statusen spissa toppidrett fra fylkeskommunen. I år er det 5 utøvere i langrenn og 5 utøvere i friidrett som er blitt tatt ut som utøvere på spissa toppidrett. Denne satsinga innebærer blant annet felles basistrening for disse utøverne en gang i uka og forsterket trenerkapasitet. Utøvere fra andre idretter på tilsvarende nivå som spissautøverne har også tilgang på basistreningen med Olympiatoppen.

Olympiatoppen sin rolle opp mot fylkeskommunen, som er eier av de videregående skolene, er å sette krav til kvalitet både på treninger og i utøveroppfølging. Arnstein understreker at spissa-tilbudet ikke skal være et rent skoleprosjekt: Idretten må på banen og ivareta alle utøverne. Det er mye fokus på at det er krevende for foreldrene når ungene skal satse på langrenn. Her er det klubben sin oppgave å legge til rette for at alle utøverne får nok støtte til å satse.

Team Innherred

Team Innherred er et klubbssamarbeid mellom klubbene Ogndal, Beitstad og Steinkjer skiklubb, innenfor langrenn og skiskyting. På sikt er det ønskelig å utvide samarbeidet til å omfatte klubber i hele Innherred, sørover mot Levanger og Verdal og nordover mot Snåsa og Namdalseid. Team Innherred skiskyting er et treningssamarbeid mellom klubbene Snåsa skiskytterlag, Steinkjer skiklubb, Inderøy IL, Frol IL, Vinne Skilag og Stiklestad IL.

Team Innherred langrenn og skiskyting er resultat av samarbeid mellom Olympiatoppen og klubbene, der intensjonen er å samle miljøet. Flere av klubbene på Innherred har utøvere som er alene i sin klasse, og som innenfor rammene av klubben ikke får et bredt nok miljø treningsmessig og sosialt. Gjennom samarbeidet får også foresatte flere å fordele dugnadsinnsats i forbindelse med samlinger og andre arrangement på.

En annen fordel med et slikt teamsamarbeid er at man på en bedre måte også kan inkludere utøvere som ikke ønsker å konkurrere eller satse fullt på idrett. En klubb må ha rom for utøvere på alle nivå, og miljøet i klubben blir bedre dess flere utøvere som deltar aktivt i alle kategorier.

24-timersutøveren

Fordelen med et koordinert støtteapparat bestående av foresatte, klubb og skole er udiskutable, spesielt når det gjelder å vurdere totalbelastning for den enkelte utøveren. I barne- og ungdomsskolealderen er det gjerne foresatte som har best oversikt over forholdet mellom skole, trening i ulike idretter, sosiale arenaer og restitusjon. Dette stiller store krav til foreldrenes kompetanse og dedikasjon, spesielt i med hensyn til søvnbehov. Vi vet at ungdom - spesielt de som driver idrett - sover for lite og har for dårlig søvnkvalitet i forhold til prestasjonskrav på skole og i idrett. Arnstein nevner her det norske sjakklandslaget, som sover 12 timer i snitt hver dag - selv om de ikke driver med en fysisk krevende idrett. "Dette vider at også mentale anstrengelser krever restitusjon", sier Arnstein. "Det er lett å trekke paralleller til den belastningen det innebærer å skulle prestere godt både i idrett og på skole. Skadehyppighet og prestasjon er direkte relatert til om utøveren får nok hvile. Hvis man ikke får nok restitusjon øker faren for skader dramatisk."

Tett knyttet opp mot vurdering av forholdet mellom trening og restitusjon er kravene som stilles til skoleprestasjoner - enten formulert av skole og foresatte eller av utøveren selv. Arnstein er villig til å argumentere for at utøvere som ønsker å satse på idrett må få lov til dette: "Begrepet *talent* er summen av vilje, målsettinger, varige ambisjoner og dedikasjon - kall det gjerne *drive*. Det er alltid en sammenheng mellom det du oppnår og det du er villig til å ofre." For de fleste vil kombinasjonen av maksimal satsing både på skole og idrett gi for høy totalbelastning.

