

raga rockers



SKAL EROBRE KOLLEN

Side 18-19

skinnnet bedrar



OSLOS MEST ROCKA BURGER

Side 20-21

høy puls



TRONDHEIM-OSLO PÅ 3-4 DAGER

Side 22-23

muskuløse jenter



DRØMMER OM STORE MUSKLER

Midten

Aften

○○○ Ingen fjerner byen bedre

GIR BILDER TIL OSLOS ROMFOLK

Side 4-5



TIRSDAG 29. mai 2012 Uke 22 Nr. 61 153. årgang

Løssalg: kr 15

Alt over takst

- ✓ 57 kvadratmeter revet bort for 5 millioner kroner
- ✓ Det er prisgalopp på små leiligheter i Oslo
- ✓ Nyere krav om egenandel har hatt liten effekt

Side 6-7



Anders Kanck har vært eiendomsmegler siden midten av 90-tallet, og husker da de drømte om 10 000 kroner pr. kvadratmeter. Nå har han solgt en leilighet i Pilestredet park til 87 700 pr. kvadratmeter.

FOTO: ROLF ØHMAN



Kan de bruke malteserkorset etter at 22. juli-terroristen har brukt det? Side 8-9

SOMMERDYNE



Fylt med hvit gåsedun

Bæreevne 10-12

Den ser sval i hete sommeretter, samtidig som den varmer når det er kaldt!

140 x 200 cm

699,-

140 x 220 cm

775,-

200 x 220 cm

1145,-

Bæreevne 8-10

Ingenting er som å legge seg under en ekte sommerdyne i dun!

140 x 200 cm

140 x 200 cm

399,-

140 x 220 cm

439,-

SENGESETT

Ensfarget satin

140 x 200 cm, 140 x 220 cm, 200 x 220 cm

2 for 1

Vi spanderer den billigste!

Åpningstider:

Mandag-fredag 10-18, lørdag 10-16.

Når natten skal nytes...

toRom

Boogstadveien 72 på Majorstuen.
Tlf. 22 60 90 10

7 039781 501553

Løper man seg tom, er løpet kjørt

Steg for steg har Erik Nossum tidligere sprunget Norge på langs, nå skal han løpe Trondheim–Oslo.

TORA SYSTAD TYSSÉN
tora.systad.tyssen@theposten.no

– Jeg tenker ikke på målet, bare akkurat på den etappen jeg driver på med der og da. Hvis jeg hadde tenkt da jeg startet i Trondheim at nå skal jeg springe helt til Oslo, ville jeg blitt sprø, sier Erik Nossum fra Romerike Ultraløperklubb.

Men så er det nettopp det han skal. 26. juni legger Nossum av gårde fra Lerkendal i Trondheim, noen døgn senere skal han forhåpentlig løpe i mål på Bislett stadion i Oslo. Sammen med rundt ti andre deltagere skal Nossum nemlig delta på Trondheim–Oslo 26. juni skal arrangeres for første gang i år. Rekorden på distansen har langdistanseløperen Torleif Rekkebo som på tredje forsøk løp avstanden på 3 døgn, 9 timer og 15 minutter etter å ha tilbakelagt over ei mil i snitt de første 24 timene. Det er ikke en strategi Nossum har tenkt å legge seg på. For ham er målet å greie å gjennomføre det 500 km lange løpet, og da må man ta det bit for bit.

Indre motivasjon

– Følg bilen min vil vente på meg hver 10.–12. kilometer. Når

trondheim–oslo foot race

Et løp på 500 km fra Trondheim til Oslo som starter på Lerkendal stadion 26. juni og avsluttes på Bislett stadion 3–4 dager senere.

Løpet går til dels langs E6 til sør for Berkåk hvor det følger RV3 over Østerdalen til Elverum. Videre følger løpet RV3 og mindre trafikkerte småveier vestover til Mjøsas østside, før det går langs gamle E6 til Sinsenkrysset i Oslo. Den avsluttende sjarmaretapen følger en trasé ned Fagerheimgata, Sannergata og Waldemar Thranes gate til Sofies plass og Bislett stadion.

Det er et krav at løperne springer ti mil om dagen, og at de har et støtteapparat med seg.

Jeg kommer frem til den, tar jeg meg en pust i bakken, før jeg tar en tilsvarende etappe til. Sånn tar jeg steg for steg og bygger mengden jeg trenger. Løper man seg tom, er løpet kjørt.

– Hender det ikke når du stopper opp og tar en pause, at du ikke får lyst å løpe videre etterpå?

– Jo da, det hender det, men så er

det den indre motivasjonen som drar meg i gang igjen, sier han.

Tykk og utrent

Indre motivasjon vet Nossum mye om. Det trengs når man skal løpe så mye og langt som han gjør. Sommeren 2010 tok han det hele et steg lenger ved å løpe Norge på langs, fra Nordkapp til Lindesnes, som den første, og så langt eneste, noensinne. På 42 dager og 9 timer la han avstanden bak seg. At

400 ultraløpere i Norge. De som skal delta på løpet mellom Trondheim og Oslo, er alt fra småbarnsmødre i 30-årene til folk nær 60. Selv om det er viktig å være i god form for å kunne gjennomføre noe slikt, tror Nossum at psyken er vel så viktig for å få gjennomført, og for å komme først i mål.

– Jeg tror den som vinner av oss, er den som er psykisk sterk. Et sterkt hode betyr veldig mye.

Påmeldingen til løpet mellom Trondheim og Oslo er egentlig stengt, men det er ifølge Nossum mulig å ta kontakt for å høre om det fortsatt er ledige startplasser, hvis man har lyst å delta.

Nossum skulle ende opp som langdistanseløper, var det ikke noen som hadde gjettest for 20 år siden. Da han på midten av 1990-tallet meldte seg på New York Marathon, var han ifølge seg selv i begynnelsen av fortia-rene, tidligere storrøyker, tykk og utrent. Opplevelsen av å løpe maraton var så grusom at det gikk tre år før han vågde seg på et nytt, men etter det var det ingen vei tilbake. Nå løper han rundt 100 km i uken og har tilbakelagt det han anslår å være 87 maraton- og ultraløp. Sistnevnte er betegnelsen på løpskonkurranser som er lengre enn 50 km, noe Nossum begynte med i 2006.

Viktig med søvn

– Jeg har deltatt på noen 24-timersløp, det synes jeg er det verste. Jeg blir så trett etter 12 timer og har bare lyst å sove, sier han.

For å takle den lange turen mellom Trondheim og Oslo planlegger Nossum å sove skikkelig hver natt, og å unne seg en blund midt på dagen.

– Etter litt søvn har jeg energi til å springe videre. Nossum anslår at det er rundt

Hver dag løper Erik Nossum hjem fra jobben som reklame-tegner i Oslo sentrum til Søndre Nordstrand. De 13,7 daglige kilometerne supplerer han med langkjøring i helgene.

FOTO: JAN T. ESPEDAL



Nyhet!

Nå kan du prøve personlig trener på SATS uten å være medlem.

Tilbudet gjelder 1. mai – 30. juni
Ta kontakt med nærmeste SATS senter for mer informasjon.
www.sats.no



Personlig Trener
+ 1 mnd medlemskap
1 635,- (spesialist 1 935,-)

- 3 x med personlig trener
- Fullverdig SATS medlemskap i 1 måned med tilgang til studio, gruppetrening, MiniSats o.a.

SATS