

- Blir tom uten trening

For Berit Gjelten er trening en betydelig del av hverdagen, og hun legger ned mangfoldige treningstimer med stor glede. Den spreke 27-åringen fra Alvdal har alltid vært veldig aktiv og glad i å være ute i naturen.

Av Ingrid Lørvik

Stor allsidighet er noe av det som kjennetegner Berit. Hun liker å være med på ulike aktiviteter og trives best med å konkurrere jevnlig. I motsetning til de fleste toppidrettsutøvere har hun valgt å dele året i to for å kunne satse på flere idretter samtidig. Og på spørsmål om hun likevel føler seg som en toppidrettsutøver, kommer svaret ganske kontant.

– Toppidrettsmosjonist! Jeg gjør det jeg syns er morsomt og er veldig glad i å delta i både turrenn og turritt. Det gjør at jeg ikke føler meg helt som en toppidrettsutøver, forklarer hun.

Landevei og langrenn

Men i sommer kuttet Berit ned både på turritt og løping for å satse for fullt på landeveien med CK Victorias elitelag. Hun deltok i sin første fellesstart på landveien i vår, og etter det har hun imponert stort gjennom hele året med sterk kjøring.

– Landeveisrykling var mye morsommere enn jeg hadde forestilt meg. Og når jeg i tillegg har fått være med på et så bra lag, har det bare vært gøy!

– Vil du fortsette å prioritere landeveisrykling neste sesong?

– Det blir nok en del landeveisritt neste år også, men jeg kommer til å sykle flere turrenngritt i tillegg. En blanding av terreng og landevei tror jeg bare er positivt, og jeg håper det kan hjelpe meg til å utvikle meg i begge disiplinene. Jeg skal også prøve å få til litt mer sykkeltraining denne vinteren, men det blir fortsatt mest ski, forteller Berit.

Så til tross for stor suksess på sykkelsetet er det fortsatt langrenn som gjelder om vinteren, en idrett hun har konkurrert aktivt i siden hun var liten. Tidligere var det norgescupen og NM som var vinterens hovedmål for Alvdal-jenta, men de siste årene har hun gått mer over til turrenn. Men den sterke NTNUI-løperen har også ambisjoner om å delta i årets NM.

– NM på Røros blir jo nesten hjemmebane

for meg, så jeg gleder meg til å delta der. På stafetten har vi et mål om en topp ti plassering, avslører Berit, som i fjor gikk NTNUIs førstelag inn til en imponerende 12. plass på NM-stafetten.

– Hva motiverer deg til å gjennomføre all den tøffe treningen gjennom hele året?

– Jeg liker følelsen det gir meg både når jeg trener og etterpå. Mestringsfølelsen du får av å klare noe du ikke har klart før, og det å komme litt lenger på intervalldragene motiverer meg til å gi det lille ekstra på trening. Samtidig synes jeg trening i seg selv er morsomt, og jeg liker å bli sliten. Jeg blir rett og slett litt tom hvis jeg ikke trener. Dette gjør jo at jeg ikke trenger å motivere meg for å trene egentlig. Men selvsagt i perioder, som f.eks. vinteren i fjor da vi hadde ekstremt lite snø i Trøndelag og måtte ty til elghufs i slutten av februar - da gjorde det litt vondt i viljen, skal jeg innrømme.

Trener både seg selv og andre

Berit kan ha alt fra én til fire økter om dagen. For mellom sine egne treningsøkter, jobber

Profil

Berit Gjelten



Alder: 27 år

Bosted: Trondheim (kommer fra Alvdal)

