

# Halvert treningsmengde

Kirsten Melkevik Otterbu har nesten halvert treningsmengden sin og trener nå "bare" 170-200 km i uka. I løpet av ei uke i mai satte hun solid pers på både halvmaraton og 10.000 m, og sesongens store mål er maratonløpet i Beijing-OL.

Av Bjørn Johannessen

Den 17. mai i år, på selveste nasjonaldagen, løp Kirsten Melkevik Otterbu inn som beste kvinne på halvmaraton i Göteborgsvarvet. Løpet hadde 34.000 deltagere, og Otterbus vinnertid ble 1.10.19. Dermed forsvarte hun samtidig fjorårets seier i samme løp. Da, for ett år siden, vant hun på 1.12.38. Med 1.10.19 forbedret Otterbu sin egen pers på halvmaraton med over to minutter, og samtidig plasserte hun seg som fjerde beste kvinne gjennom alle tider på den norske halvmaratonstatistikken, kun slått av Ingrid Kristiansen, Grete Waitz og Stine Larsen.

### Trives i Sverige

– Jeg er kjempefornøyd, stråler Otterbu når Kondis gratulerte henne med seieren etter målgang på Slottsskogsvallen i Göteborg.

– Jeg åpnet nok litt for hardt. Det var et utrolig liv og lett å løpe fort. Første kilometer var lettøyt, og jeg passerte 1 km på 2.58. Den neste kilometeren gikk like fort. Det var bare å jobbe hardt og stole på at det holdt, forklarer 38-åringen. Og holdt gjorde det. Mellomtidene i etterkant viste er jevnt og veldisponert løp.

Hun trives tydeligvis godt i Sverige. Foruten Göteborgsvarvet vant hun også Stockholm Maraton i fjor.

– Det er lettere å løpe med masse



**Vinner:** Kirsten Melkevik Otterbu forsvarte fjorårets seier da hun løp inn som vinner av Göteborgsvarvet. Med tiden 1.10.19 er hun fjerde beste norske kvinne gjennom alle tider på halvmaraton. (Foto: Per Inge Østmoen)

liv langs løypa. Göteborgsvarvet er et utrolig kjekt løp. Folk som står langsmed løypa, lever seg helt inn i løpet. Det er en utrolig stemning og noe helt annet enn hva vi opplever i Norge, mener Otterbu.

### Trenerskifte

Kirsten Melkevik Otterbu begynte å løpe da hun var 32 år gammel. Nå er hun 38. Det har vært en kort karriere med stor framgang og store treningsmengder for tobarnsmoren

som ikke hadde noen idrettslig bakgrunn før hun begynte å løpe.

– Da jeg begynte å løpe, var jeg nok litt for ivrig og kjørte på med store treningsmengder allerede fra starten. Det resulterte først i et trettetsbrudd i det ene beinet, og bare et halvår senere fikk jeg trettetsbrudd i det andre beinet også, beretter Otterbu.

Men så kom hun i kontakt med Jan Fjærestad, storløperen som på 1980-tallet var kjent for sine store treningsmengder. Fjærestad begynte

som trener for Kirsten og var hennes trener i både 2006 og 2007.

– Jan fikk meg til å trene mer i terrenget og på mykere underlag. Det hjalp meg i forhold til å unngå skader, forklarer Otterbu.

Samtidig innførte Fjærestad sine egne treningsprinsipper med store treningsmengder i Otterbus program. 300-350 km per uke ble vanlig kost for Kirsten. På det meste var hun oppe i 370 km på en uke.

– Jeg løp mye i fjellet. Langturer. Aldri intervaller, men det ble natur-

lig intervaller etter terrenget og høyere puls i bakkene, forklarer BFG Fana-løperen.

Denne sesongen har hun imidlertid skiftet trener. Leif Inge Tjelta har tatt over ansvaret etter Fjærestad, og med det har også treningsopplegget blitt endret. Mengdene er blitt redusert betraktelig.

– Det ble litt for mye slik jeg holdt på tidligere. Med over 30 mil i uka orket ikke kroppen så mye. Jeg klarte ikke å utnytte treningen. Nå løper jeg mellom 17 og 20 mil i uka og merker at jeg har mer overskudd og kan kjøre hardere på de harde øktene, forteller Otterbu.

Sannsynligvis er det få andre som løper 20 mil i uka og samtidig føler de får overskudd fordi de trener lite. Perioden med Jan Fjærestad og de store treningsmengdene er hun likevel glad hun har vært gjennom.

