

## Seriestart for damene

**Det er i helga seriestart for damenes 2. divisjon. Sunndal møter Ranheim på kunstgrasbanen på Sande i sesongens første kamp.**

Ingrid Ellevset  
ingrid.ellevset@driva.no

– Vi er veldig spente på sesongen, og gleder oss voldsomt til å komme i gang, sier trener Jørund Svensli.

– Det er det vi liker best, både jentene og jeg, å spille kamp, legger han til.

Og de får gjøre mye av det de liker best i tida som kommer. Sunndal skal nemlig spille hele seks kamper på 22 dager fra seriestarten.

### Stabil stall

– Dere har møtt Ranheim tidligere? – Ja, det er et lag vi kjenner godt etter å ha spilt i samme avdeling som dem i flere år. Ranheim har fysikk og rutine, smarte spillere. Laget ble jo nummer to i fjor, det er et bra lag, sier Svensli.

Dette er årets spillerstall:

Hilde R. Veibenstad (målvakt), Charlotte Haarberg, Vilde Veiset, Ragni B. Bernsten, Ragnhild Smevoll, Silje H. Bersås, Karoline Aaram, Guro Reiten, Guro W. Furu, Marit S. Tundal, Frida Rotlid, Anniken Sjøseth, Mari B. Lien (kaptein), Annika Völkel, Ingrid K.

Dragseth, Ida Sæter, Tone R. Husby, Lena Nikolaisen, Eirin M. Loe, Oda Meisingset, Mari J. Johansen (målvakt).

– Stallen er omtrent som i fjor. Jorid Røen er ute, og så har vi tatt opp noen jentespillere på laget. Oda, Lena og Mari er nye på laget.

A-stallen består av vel 20 spillere, mens 15-16 av disse kommer til å bli tatt ut i troppen for kampene. Her blir det tatt hensyn til faktorer som startoppstilling, balanse i troppen (posisjoner), kampbelastning og rullering. Spillere som ikke blir tatt ut i troppen må innstille seg på å være disponible for andrelaget i påfølgende kamp. Troppen vil i utgangspunktet bli tatt ut etter siste trening for kamp.

– Jeg har bestemt meg for hvem som får plass i serieåpningen, men



KLAR FOR SERIESTART: Trener Jørund Svensli.

vil ikke si noe om det nå, sier Svensli.

### Ambisjoner

Oppkjøringen fram mot årets sesong har vært en utfordring.

– Ja, det har vært en ruskete oppkjøring. Jentene har vært plaget av

sjukdom – både forkjølelse og fang, og i tillegg er det tre-fire spillere som sliter med småskader. Men det er slikt man må regne med, sier treneren.

Som forteller at ambisjonen for A-laget er klar:

Topp tre-fire, som i fjor.

## Endring av fokus

Sesongen er nå over og fokus er flyttet over på studier. Helt over er den forsåvidt ikke i og med at jeg skal gå Nordmarksløpet i helga. Værmeldingene ser lovende ut jeg gleder meg. Sist jeg gikk løpet var det strålende sol, godt føre og en nydelig tur over Nordmarka. Jeg krysser fingrene for at opplevelsen blir like fin i år. Trening er det ikke så mye av for tida. April er feriemåned min. Tanken er at kropp og hode skal få mulighet til å koble ut og hente seg inn. Det blir en treningstur i ny og ned enten på ski eller på beina når lysten blir for sterk, men noen plan med det har jeg ikke. 4-5 ganger i uka blir det sikkert, men det føles uansett som om jeg har sluttet å trene. Sesongavslutninga ble akkurat som jeg hadde håpa og jeg tok med meg en god følelse inn i ferien. Påska ble tilbragt i rolige omgivelser på hytta med skitur av en litt annen art enn jeg har ellers i året.

Nå har imidlertid tankene gått mer over på neste vinter og også det som kommer etter den. Hvilke grep skal jeg gjøre for å ta et nytt steg?

Denne tankeprosessen synes jeg er noe av det mest spennende med å være idrettsutøver. Det å hele tiden være på jakt etter forbedring. Jeg har gjort meg opp en del tanker, men er langt fra ferdig. Esensen i en slik prosess er tre enkle spørsmål: Hvilke krav stilles til meg for å oppnå det jeg ønsker? Hvor står jeg i dag i forhold til disse kravene? Hva skal jeg gjøre for å oppfylle disse kravene? Er man ikke bevisst på hva som kreves for å oppnå målene vil man aldri nå dit heller.

Første skritt for meg er å evaluere sesongen som har vært. Har ting fungert som jeg ønska på forhånd? Burde jeg gjort noe annerledes? Hva har vært bra? På hvilke områder har jeg ikke vært flink nok? Hva gjorde at hver enkelt konkurransen gikk som den gjorde? Det er mange spørsmål man kan stille seg. Selv i en god sesong er det alltid noe å sette fingeren på og minst like viktig; i en dårlig sesong skal det mye til å ikke finne noe som har vært bra. På bakgrunn av denne evalueringa begynner jeg planlegginga av neste sesong. Det er som oftest nok av ideer og neppe smart å forsøke å gjennomføre alle samtidig. Det er naturlig å starte med å ta tak i sine åpenbare svakheter og gjøre grep i forhold til dem. Sannsynligvis vil disse grepene relativt raskt føre til framgang og med årene opplever man forhåpentligvis at svakheter blir stadig færre og mindre i omfang.