Klubb: NTNUI langrenn og CK Victoria

Yrke: Trener i Hestad trening og Bedriftsidretten Midt-Norge

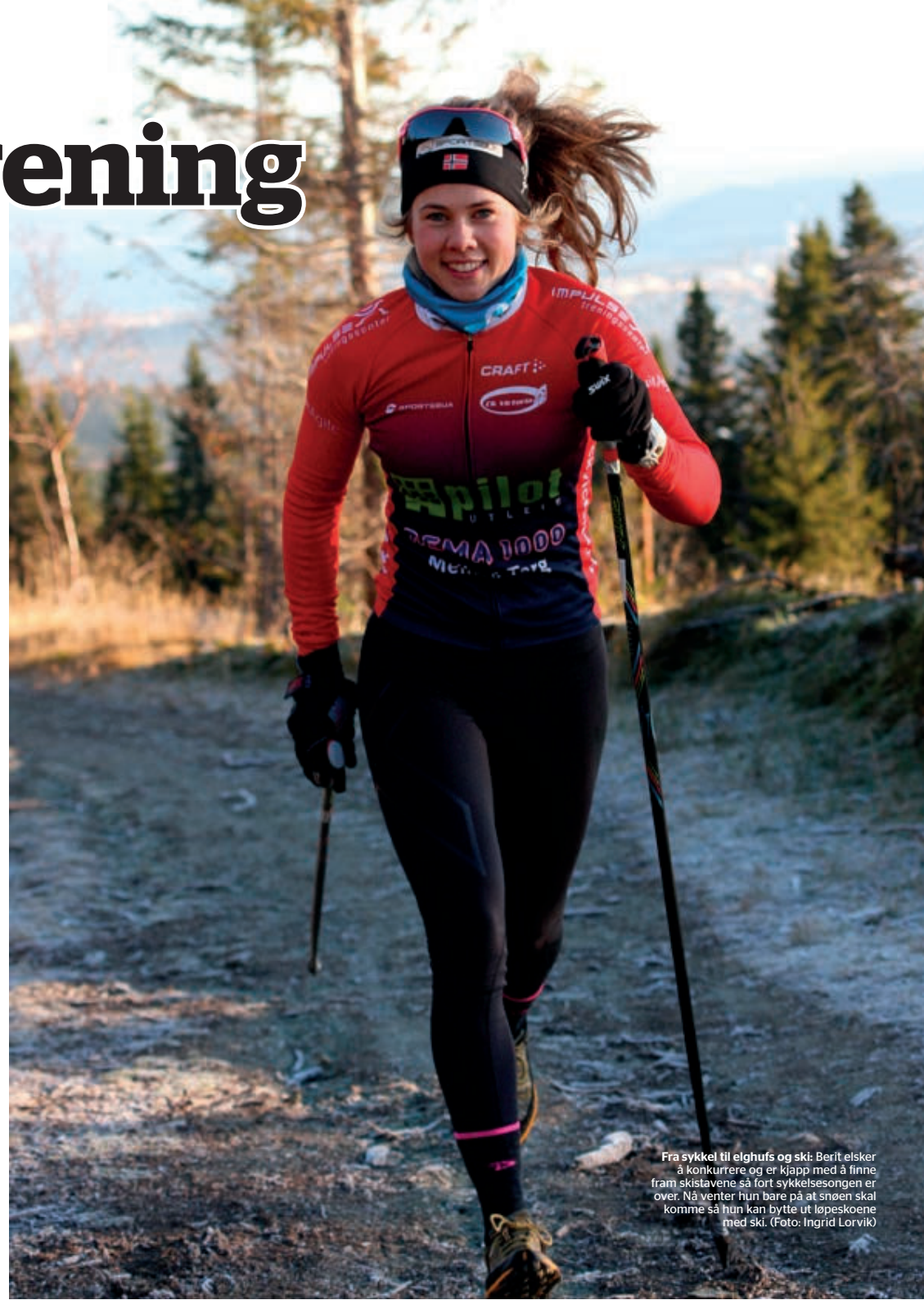
Meritter:

Langrenn: En rekke topp 30-plasseringer i NM, 9. plass totalt i König Ludwig Lauf (2013), Birkebeinerrennet på 314 (2012)