4-årig løp

For utøvere som ønsker å satse maksimalt på idrett finns tilbud om å bruke fire i stedet for tre år på å gjennomføre idrettsfaglig utdanningsprogram. Arnstein synes dette er et godt tilbud, men har et konkret forslag til forbedring: Slik det er i dag går elever på fireårig løp de to første årene med normal belastning, det vil si 35 undervisningstimer per uke. På tredje og fjerde år får de halvert timetallet. Optimalt sett burde vurderingen av fireårig løp skje allerede i Vg1, slik at fagene fra Vg2 og Vg3 kunne blitt fordelt jevnt ut over de siste tre årene av løpet. Vi er i dialog med Steinkjer videregående om denne løsningen, sier Arnstein.

Per i dag er det langt flere som velger fireårig løp enn de som faktisk satser maksimalt på idretten, og som derfor trenger ekstra tid til trening, konkurranse og restitusjon. Kanskje burde opptakskravene til det fireårige løpet vært tydeligere, slik at det blir lettere å prioritere de som virkelig vil. Her er det trenerne som kjenner utøveren best, derfor blir skole-klubb-samarbeidet spesielt viktig i denne sammenhengen.

Budskap

Arnstein har ett viktig budskap til foreldrene til de mest dedikerte utøverne. "Å følge drømmen er å være villig til å gjøre den jobben som skal til. Vi ser at mange i for stor grad foretar helgarderinger - de vil bli gode i alt. Din rolle som foreldre er å bli kjent med ungene. Ta dem på alvor og støtt dem på det *de* vil. Og til slutt det vanskeligste - dropp formaningene..."

Intervju: *Björg Helland*

SKITUPPEN

fortsetter sin serie **TILBAKEBLIKK (11)**, der skiklubbens veteraner ser tilbake. Turen er denne gangen kommet til **Per Kristian Langeng (1939-2018)**.

Først ute var Asbjørn Reitlo, (1920) Skituppen desember 2013. Så fulgte Alf Tømmerås (1922-2017), mai 2014, Kjell Pærelus Hovik, (1923 – 2018), desember 2014, Odd Ryggvold (1923), mai 2015, Kolbjørn Kolsvik (1930), desember 2015, Øivind Hegge (1936- 2016), mai 2016, Guttorm Foss, (1934), desember 2016, Gunnar Lindmo, (1936), april 2017, Åsmund Hovstein (1933), november 2017. Johannes Reitan (1928), april 2018.

NB: Dette intervjuet ble gjort i oktober 2018. Per Kristian døde 30.11.2018. Etter samråd med familien trykkes intervjuet nå.



Skistua personlig – fortelleren – miljøskaperen = PK

Han kom til verden i de dype skogene i Trysil 1. november 1939. Fem måneder senere havner unge Langeng midt i krigsdramaet med kong Haakon og kronprins Olav på flukt fra tyske bombefly ved Nybergsund.

- Vi var evakuert til en gård like utenfor Nybergsund. Når bombeflyene kom rakk mor bare å stille seg ved brannmuren i huset med meg foran seg før flyene var over gården, forteller Per Kristian. Vinduene blåste inn i huset de hadde flyktet fra i Nybergsund. Etter at flyene hadde tømt

sin bombelast fløy de opp og ned og skjøt med mitraljøseskudd uten at noen ble drept. Far gikk vakt for kongen utrustet med tollekniv. Det var lite å stille opp med mot sju tyske bombefly.

- Jeg husker naturlig nok ikke noe av dette, men har blitt det fortalt, forteller han. Nå, nesten 80 år senere, kan han ganske uanfektet fortelle hvordan han opplevde dramatikken. Midt oppi en del av norsk krigshistorie, uten å

Men han husker bruddstykker fra krigsårene og freden. I maidagene gikk unge Per Kristian vakt i vegkrysset Nybergssund sammen med hjemmefrontsoldater. Vakta var nok ikke helt pålitelig, for en svensk journalist slapp forbi etter bestikkelse av godter. (Se bildet til høyre).