Det jeg derimot tror mange glemmer å tenke på, er hvordan man skal utvikle sine styrker. Ole Einar Bjørnadal er fin

å bruke som eksempel i mange sammenhenger, så også her. Han har i mange år blitt sett på som den komplette skiskytter, tilsynelatende uten svakheter. Allikevel har han, hvis man ser litt tilbake, utvikla både seg selv og sporten enormt gjennom disse årene. Dette gjelder spesielt på standplass, men også i løypa. Her er det nok stor forskjell på de beste og de nest beste. Idretten er i konstant utvikling. Det som er godt nok i dag holder ikke lenger i morgen. Det er alltid noen som tar ting ett skritt lenger, som løser ting på en smartere måte og setter nye standarder. Resten blir nødt til å ta etter og vil hele tiden nærme seg. Skal man bli best må man være den som i størst grad gjør disse tingene. Den som hele tiden ligger et skritt foran resten i utviklinga.

Alt dette går på den generelle oppbygginga av treninga. Neste skritt for å få litt mer detaljerte planer er kikke i kalenderen og se på når de store begivenhetene inntreffer. Når skal jeg være i form? Jeg synes ofte er det lettest å begynne her for så å gå bakover i tid. Det er veldig lenge til de viktige løpene enda. Jeg rekker å gjøre enormt mye før den tid. Samtidig har jeg også bare tiden og veien. De hardeste konkurrentene har, i likhet med meg, helt sikkert også tenkt å bli sterkere neste år og kommer til å trene knallhardt fra dag en. Selv føler jeg at jeg har alle muligheter. Det viktigste er at jeg virkelig har lyst til å gjøre det som kreves. I tillegg har jeg støttespillere og et studieprogram som gjør at jeg har nok tid tilgjengelig. Jeg har gode rådgivere og sparingpartnere. Rundt meg er det stort sett alltid fantastisk treningstereng. Forholdene ligger med andre ord til rette og jeg gleder meg enormt til å finne ut hvor langt jeg kan komme. Først skal jeg i samråd med treneren legge en genial plan for neste treningssår.

## Familievennlig Nordmarksløp

**Rennledelsen feirer Nordmarksløpets tilbakekomst med å gjøre det tradisjonsrike turrennet tilgjengelig for enda flere.**

Rita Aarnes  
rita.aarnes@driva.no

Johan Landsem.



Lørdag rundes skisesongen av for de aller fleste av oss med Nordmarksløpet fra Nordmarka i Surnadal og til Bolme i Rindal. Rennleder Johan Landsem synes det er artig å være igang igjen, etter at det som kjent måtte legges inn en ufrivillig pause i rennhistorien i fjor, grunnet lokale uoverensstemmelser.

– For å få med flest mulig skiløpere, og gjerne barnefamilier, tilbyr vi i år biltransport inn til første matstasjon på 9 kilometer. Dermed tar en av mye av motbakkene fra start, og får en kjempeløp tur på totalt cirka 23 kilometer, sier Johan Landsem.

Skiorienterer Lars Hol Moholdt står oppført med tre strake seire i herreklassen, og må dermed regnes som den store favoritten på hjemmebane. Med seier sikrer 24-åringen seg 28 poeng, som er nødvendig for å sikre seg pokalen til odel og eie.

I dameklassen skal det noe til å vippe Gunn Sande Holtan ut av pokalkampen. Med sine 26 poeng, sikrer hun seg pokalen med en 5. plass. På lørdagens renn kan Sande Holtan regne med å kjempe mot Rindals egen Gunvor Landsem, som ble nummer fire totalt blant kvinnene under årets birkebeinerrenn. Surnadals Berit Mogstad er også gammel nok til å gå turløp denne sesongen, og kan dermed utfordre de mer etablerte damene i sporet.

– Vi vet at alle de beste lokale løperne starter. Og juniorer som Hallvard Løfald og Ole Sæterbø kan se fram til konkurranse fra Lars Ove Aunli fra Kyrksæterøra, sier Johan Landsem.

En aldri så liten touch av kjendiser, er det også over årets løp som arrangeres i samarbeid mellom Surnadal IL og Ik Rindals-Troll. Berit Aunli, sist sett på TV i «Mesternes mester», tar nemlig turen over Nordmarka som turgåer.

Målgang er i år flyttet opp til parkeringsplassen (P5) ved Librekkveien, og rennlederen opplyser at bomveien vil være åpen renndagen.

Fem lokale løpere kan sikre seg premie for å ha gått løpet 30 ganger i år, mens fire løpere runder 20 og fire runder 25 renn, dersom de går løpet i år. Det skal være gode føreforhold på marka, og gode værmeldinger for lørdagen. Med andre ord ligger alt til rette for en flott tur mellom to ski-kommuner som samarbeider godt om store som små arrangementer.

– Selv om vi neppe får tilstander som i rekordåret 1981, da 760 personer gikk rennet, ser vi en økende tendens på deltakerlistene. Det er gledelig, sier rennleder Johan Landsem, som selv må finne seg i å gå marka i mer ensom majestet på søndag.



I sporet  
Lars Moholdt