Sykkel: 7. plass Kvinner Elite Birkebeinertrippel 2014, 3. plass NC Trondheim 2014, 33. plass siste etappe Ladies Tour of Norway 2014, 5. plass totalt i NC Landevei 2014

Løp: 10 km på 39:06 (Tordenskioldløpet 2013), Birkebeinerløpet på 1:29:54 (2013)

Annet: Vinner av Birkebeinertrippelen 2013



Fra sykkel til elghufs og ski: Berit elsker å konkurrere og er kjapp med å finne fram skistavene så fort sykkelsetesongen er over. Nå venter hun bare på at snøen skal komme så hun kan bytte ut løpeskoene med ski. (Foto: Ingrid Lørvik)

Berits styrkeøvelser

- Crunch i slynge: Plasser føttene i slyngen (ett ben i hver slynge) og rett ut kroppen som en planke. Trekk deretter knærne mot brystet mens du strammer magen. Kom så tilbake til utgangsposisjon og gjenta øvelsen så mange ganger du klarer.
- Sideplanke i slynge: Plasser begge føttene i samme slynge og legg deg på sida med ei arm i gulvet. Rett ut kroppen som en planke og senk hofta ned og opp til utgangsposisjon. Gjenta øvelsen så mange ganger du klarer.
- Pull-ups eller nedtrekk på apparat: 3 serier med 5-7 rep. Eksplosivt, tung belastning.
- Triceps (franskpress): Ligger på en benk med vektstang bak hodet, drar stanga opp til armene er rettet ut. 3 serier med 5-7 rep. Eksplosivt, tung belastning.
- Sittende eller stående roing: 3 serier med 5-7 rep. Eksplosivt, tung belastning.
- Rygghev, så mange repetisjoner du klarer.

Berits fem supertips for å holde motivasjonen oppe mens man venter på snøen

- Finn deg en treningskamerat eller gruppe. Det er alltid mye enklere å komme ut på mørke høstkvelder hvis du vet at noen står og venter på deg.
- Det er godt å trene i det friske høstværet, og ekstra godt å komme inn etterpå.
- Gjør det du har lyst til ikke tving deg ut på rulle ski hvis det er 1 grad og sludd og du ikke har lyst. Kanskje styrke og spinning kan være like greit?
- Tren variert: Løp, styrke, rulle ski, klatring, elghufs, sykkel, spinning, svømming. Det er heller ikke noen ulempe at variert trening er skadeforebyggende.
- Ha et treningsmål som ikke er altfor langt frem i tid. Det kan være vanskelig å motivere seg for trening, hvis treningsmålet ditt er om et halvt år. Finn noen lokale konkurranser å delta i, og du beholder gnisten i treninga di.

hun som trener for ulike grupper i Hestad trening og bedriftsidretten i Midt-Norge. Her arrangerer hun treninger for både bedrifter og privatpersoner. De har et allsidig og bredt tilbud med løpetreninger, elghufsintervaller, utendørs styrketreninger, sykkeltreninger, skitreninger og skikurs.

– *Hvordan er det å kombinere trenerrollen med å være utøver?*

– Jeg prøver å skille mellom min egen trening og når jeg er på trening som trener. Når jeg er trener fungerer jeg mer som en motivator, selv om jeg innimellom må gi på litt for å holde følge med de sprekeste. Men jeg tenker aldri at jeg skal bruke øktene der jeg er trener som trening for meg selv, det som eventuelt måtte komme av treningsutbytte av dette er ren bonus. Utfordringen med å jobbe som trener er at man i perioder ikke får hvilt skikkelig. Plutselig er det fire «økter» om dagen, men alt det positive med å jobbe som trener veier opp for de få negative tingene. Jeg stortrives med det, forteller den alltid blide og positive jenta.

Balansetrening

– *Hvilke elementer arbeider dere mest med på skikursene?*

– Den største utfordringen for de fleste er balansen. Man må ta seg tid til å gli på skia og finne riktig tyngdepunkt. For å øve på dette går vi en del uten staver og overdriver bevegelsene med å gli helt ut og kjenne at man får full tyngde på foten før man bytter.

