

Thomas Solberg Eide

# Tilbake for fullt



Thomas Solberg Eide rakk akkurat å få på seg startnummer og kjenne på konkurranse-nervene før årets sesong var historie.

Av Ingrid Lorvik

**D**en seiersvante løperen fra Odda har hatt et tøft år preget av skader, men takket være alternativ trening har han klart å holde både formen og motet oppe.

Sesongdebuten kom i slutten av november da Gular arrangerte klubbmesterskap i terrengløp. Dette var Thomas' første løp siden høsten 2012, men den lovende mellomdistanseloperen leverte et sterkt løp til tross for minimalt med løpstrening det siste året.

– Jeg var litt ekstra nervøs før start, men så fort startskuddet gikk var nervene borte. Da kjente jeg meg igjen i situasjonen og jeg løp i tet fra start til mål. Det føltes deilig, kanskje mest fordi jeg nettopp hadde vært i høyden og var i bra form, men også fordi det var godt å konkurrere igjen, forteller en glad klubbmester.

## Rangert som nr. 1

Fra han startet sin friidrettskarriere i 14-årsalderen, har Thomas blitt vant til å løpe først over mål. Den talentfulle løperen var også en av landets beste i sin klasse i langrennssport, men han var likevel aldri i tvil om valget av idrett.

– Jeg vant mye mer på friidrettsbanen enn i langrennssport, så det ble naturlig å satse på løping. Det var der jeg følte jeg hadde størst talent, forteller Thomas, som ikke ble noe mindre i tvil om hva han syntes var kjekkest da han satte ny aldersrekord i G17 på 800 m og fikk delta i U18-VM på 1500 m.

Det er 800 m og 1500 m han satser på, men Thomas har også vist at han behersker både terreng- og langdistanseløp. Odda-gutten har innkassert en rekke UM- og NM-gull de siste årene, både på bane og i terrenget, men den medaljen som henger aller høyest, er uten tvil sølvmedaljen fra junior-EM i 2011.

– Søvløpet i junior-EM på 1500 m er mitt største øyeblikk på friidrettsbanen så langt. I tillegg var det stort for meg å bli rangert som nummer 1 på Europa-statistikken for juniorer på 1500 m det samme året (med tiden 3.40,22).

– Er det en spesiell person som har betydning ekstra mye for din suksess på idrettsarenaen?

## Profil

### Thomas Solberg Eide



**Ålder:** 21 år  
**Bosted:** Odda  
**Yrke/utdanning:** Friidrettsutøver og student ved medisin grunnfag (NKS nettstudier)  
**Trener:** Svein Erik Eide (far) og Asgeir Thomassen  
**Meritter:** 7 UM-gull på 800 og 2000/3000 m, gull NM innendørs 1500 m 2011, sølv jr.-EM 1500 m 2011, gull jr.-NM 1500 m 2011, gull U23-NM 800 m 2012  
**Perser:** 400 m: 50,77 (2009), 800 m: 1:49,59 (2012), 1500 m: 3:40,22 (2011), 3000 m: 8:17,25 (2012)  
**Mål for 2014:** EM i Zürich og pers på alle distanser

**Mesterskapshåp:** Etter et år på sidelinjen håper Thomas at skadeproblemerne er over, og han satser hardt mot nye rekorder og EM i Zürich i 2014. (Foto: Bjørn Johannessen)

## Ei treningsuke for Thomas i grunntreningsperioden

**Mandag**  
**Morgen:** Rolig langkjøring 45 min, 10 km  
**Kveld:** Intervall: 10 x 1000 m på anaerob terskel, pause 45 sek

**Tirsdag**  
**Morgen:** Rolig langkjøring 45 min, 10 km  
**Kveld:** Rolig langkjøring 40 min + 1 time core/styrketrening

**Onsdag**  
**Morgen:** Intervall: 30 x 1 min på anaerob terskel, pause 30 sek  
**Kveld:** Oppvarming 15 min. Hurtig langkjøring 30-35 min på anaerob terskel + nedjogg

**Torsdag**  
**Morgen:** Rolig langkjøring 45 min 10 km  
**Kveld:** Rolig langkjøring 40 min + 1 time core/styrketrening

**Fredag**  
**Morgen:** Rolig langkjøring 45 min, 10 km  
**Kveld:** Rolig løping med drill og bevegelse som oppvarming. Sprintøkt 20 x 60 m, pause 1 1/2-2 min. Hvis jeg føler meg sliten, tar jeg en alternativ økt denne dagen (svømming eller langrenn om morgenen)

**Lørdag**  
**Morgen:** Lett intervall 24 x 45 sek, pause 15 sek, under anaerob terskel.  
**Kveld:** Intervall 20 x 200 m, pause 30-40 sek, eller 20 x 180 m i motbakke, pause 90 sek. Intensitet 4-5.

