

Høyt mål

Trines målsetning ligger 1848 meter over havet i Nordfjord. Planen er å løpe Nord-Europas tøffeste motbakkeløp 13.august i år. Christian Prestegård, primus motor for Skåla Opp, har laget treningsprogram, og Trine er godt i gang med løpingen etter mange års laber treningsaktivitet.

Av Else Husa

Trine Chruickshank har en sprek fortid som fotballspiller og skiløper, og hun gikk på idrettslinja ved Bardufoss videregående skole. Men så ble fokus et annet i flere år med fire barn, hus, hjem og jobb. Nå er imidlertid ungene blitt så store at det blir tid til egne aktiviteter igjen. Valget falt på løping med den ambisiøse målsetningen å løpe Skåla opp til høsten.

– Hvorfor løping?

– Jeg har alltid likt å bevege meg. Jeg går og sykler framfor å kjøre bil, spiser sunt og forsøker at barna skal få et sunt forhold til mat og fysisk aktivitet. Nå er det løpstraininga som har blitt min første «egne» hobby på mange, mange år. Det krever litt planlegging å sette av tid til dette, men jeg har forsøkt tidligere med organisert trening, og det er mye vanskeligere for meg å få anledning til å trene til faste tider. Å

Trine Chruickshank



Alder: 40 år
Yrke: Driver kunstgalleri sammen med samborenen
Bosted: Sykkylven
Klubb: Sykkylven bedriftsidrettslag
Mål: Fullføre Skåla Opp



I vinterdrakt: I begynnelsen av mars var Skålatårnet kledd i hvitt, men om knappe fire måneder kryr det av konkurranseløpere og mosjonister oppover fjellsiden. (Foto: Christian Prestegård)

løpe er i så måte helt ypperlig. Da kan jeg trene når jeg har anledning i løpet av dagen. Nå har jeg blitt så hekta at jeg vil trene hver dag, men jeg holder bevisst igjen for ikke å overdrive nå i startfasen.

– Hvordan trener du nå?

– Jeg har fått et flott treningsopplegg fra Christian som han har lagt mye arbeid i. Jeg synes det går kjemp fint å følge opplegget. Jeg bruker treningsdagboka som jeg fikk da jeg tegnet abonnement på Kondis og der fører jeg inn alle øktene.

Jeg har vært i kontakt med Christian og lurt på om det er rett at langkjøringsøktene skal være så lette og gå i sone 1 og 2. Jeg er vant med at trening skal «svi» mer. Jeg fikk et fyldig og godt svar fra Christian med en god forklaring på hvorfor det er viktig å trene med lav intensitet. Nå koser jeg meg bare på helgas langkjøring, hører på fuglekviser og snuser inn duftene fra våren som er i full anmarsj. Etter at jeg har løpt mine 2 timer, føles det som jeg kunne fortsatt enda stund til. Deilig...

– Hvor fort går det unna på en treningsmil?

– Jeg har målt opp en strekning på 10 km med tripp telleren på bilen.

Jeg har kun forsøkt å ta tida en gang, og jeg var jo like spent på om det gikk greit å springe 10 km som hvilken tid jeg fikk. Mot slutten ble jeg sur i beina, men tida ble 48.30, og det er vel ikke så aller verst.

– Har du tenkt å delta i andre konkurranser før styrkeprøven opp til Skåla?

– Jeg skal være med i Konradløpet her i Sykkylven nå til helga (4,5 km), og så har jeg meldt meg på Ålesund Halvmaraton 14. mai og Varden Opp i slutten av juni. Halvmaratonløpet i Ålesund tar jeg istedenfor langkjøringsøktene den uka, sier Trine, og i ettertid kan vi berette at Konradløpet er gjennomført på 21.17 og Ålesund halvmaraton på 2.09.

Brevet fra Trine

Kan dette være noe å skrive om stod det i e-brevet som Trine sendte til Kondis i slutten av februar:

Jeg er en firebarnsmor som fyller 40 i mai, og nå tror jeg jammen meg panikkalderen har nådd meg. Jeg har tidligere (for 20-25 år siden) vært i relativt god form. Jeg gikk på idrettsgymnas, var aktiv fotballspiller i 1. divisjon og var som helt ungjente aktiv langrennsløper.

Siden har jeg vært i dårlig form, men har sagt til meg selv hver gang jeg har sett noen gjøre gode prestasjoner at det skulle jaggu jeg også klart. Nå har det gått opp for meg at jeg har sagt dette i ca 20 år. Kanskje det er på tide å bevise noe.

Jeg har derfor meldt meg på Nord-Europas tøffeste motbakkeløp, Skåla Opp som går av stabelen 13. august – i konkurranseklassen.

Denne uka har jeg begynt treninga, men innser at jeg trenger en ekstra motivasjonsfaktor. Kan det være aktuelt for dere å følge en ungdommelig, snart sprek (hmmm) 40-årig firebarnsmor i perioden fram til selve løpsdagen? Dere får en god historie, jeg får litt ekstra press meg. Kanskje dere kan bidra med gode råd i forhold til trening/kosthold foran en slik styrkeprøve?

**Med vennlig hilsen
Trine Chruickshank**



Motbakketrening: *Trine legger en god del av treningsøktene sine til bratte bakker. Her har hun Sykkylven i bakgrunnen. (Foto: Else Husa)*

terbarn på 14 som har blitt inspirert til å løpe. De skal begge være med å springe Konradløpet nå til helga. Ellers så trener alle barna mine flere ganger i uka med fotball, turn og ridning.

