

Gustav Iden

- Den største styrken er gleden

Han har høye ambisjoner, stor treningsglede og ei positiv innstilling. Gustav Iden er ikke redd for nye utfordringer og jobber hardt for å nå de målene han har satt seg.

Av Ingrid Lorvik

Den sterke 18-åringen fra Ytre Arna er en av landets aller fremste triatlonutøvere. I fjor vant han blant annet Triatlonserien og ble verdensmester i aldersgruppen 16-19 år. Gustav har hatt en fantastisk utvikling som triatlet, og i vinter har han jobbet knallhardt for å ta enda et steg mot verdenstoppen.

Idrettsglad familie

Men det er ikke bare i triatlon Gustav har utmerket seg. Med ivrige foreldre, som gjerne er med på både trening og konkurranser, har

han fått muligheten til å prøve seg i flere ulike idretter, og han har gjort det skarpt både i løping og sykling. Gustav er ungdomsmester i terrengløp og har en sammenlagtseier i det populære etapperittet U6 i Sverige, et ritt som samler alle de beste syklistene i Skandinavia.

– *Hva har det betydning for deg at hele familien har vært med på både konkurranser og treninger?*

– Det at hele familien har vært aktive gjennom hele oppveksten, tror jeg har vært helt avgjørende. Det har ikke bare vært konkurranser, vi har også vært på mange fjellturer, klatret i trær og lekt mye ute. Det er ikke alle foreldre som hadde vært villige til å kjøre landet rundt for at jeg skal få konkurrere i det jeg liker best. Det hadde nok vært lettere om jeg hadde valgt å bli fotballspiller, men jeg driver jo ikke med idrett fordi det er lett. Det er gleden som har gjort at hele familien sitter mange timer i bil for å konkurrere to timer på Østlandet, for deretter kjøre hjem igjen dagen etterpå.

– *Hva var avgjørende for at det ble triatlon du valgte å satse på?*

– Triatlon er en veldig fin måte å kombinere ferdighetene mine som syklist og løper. Det at jeg i tillegg måtte lære meg å svømme på høyt nivå, var en utfordring, og det er veldig morsomt. Triatlon er på en måte en idrett du må prøve for å forstå; den krever blant annet både fart og utholdenhet. Det liker jeg. Jeg valgte triatlon rett og slett fordi det er artigst!

På landslaget

– *Hvor gammel var du da du deltok i din første triatlonkonkurranse?*

– Jeg var 10 år. Pappa hadde hørt at det ble arrangert UM i triatlon på Kløfta gjennom arrangøren Stein Gundersen. Jeg og broren min syntes det hørtes gøy ut, så vi stilte til start. Etter det ble det ikke noe mer triatlon før Gundersen igjen tok kontakt, og jeg ble invitert til en åpen triatlonsamling i Oslo. Det var da jeg bestemte meg for å satse. Det første målet var å komme med på juniorlandslaget. Jeg meldte meg inn i en svømmeklubb

og jobbet hardt for å nå målene mine.

Og etter mange treningstimer nådde Gustav målet om landslagsplass. Han er i dag, i likhet med broren Mikal, med i elitegruppen til Norges Triathlonforbund. Laget har som mål å gjøre triatlon til en norsk olympisk øvelse fra 2016 og ta internasjonale topplasseringer i årene deretter.

– *Hva betyr det for deg å få være med på ei slik satsningsgruppe?*

– Å få være del av ei slik gruppe er virkelig en drøm. Det å ha samlinger i Norge og utlandet med en så treningsvillig utøvergruppe motiverer til enda mer trening og til å nå enda lenger. I tillegg får vi god oppfølging. Vi er en liten gjeng som driver med triatlon i Norge, men desto viktigere er det å ta vare på de utøverne som er der, poengterer Gustav.

Utfordrende svømming

– *Hva er din største styrke som triatlet? Og hva er mest utfordrende?*

– Min største styrke er treningsgleden. Jeg gjør dette fordi jeg synes det er gøy, og for at jeg har satt meg et mål. Det kan av og til være vanskelig å komme i gang med treningen, men når kroppen har kommet i gang, er det bortimot alltid en fornøyelse. Den største utfordringen er svømmingen. Svømming er en utrolig teknisk øvelse og det tar mange år med trening for å få en god teknikk. I forhold til andre triatleter begynte jeg med svømming svært sent, så jeg har mye trening jeg skal ta igjen.

Den ambisiøse landslagsutøveren tenker langsiktig og har et mål om å være på topp i OL i Tokyo i 2020. Men han har også store mål for sesongen, og et av dem er junior-VM i Canada.

– *Har du fått trent som planlagt i vinter og føler du er klar for en ny stor sesong?*

– Jeg har hatt en overbelastning i skulderen i hele vinter, så jeg har ikke fått svømt særlig hardt eller langt. Heldigvis er skaden borte nå, og jeg har jobbet bra de siste ukene inn mot sesongen. Under skadeperioden måtte jeg ta det med ro på svømmingen, men jeg fikk til gjengjeld jobbet ekstra mye med teknikk. Det er aldri så vondt at det ikke er godt for noe.

På løp- og sykkeldelen er jeg godt forberedt. Terskelwatten og farten går stadig oppover, og jeg gleder meg veldig til årets konkurranser, avslutter den lovende triatletten,



som viste at han har tatt nye steg allerede i starten av april. Da vant han 10 kilometeren under løpskarusellen i Fana på den sterke tiden 32.28, en forbedring av hans gamle rekord med hele 1 minutt og 20 sekunder!

Leken og seriøs: Gustav Iden trener - og trener mye - fordi han liker det, og fordi han vil bli god. (Foto: Dag Oliver, Norges Triathlonforbund)

Profil

Gustav Iden

Alder: 18 år

Bosted: Ytre Arna

Klubb: Åsane CK

Trener: Arild Tveiten (triatlon) og Alexander Mokkelbost (svømming)

Utdanning: Tertnes Videregående - Toppidrett

Meritter triatlon: AG16-19 VM gull, gull nordisk mesterskap ungdom, 1. plass Triatlonserien, 1. plass Tuudal, 1. plass Trollveggen, 2. plass senior-NM

Annet: Ungdomsmester i terrengløp, 1. plass U6 Cycle Tour 15-16 år sammenlagt, 2. plass UM fellesstart

Perser: 32.28 på 10 km og 15.37 på 5 km