Per Kristians far, Kristian, kom fra gården Langeng i Meldal, og moren, Margrethe, fra Trondheim. Per Kristian fikk en søster, Siri, i 1944. - I 1947 flyttet vi til Halden etter at far var blitt fylkesskogmester i Østfold. - Jeg misforstod som vanlig og sa at far var blitt *fylleskogsmester*.

Etter krigsdramaet har Per Kristian hatt mange opplevelser, og PKL, som han populært kalles, har en utsøkt evne som forteller.

Men nå hopper vi litt fram i tid, forlater kronologien en stund, og spør:



Per Kristian som "milorgsoldat" i 1945.
(Foto: Mora-tidningen).

Hvordan kom du inn i Steinkjer Skiklubb?

Det skjedde vel vinteren 1978/79 da ungene Mette og Kristian var gamle nok til skiskole. Med Ragnar Jermstad og Helge Blengsli som arbeidskolleger var ikke veien lang til medlemskap i skiklubben. Jeg opplevde med en gang at det var et godt sosialt miljø i klubben. Vi trivdes på både små og store arrangementer på skistadion. Den samme gjengen hadde også mye til felles i klubbssammenheng som kvitveisfester og rekeaftener på Samfunnshuset.

- I 1981 ble jeg formann i klubben. Som formann ble mye tid brukt på inntektsgivende arbeid, som lotterier, bod under martnan, salg av Steinkjer-bilder osv. Idretten kom nesten i bakkant av formannsvervet.

Skytterleir og Worldcup-tog

I jakten på nye inntektskilder ble skiklubben medarrangør ved Landsskytterstevnet i 1987. – Jeg var skiklubbens representant i hovedstyret. Alle husker nok skytterleiren på Nordsileiret. Vi hadde ansvar for innkvartering, forpleining, underholdning og informasjon. Klubben fikk et overskudd på hele 700.000 kroner. Synd at kontakten mot skytterlaget ikke ble fulgt opp, i alle fall ut fra et økonomisk synspunkt., sier Langeng.

1980-åra hadde enda et høydepunkt, nemlig World-cupfinalen i skiskyting i 1989 i Steinkjer, etter tre avsluttende renn i Tammerfors, Østersund og til slutt i Steinkjer.

Og Per Kristian forteller videre:

- Jeg var nestformann i hovedkomiteen. Vi hentet World-cup-sirkuset med eget NSB-tog i Østersund. Ved grensen på Storlien stoppet toget og det ble arrangert skytekonkurranse i snøhaugen.

På Steinkjer stasjon ventet minst 1000 personer med ordfører og musikk. Skiskytterne var ikke så forvent den gangen og utbrøt: "Er dette for oss"? Vi fikk til en vellykket finale, men vi fulgte ikke opp videre muligheter til World-cup i skiskyting. I motsetning til Østersund, der et ektepar med hjelp fra forsvar og kommune stod for arrangementet. Det er lett å bli misunnelig når en ser hva Østersund har fått til i dag, sier han.

Fant blankslitte sommerdekk – deltok i dopingkontroll av damene

Per Kristian forteller et par historier:

- I 1993 arrangerte vi Nordisk juniorlandskamp i langrenn. Hit ble også Estland invitert. De kom med en hel buss med løpere og ledere. Jeg skulle med min bil ledsage bussen til stasjonen. I krysset på torget svingte jeg ned til høyre. I speilet ser jeg til min overraskelse at bussen kjører videre rett fram i Kongens gate. Da vi kommer opp på skistadion ser jeg at bussen har blankslitte sommerdekk som de har kjørt med helt fra Estland. Jeg kontakter da Steinkjer Vulkanisering, som det het den gangen. De sponset banepålagte dekk blant juniorene. Fra Estland var Kristina Smigun og Jaak Mae med. Kanskje vi den gang reddet de kommende storløperne?