– Ja, det har skaffet meg et fantastisk treningsgrunnlag å bygge videre på, påstår hun overbevist.

### Kuttet ut motbakkeløp

Intervaller har hun derimot ikke trent så mye av ennå.

– Nei, så langt har det ikke blitt så

mye intervalltrening. De harde øktene består for det meste av hurtige, sammenhengende turer. Men jeg skal starte mer med intervaller framover nå, fortalte hun til Kondis etter halvmaratonløpet i Gøteborg.

For Kirsten Melkevik Otterbu er det maraton som gjelder. Det er hennes distanse.

– Det er maraton jeg satser på og trener til. Derfor trener jeg også mer maratonspesifikt nå. For eksempel løper jeg progressive langturer der farten økes gradvis i løpet av en distanse på 32 km. Jeg må trene spesifikt til maraton for å bli god på distansen. Derfor har jeg også kuttet ut å delta i motbakkeløp, noe jeg gjorde tidligere, forteller hun.

Sesongens store mål for Kirsten Melkevik Otterbu er maratonløpet i OL i Beijing i slutten av august.

Kvalifiseringen gjorde hun unna i fjor høst da hun løp inn til tredjeplass og pers i Frankfurt Marathon på tiden 2.29.12. Med seieren i Gøteborg bekreftet hun formen, og OL-billetten var dermed i boks.

Og Otterbu er offensiv og har høye ambisjoner i de nært forestående olympiske lekene i Kina.

– Målet er å komme inn blant de 20 beste. Jeg liker å sette meg høye mål og er ingen defensiv type, forklarer hun.

I fjor ble for øvrig Kirsten Melkevik Otterbu nummer 29 under friidretts-VM i Osaka på tiden 2.41.57.

### Hard treningsperiode i vente

Allerede helga etter seieren i

Gøteborgsvarvet deltok Kirsten Melkevik Otterbu i det nordiske mesterskapet på 10.000 m i Danmark. Hun vant løpet overlegent da hun løp inn til 32.31,45. Dette var også ny pers på distansen med over halvminuttet, og det i et løp der hun løp alene og vant med to minutter. Det er tydelig at hun har mer inne.

– Nå blir det mye hard trening framover mot OL. Maratonspesifikk trening. Jeg trener mye alene, men på de harde treningsøktene håper jeg å få med meg noen som kan presse meg, avslutter Otterbu.

De skal være godt trente de som skal klare å holde følge med 38-åringen på så vel trening som i konkurranse.

## Kirsten Melkevik Otterbu



**Født:** 1970

**Bosted:** Søreide utenfor Bergen

**Sivil status:** Gift og to barn

**Yrke:** Løper

**Klubb:** BFG Fana

**Trener:** Leif Inge Tjelta

**Perser:**

4.26,69 på 1500 m (2006)

9.06,11 på 3000 m (2006)

16.00,51 på 5000 m (2006)

32.31,45 på 10.000 m (2008)

1.10.19 på halvmaraton (2008)

2.29.12 på maraton (2007)

**Meritter:**

2 gull nordisk mesterskap i terrengløp

2 gull NM terrengløp

2 gull NM halvmaraton

2 gull NM 10.000 m

1 gull NM 5000 m

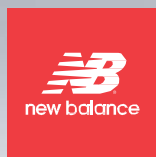
8. plass VM motbakkeløp

3. plass EM motbakkeløp

13. plass EM maraton

28. og 29. plass VM maraton

31. plass VM 20 km landeveisløp



NEW BALANCE IS **ABZORBED** IN RUNNING  
IT IS OUR PHILOSOPHY AND OUR CUSHIONING TECHNOLOGY



THE 1223 BY  
NEW BALANCE  
FROM OUR **NB<sup>x</sup>**  
PERFORMANCE SERIES

RUNNING IS THE HEART AND SOUL OF NEW BALANCE AND THE NBX PERFORMANCE SERIES PROVIDES CUSHIONING, SUPPORT AND MOTION CONTROL SHOES TO ENHANCE THE PERFORMANCE FOR ALL RUNNING TYPES. THE NBX 1223 IS DEVELOPED FOR RUNNERS SEEKING A COMBINATION OF CUSHIONING AND A MODERATE LEVEL OF SUPPORT.

VISIT [WWW.NEWBALANCE.COM](http://WWW.NEWBALANCE.COM) TO LEARN MORE ABOUT THE NBX SERIES AND OUR CUSHIONING SOLUTIONS FOR ALL RUNNING TYPE