**Søndag**  
**Morgen:** Rolig langkjøring 45 min, 10 km  
**Kveld:** Rolig langkjøring 45 min, 10 km

*Før alle intervalløktene løper Thomas 12-15 min oppvarming hvor han øker lett mot slutten.*

– Min far, Svein Erik Eide, er den personen som har vært viktigst for meg i min karriere. Han har vært alt fra trener, manager, treningskamerat, hare på hardokter og massor. Jeg kan si at uten han så hadde jeg aldri klart å oppnå de samme resultatene. I tillegg så er han veldig flink med ski, så det har hjulpet meg veldig mye i skadeperioden, forteller en takknemmelig sønn.

## Langrenn og svømming

– Hvordan har du klart å holde formen og motet oppe under et så langt skadeavbrekk?

– Jeg kan ærlig si at det ikke har vært lett å holde motivasjonen oppe i 2013. Det er noe som skjer med det psykiske når man ikke får lov til drive med det man lever for. Det som har reddet meg er den alternative treningen. I vinter da jeg ikke kunne løpe, så gikk jeg nesten daglig på ski. I tillegg lærte jeg meg å kråle skikkelig, og jeg synes det var moro å svømme raskere enn alle i et svømmebasseng. Når snøen forsvant, byttet jeg ut langrennsøktene med elghufsøkt i bakkene vi har her i Hardanger. Ut over sommeren så satte jeg meg mål om å løpe NM, så det motiverte meg etter hvert som jeg kunne løpe mer. Når jeg da måtte avlyse det, var det tøft, forteller Thomas ærlig.

Det ble dermed ingen 2013-sesong for Eide. Da han endelig hadde blitt frisk fra sin første skadeperiode, dukket det opp nye smerter i foten.

– Det startet med *runner's knee*, som jeg fikk akutt på en rolig treningsøkt i januar. Det slet jeg med helt til mai. Da fikk jeg min andre kortisonsprøyte, så jeg kunne begynne å løpe forsiktig igjen. Løpsformen ble gradvis bedre utover sommeren, og jeg satte meg da som mål å løpe 1500 m i hoved-NM. Uka før NM hadde jeg en siste baneøkt for å toppe formen, men under denne økta fikk jeg plutselig svært vondt under foten. Det viste seg at det var *plantar fasciitt*, en betennelse i scenen under foten, og jeg måtte dermed avlyse min sesongåpning. Denne skaden har jeg hatt i hele høst, men den har gradvis forsvunnet etter hvert som jeg har behandlet den.

– I oktober/november var jeg i Flagstaff i USA for å trene i høyden. Jeg slet litt med smerter under foten der, men det forsvant utover samlingen og hindret meg ikke noe særlig i å trene for fullt. Nå kan jeg endelig løpe hundre prosent igjen, og jeg er meget motivert!

Det lover godt for den ambisiøse løperen som satser på en skikkelig sesong i 2014 med ny pers på alle distanser og EM i Zürich som hovedmål.

Av Ingrid Lorvik

# UNG-X

20-åring som overbeviste stort under sesongåpningen på Beitostølen

1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						

1. Stiltart som bl.a. benyttes i skiskyting og kombinert.
2. Årets store mål for mange vinteridrettsutøvere.
3. I tillegg til turrenn, løp og multisport inneholder Vinterterminlista langløp på .....
4. Tyrving-løper som gjør det sterkt i USA.
5. Bakes det mye av den 13. desember.
6. Populær billedelingstjeneste.



**Løsninga:** Denne unge mannen trives i tet når det handler om skisprint. (Foto: Kjell Vigestad)

Når du har funnet fram til rett løsningsord i første kolonne, kan du sende det sammen med navn og adresse på SMS til 4825 8496, eks: <Løsningsord> Ola Nordmann, 9800 VADSØ. Du kan også sende svaret på e-post til kondis@kondis.no eller vanlig post til Kondis, Sognsveien 75 B, 0855 OSLO. Alle som sender inn riktig svar innen 15. januar, er med i trekningen av et signert eksemplar av Thor Gotaas bok «Først i løypa».

Vinneren av oppgaven i forrige nummer ble Paul Wangsmo fra Kristiansand. Rett svar var SPERSTAD, og den heldige og dyktige får tilsendt Allan Zachariassen bok «Løberens ABZ».