-

-Blant de jobbene jeg fikk som nestformann i WC-rennet var å passe på at dopingkontrollen av damene gikk rett for seg. Mange vitser ble servert på min bekostning om "drømmejobben". Nå viste det seg at det ble mer en "kondisjonsjobb" enn "drømmejobb". De av damene som ikke fikk levert de "nødvendige dråper" i første omgang sprang opp og ned på veien til Lia med da unge Langeng stadig halsende lenger etter.

Mange revysuksesser

Med smil forteller PKL om rekken av suksesser på revyscenen i årene fra 1979.

Etter et vellykket NM var det skapt en entusiasme i skiklubben til å gå løs på nye oppgaver, selv om revy var noe som hadde lite med skisport å gjøre. Likevel var gjøglergleden tilstede, og det ble spilt for fulle hus kveld etter kveld. Publikum langt utenfor byens grenser strømmet inn til Samfunnshuset.

- Jeg kommer på en utrolig historie: Under en av revyene fikk et ektepar i pausen etter første akt beskjed om at huset deres stod i brann. Men da de fikk høre at huset var overtent sa de at de like godt kunne spise maten og ta med seg andre akt.

- Jeg var ikke med i revyen i 1979, men deltok i de øvrige 10 revyene som fulgte. I tillegg til innsatsen på scenen var det høyt tempo i restauranten, som serverte varmretter over en lav sko.

- Jeg avanserte etter hvert fra kelner til hovmester, og til slutt som "restaurantdirektør". Med 120 ansatte kelnere, bararbeidere og garderobevakter i tre skift. Det var som å drive en stor bedrift. I tillegg var det store krav til logistikken med innkjøp av mat og drikkevarer. Restauranten med garderoben skaffet hver gang et betydelig overskudd til klubben.



Foto: Per Kristian t.v. som "restaurantdirektør" og "hovmester" Øivind Hegge i revymodus.

Skistua

De gode inntektene fra revyene kom skiklubben til gode. Steinkjer Skistadion var inne i en krevende utbyggingsperiode over mange år, og Skistua på Fossemfjellet, bygd i 1904, hadde behov for vedlikehold og fornyelse. I årene 1981 til 1989 ble det foretatt omfattende restaureringsarbeider på Skistua. Med sponning og stor dugnadsinnsats ble dette gjort uten kostnader for klubben

- Jeg ble valgt inn i skistukomiteen i 1985. Etter som årene gikk fikk jeg stadig større glede av Skistua og miljøet rundt den. Øivind Hegge var veteranen og den sentrale personen i skistukomiteen. Etter hvert fikk han tittelen "Direktør", mens jeg etter påfunn av Øivind fikk tittelen "Generalsekretær". Øivind tok seg av det praktiske som organisering av vedhogst og vedlikehold av bygninger, mens jeg tok oppgavene med vaktlister, leiekontrakter, innkjøp av varer etc. Duo'en Hegge/Langeng ble svært godt samkjørt og fikk med sterk innsats oppgradert den ærverdige Skistua slik den er i dag.
- Jeg er fornøyd med at skistukomiteen har fått rekruttert åtte yngre medlemmer. Videre er Erik Oksvold på veg inn som ny sekretær. Så her har vi lyktes med en fornying av komiteen!
-
- Ditt forhold til Skistua, midt i granskog og fjell, virker spesielt nært. Har det sammenheng med dine første barneår i Trysil?
- Etter å ha flyttet til Halden var det ingen fjell å se i horisonten. I Trysil så vi alltid opp mot Trysilfjellet som Skjæråsen beskriver som et tuntre. Jeg husker at når vi hvert år reiste nordover til Trøndelag var snaufjellet på Skeikampen et syn som ga meg fred i sjelen. Slik er det jo her i Steinkjer, en har fjella rundt seg. Så det var mer fjella i horisonten enn de dype skoger som jeg ble trukket mot.
- Skistua og tømmerhytte er vel mer gammel nostalgi i meg.

PK mottok Steinkjer Skiklubs høyeste utmerkelse, snøkrystallen i gull i 1991.