Formtopping

– *Hvordan lader du opp de siste ukene før vinterens viktigste konkurranser?*

– Jeg starter med formtoppingen ti dager før konkurransen. Da kutter jeg ned på varigheten på øktene, mens intensiteten og antallet økter holdes oppe. Dette gjør at jeg får ekstra overskudd og klarer å prestere optimalt under konkurransen.

I vinter er Birkebeinerrennet ett av Berits hovedmål. Hun ønsker å gå de 54 kilometrene fra Rena til Lillehammer raskest mulig og sette ny pers over fjellet. De siste ti dagene før rennet vil hun derfor ha fokus på å få overskudd og finne godfølelsen på skiene.



Toppidrettsmosjonist: Berit Gjeltén anser seg selv som «Toppidrettsmosjonist» og konkurrerer flittig innen langrenn om vinteren og sykling om sommeren. Her fra Studenterfemmila som hun vant i fjor. (Foto: Simen Kjelsrud)

5 «funfacts» om Berit

- Før konkurranse spiser jeg brødskeiv med nugatti, peanøttsmør og banan. Lett å få ned, og det smaker himmelsk!
- Må alltid tisse to minutter før start.
- Jeg virkelig nyter å være ute i naturen, og under konkurranser tenker jeg ofte at jeg burde stoppe bare for å nyte utsikten og naturen (har ikke gjort det enda da).
- Drømmer ofte om kald Cola underveis i lange konkurranser.
- Jeg er en dårlig taper, men er flink til å skjule det (tror jeg).

Berits plan de siste tre ukene før Birken

Uke 1:

Mandag: Økt 1: Langtur ski 2-3 t. Økt 2: Styrke (se egne øvelser)

Tirsdag: Karusellrenn*

Onsdag: Langtur ski 1 t 30 min – 2 t rolig, gjerne litt uten staver

Torsdag: Spinning 1 t 30 min + styrke overkropp

Fredag: Ski 1 t rolig + noen innlagte spurter.

Lørdag: Skirenn

Søndag: Langtur sykkel 2-3 t

Uke 2:

Mandag: Økt 1: Langtur ski 2-3 t. Økt 2: Styrke

Tirsdag: Karusellrenn*

Onsdag: Ski 1 t + løp 45 min rolig restitusjon (starter formtopping)

Torsdag: Spinning 1 t 30 min

Fredag: Hvile

Lørdag: Kort skirenn eller intervall, f.eks. 5x5 min maks innsats med 3 min pause

Søndag: Rolig sykkelmaks 1 t 30 min

Uke 3:

Mandag: 1. økt: Skitur maks 1 t 30 min 2. økt: Styrke

Tirsdag: Karusellrenn eller intervall, f.eks. 5x3 min maks innsats med 3 min pause.

Onsdag: Rolig skitur 1 t

Torsdag: Hvile

Fredag: Skitur 45 min med noen korte drag

Lørdag: Klar - ferdig - gå!

**NTNU arrangerer karusellrenn hver tirsdag gjennom hele vinteren. Se <http://org.ntnu.no/langrenn/> for informasjon.*

For den som ikke trener like mye, anbefaler Berit å gjennomføre ei intervalløkt, ei styrkeøkt, en langtur og en konkurranse/distanse i løpet av ei treningsuke.

LED LENSER®

Bestselgeren har blitt enda bedre

H7.2



www.ledlenser.com



Ekstrem fokus



Enda sterkere



NY teknologi



Overlegen kvalitet



Les mer om H7.2

WENAAS NORDIC

Wenaas Nordic AS
Tevlingveien 23, 1081 Oslo | Pb. 23 Furuset, N-1001 Oslo
Tlf: 22 57 50 50 | Fax 22 57 50 51
Foretaksnr: NO 910 123 068 MVA
E-post: post@wenaasnordic.com | web: wenaasnordic.com