Trine er 169 cm og veier 57 kilo. Hun har veid det samme siden hun var 18 år og ønsker ikke å gå nevneverdig ned i vekt. Derimot kan hun tenke seg kostholdsråd nå når hun trener fire ganger i uka. Hun vil gjerne vite hva hun bør spise etter trening, før konkurranser, på konkurranse dager osv.

Kondis kommer tilbake med både kostråd og hvordan det går med Trines trening i neste nummer av bladet.

– *Hva synes barna om mammas nye hobby?*

– Barna lurer på hvorfor jeg trener. Tenåringene i huset synes jeg er «patetisk», de yngre lurer på hva vitsen er. Det er mange rare spørsmål og kommentarer fra barna, men innerst inne tror jeg de synes mamma er litt kul. Bortsett fra da jeg kjøpte meg løpetights og skulle ut å trene. Min 13-årige datter holdt på å dø, og var livredd for at noen av vennene hennes skulle se meg. Jeg har en sønn på 9 år og et fos-

Treningsprogrammet til Trine

Du har heilt klart både motivasjon og viljestyrke til å trene deg opp til ei god tid i Skåla 1848 m rett opp. Når du no klarar å springe 10 km på 48.30, så har du eit godt utgangspunkt.

Det viktigaste er at du tilpassar treninga til *deg* (individualisering) og har eit variert/ differensiert treningsopplegg med fornuftig progresjon. Det er hovudmålet ditt, Skåla 1848 m rett opp 13. august som styrer treninga.

Her er eit forslag til treningsopplegg med fire økter i veka der du gradvis aukar mengda frå i dag og fram til ca. 20. juli. Dei siste tre vekene før Skåla 13. august bør du gå litt ned på mengda, men det kan vi komma tilbake til når vi ser korleis dette går.

Det er Olympiatoppens intensitetsskala for utholdenhetsidrett eg refererer til når det gjeld intensitet/puls på ulike treningsformer. Det er difor ein stor fordel om du skaffar deg ei pulsklokke. (Sjå artikkelen «Til topps med pulsklokke!» i Kondis nr. 1 - 2004.)

Dag 1

God, roleg oppvarming i 20 minutt. **Deretter 3-6 motbakkedrag på 4-8 minuttar i intensitetssone 4 (puls 87,5 - 92,5 % av maks-puls).** Mellom kvart drag har du 2 minutt pause der du går nedover bakken som du spring opp. Til slutt joggar du roleg i 10-15 minutt.

Dei fyrste vekene kan du starte med 3 drag på 4 minutt og ta det roleg på det fyrste draget. I byrjinga kan du ta sikte på å ligge i grenseområdet mellom intensitetssone 3 og 4 (puls ca. 85-89 %) av maks-puls for å bli kjend med treningsforma. Lytt til kroppen og pulsklokka!

I slutten av mai vil eg tru at det kan passe med 5 x 5 minutt. Eg anbefaler at du vekslar mellom «skigang» og springing på draga avhengig av kor bratt bakken er. I slutten av juni månad kan du auka lengda på draga til 8 minutt, men då skal du berre ha 3 drag.

Dag 2

Roleg løpetur på 40-60 minutt, helst i terrenget på mjukt underlag. Puls i sone 1 og 2 . Helst ikkje over 80 % av maks. Dersom du spring i

kupert terreng, så går du opp alle motbakkane og joggar *roleg* i utforbakkane. Legg gjerne inn dei funksjonelle øvingane for løpsstyrke som vist på teikningane, på slutten av turen. Her skal du berre legge inn mellom 2 og 4 seriar à 30 sekund på øving 1, 2 og 3.

Har du ein plass du kan gå i trapper, kan du erstatte øving nummer 3 med å gå 2-4 seriar på 30 sekund i trappetrinn. Trappetrening er flott Skåla Opp-trening.

Dag 3

Same treningsform som dag 1, men her kan du redusere lengda på draga til 3 minutt og du kan starte med **4 x 3 minutt for så å auke mengda gradvis til 8 x 3 minutt i juni.** Pausen er også her ca. 2 min gang/jogg ned bakken. Du startar også her i intensitetssone 3 for gradvis å venne deg til puls i området rundt 87-90 % av maks-puls.

Dag 4

Roleg langtur. Her kan du byrje med å ta deg ein tur i variert terreng der du vekselvis går og joggar i **1 time og 15 minutt. Etter kvart kan turen auke i lengde til 2 timar i slutten av juni.** Du vil gradvis auke den tida du spring i forhold til den tida du går. Men det er pulsklokka som styrer farten. Turen skal gå i intensitetssone 1, inntil 72,5 % av maks-puls og du bør helst ikkje ha høgre puls enn 75 % av maks når turen nærmar seg 2 timar.

Dagen etter denne langturen bør du alltid ha kviledag/treningsfri.

Ver også nøye med å tøye ut etter treninga. Bruk omlag 10 minutt etter kvar trening.

Lukke til!

Vennleg helsing
Christian Prestegård
Visepresident i Kondis



Øving 1 – bakesprint:
Akselerer i 30 m på flate og spring 40-50 m opp i bakken. God armbruk. (Teikning: Sturla Kaasa)



Øving 2 – flerstegshopp:
Øvinga blir og kalla «sprunglauf». Framoverretta hopp, ca. 30-40 steg. Naturleg kneløft og «grapse-isett» med kort, kraftig bakkekontakt. (Teikning: Sturla Kaasa)



Øving 3 – høge kneløft:
Skal utførast med aktivt nedsett av foten. God armbruk og ein jamn, rask rytme. Hofta godt framme og låret opp til 90 graders vinkel. (Teikning: Sturla Kaasa)