Om barne- og ungdomsårene – Vi gjør et hopp tilbake



Med Trysils dype skoger, lang vinter og mye snø, lå alt til rette for Per Kristian. Noen lokal langrennsstjerne fantes ikke som forbilde. OL-mesteren Hallgeir Brenden fra Vestre Trysil kom først senere. - Hopprenn deltok jeg i sammen med andre gutter i Nybergsund, og avslørte raskt at her var ingen ny storhopper i emning. Unnarennet var stort og bratt, felles med de voksne som hadde eget hopp ved siden av. Det betydde at jeg ikke turte å kjøre ned unnarennet. Det var bare å kaste seg ned etter hoppet. Men jeg slo en – han falt enda nærmere hoppet! - Etter at vi flyttet til Halden deltok jeg i mange orienteringsløp rundt omkring i Østfold. Likeså i friidrett med kule og spyd som "mine" øvelser. Jeg drev en del egentrening på veggen ved nedsiden av jordet vårt. Noen store prestasjoner drev jeg det ikke til. Største pokalen jeg fikk var for godt frammøte på klubbkveldene.

*Ingen stor skiløper i emning. Unge Per Kristian
Likte seg best i ryggsekken til far Kristian.*

Fra sjømannsdrøm til skog og jord

Per Kristian drømte lenge om å bli sjømann, men i realskolen og gymnaset modnet tankene om å følge farens yrkesvei innen skog og jord. Men for å komme inn på Ås krevdes meget i hovedkarakter etter overgang fra gymnaset. – Jeg ba om å få gå et ekstra år på gymnaset, fikk ja, og karete meg ut av gymnaset med meget våren 1959. Så fulgte noen sommerjobber med skogtaksering i forskjellige skoger i Østfold, før turen gikk til militærtjeneste i Troms, der han søkte og fikk opplæring innen landmåling. Han ble dimmet i november 1960 og dro tilbake til Halden og fikk jobb som tømmerhogger i Ankerskogen. Kursen var nå staket ut med en framtid innen skogbruket. Nødvendig praksis og teori skulle gis på Osen Praktiske skogskole midt mellom Østerdalen og Trysil.

Fant opp doping

Neste trinn var skogskole høsten 1961. Valget falt på Statens skogskole i Steinkjer. Per Kristian var blant de 24 som fikk plass blant 240 søkere!.- Jeg fikk hybel på seks kvadratmeter i Gamle Kongevei til 60 kroner måneden. Med hybelleia fulgte også vask av klær, kaffe og småkaker hver fredag, med to karsker etterpå. Livet som skogstut bød på mye moro mellom skole og praktisk læring. Idrett var det også. Et sommeropphold på Langvassheimen på fire uker ble avsluttet med ti øvelser: friidrett, roing, svømming og orientering.. Avslutningen var en fotballkamp mot Namdalseid IL, som ble meget

dramatisk.. Vi lå under 0-1 ved pause. Men så kom det fram to ti-liters spann med livseleksir fra "Petra", slik at vi vant kampen 1-2. ***Vi var pionerer i doping!***

Under tiden på skogskolen traff han Gerd Brøndbo fra Snåsa, noe som førte til forlovelse nyttårsaften 1964 og giftemål med bryllup i august 1966. Da hadde Per Kristian startet på studiet på jordskiftelinja på Ås, og etter eksamen våren 1967 fikk han stilling i jordskifteverket i Innherred. Men året etter var han på plass i Statens Vegvesen i Steinkjer, som seksjonsleder i en nyopprettet eiendomsseksjon. Det skulle vise seg å bli Per Kristian Langengs arbeidsplass i 35 år.

Silver Club

I dag bruker han mye av sin tid som formann, eller sekretær på Skistua. – Dessuten har jeg kontakt med skiklubben, spesielt gjennom Silver club. PKL fører vaktliste for de som skal steke vafler og trakte kaffe. Dessuten bidrar han ofte med fortellinger. Dugnadsveteranene setter pris på freske historier. Latteren og klappsalvene sitter ofte løst rundt bordene. Jeg synes vi har fått til et godt miljø i Silver Club med hyggelige treff hver tirsdag. Mange av oss har vært med i skiklubben fra slutten av 1970-tallet og har hatt mye moro i klubbsammenheng. Vi ble fortsatt medlemmer selv om ungan vokste til og ga seg med idrett, sier han. - Til slutt; en liten pekefinger til dagens foreldre: Skap et sosialt miljø i tillegg til idretten, slik at stabiliteten i medlemsmassen opprettholdes.

Intervju: *Knut Mikal Nordmeland*

Aktiviteter i Steinkjer Skidrift AS

Sommervedlikehold av løypene

- o Det er kjørt «beiteknuser» i deler av løypene
- o Arvid Valøen, Harald Elden, Jan Stamnes, Arve Lægran, Gunnar Klausen og Kolbjørn Skauffell har ryddet i løypene

Snøproduksjon

- o Det er alltid spennende og utfordrende dette med snø. Det startet med utlegging av kunstsno som var lagret over sommeren den 20. november 2018. Det ble ca. 2 km som ble klar til bruk 1. desember.
- o Det er plan om at det blir produsert snø i Yrken i første del av desember. Starter med de minste bakkene
- o Heggesåsen alpint skal produsere kunstsnoen selv



Preparering av anleggene

Det blir samme opplegget for preparering av anleggene i kommende vinter som tidligere år. Det er hvordan vinteren blir som bestemmer mye. Langtidsvarslet før jul viser at det blir stabilt kaldt, men lite nedbør

- o Odd Martin Saurset er hovedkontakten vår for anleggene på Steinkjer.
- o Hans Lyngved er i 80 % stilling i anleggene fra 1. november 2018 – 30.mars.2019

Snølagring over sommeren

- o Det er produsert ca. 5.500 m³ kunstsne som ble produsert i feb/mars

Snøproduksjon

- o Når det gjelder snøproduksjon så er det selvfølgelig væravhengig. Langtidsvarslet for desember tilsier at det blir perioder med kaldt vær, men lite nedbør.
- o Den snøen som er utlagt vil bli preparert etter behov. Vi har hatt litt problemer med prepareringsmaskinen i høst, men mener den blir i orden da vi har servicemann fra Støren.

Vi må i fellesskap vurdere om vi kan stå over snøproduksjon for sommerlagring kommende sommer. Årsaken er at det skulle vært gjort bedre arbeide med grunnen under snølagret. Bør legges duk, grovpukk og toppmasse. Dette for å bedre kjøringen ved opplasting av kunstsne.

Behov for å lage kunstsne i vinter ser det ut til å bli. Da er »snøfondsgruppa» viktig da de arbeider med å skaffe penger til fondet.

- o Vi har hatt et utmerket samarbeide med kommunen når det gjelder avdekking og utkjøring av kunstsne. De har stilt med maskiner og kjørere.



Steinkjer Skidrift AS
Runar Helbostad

Fem på skitrening



Navn: Håkon Næss-Christensen

Alder: 9 år

Det morsomste jeg vet: Å vær i aktivitet; sura, landhockey og ski

Ambisjon på ski: Å delta i VM i langrenn som 18-åring



Navn: Ella Almlid-Larsem

Alder: 8 år

Det morsomste jeg vet: Å få oppgaver som jeg skal løse, og å gå i skogen med lykt

Ambisjon på ski: Skal bli veldig god!



Navn: Live Ivardatter

Alder: 8 år

Det morsomste jeg vet: Å lære ting og å gå på ski

Ambisjon på ski: Å delta i VM på ski som 21-åring



Navn: Sofia Hallås Sjaastad

Alder: 8 år

Det morsomste jeg vet: Å gå på ski, å gå i skogen og å lære nye ting

Ambisjon: Skal bli den beste i hele verden!



Navn: Sara Bergin-Holtan

Alder: 8 år

Det morsomste jeg vet: Å være på trening. All slags trening!

Ambisjon på ski: Å bli bedre enn Live