

Yngvild Kaspersen

drømmer om luftige

Yngvild Kaspersen var en landets fremste fotballjenter, men da motivasjonen begynte å dabbe, ville hun prøve noe nytt. Nå er hennes største drøm å drive med skyrunning.

Av Ingrid Lorvik

Ivår løp Yngvild Kaspersen sitt aller første løp. Det ga 19-åringen en så stor mestringsfølelse og glede at hun etter hvert bestemte seg for å legge fotballskoene på hylla.

Helt fra Yngvild var lita, har det meste dreid seg om fotball. Den talentfulle Tromsø-jenta har de siste årene spilt en sentral rolle på Fløyas 1. divisjonslag, i tillegg til at hun har spilt flere landskamper for J19-laget.

– Jeg har spilt fotball så lenge jeg kan huske og fokuset har vært på å bli så god som mulig i fotball. Men plutselig begynte motivasjonen min å synke, og jeg merket at fotballen ikke ga meg den samme gleden som før, forteller hun.

Lett valg

I vinter deltok Yngvild på sin aller første friidrettstrening. Det skulle vise seg å bli et vendepunkt i idrettskarrieren hennes.

– Jeg hadde ingen planer om å begynne med løping da jeg kom på den første treningen, men den slo på en bryter i meg. Etter hvert ble det så løpingen tok mer og mer overhånd.

– Når bestemte du deg for å droppe fotballen?

– Jeg ville gjerne løpe så mye som mulig, men det var vanskelig når jeg også hadde fotballen. Jeg kunne løpe 20 km først og så spille kamp noen timer senere. Det ble litt mye, så da sommeren kom, valgte jeg å satse for fullt på løpingen. Den ga meg mye mer motivasjon, mestringsfølelse og glede enn det fotballen gjorde, så valget ble til slutt ganske enkelt.

Skyrunning er drømmen

Yngvild deltok i sin første løpskonkurranse i starten av april. Det var det første løpet i Tromsøkarusellen, og det endte med en tredjeplass. Etter dette løpet har hun imponert bare mer og mer. Hun vant blant annet Eidemila på den sterke tida 37.08, og hun satte ny kretsrekord på 5000 m under NNM på imponerende 17.44.

Men den fremadstormende 19-åringen har ikke bare imponert stort og slettet rekorder i lett terreng. I sommer vant hun begge løpene hun stilte opp i under Tromsø Mountain Challenge på nye løyperekorder. Og ikke nok med det, under Tromsø Skyrace, som ble arrangert for aller første gang i høst av to av verdens beste skyrunning-løpere, Kilian Jornet og Emelie Forsberg, deltok Yngvild i minitugaven og ble kun slått av to menn. Det ga mersmak.

– Tromsø Skyrace var helt klart et av årets store høydepunkt, sier Yngvild og avslører at det er dette hun har mest lyst til er å drive på med.

– Skyrunning er absolutt drømmen!

Målbevisst og treningsglad

– Hva tror du er grunnen til at du har fått så rask framgang som løper?

– Jeg tror det handler om å like det man driver på med, og like det så mye at det er alt man vil. Løpingen ble for meg etter hvert det eneste jeg hadde lyst til, og jeg har alltid vært veldig målbevisst i det jeg driver på med. Også har jeg alltid vært glad i å trene. Ikke fordi jeg har følt at det er noe jeg må gjøre, men fordi jeg synes det er artig. Jeg elsker å utfordre meg selv og jobbe med min egen psyke. Det å være sliten er en utrolig deilig følelse!

– Har du satt deg noen mål for neste sesong?



– Først og fremst skal sesongen planlegges bedre. Jeg har bestemt meg for å prioritere terreng- og fjelløp og har blant annet et mål om å gjennomføre en fjellmaraton. Men jeg utelukker ikke at jeg kommer til å delta i andre løp også.

Den spreke medisinstudenten har alltid likt seg best ute i naturen og er veldig glad for å ha de vakre Tromsø-fjellene rundt seg.

Savner trener

– Hvordan kommer du til å legge opp treningen i vinter?

– Jeg har ingen bestemt plan enda, men det blir nok å bruke vinteren slik jeg har gjort de siste årene. Jeg går mye på ski både på fjellet og i løypa, og så trener jeg styrke og løping inne på studio. Men til forskjell fra de tidligere årene vil jeg legge inn flere løpeøkter i stedet for fotballøktene.

Yngvild har trent en del med utøverne i Tromsø Løpeklubb, klubben hun representerer. Her har de et fint og åpent miljø for alle som liker å løpe, men det er én ting hun savner.

– Jeg har fått mange gode råd av personer med mye erfaring gjennom sesongen, men jeg har ellers måtte klart meg på egen hånd. Det hadde vært fint å ha en trener som kunne hjulpet meg på veien, avslutter den nye løpskometen fra Nord-Norge.

Ekstremløp



Naturlig: Yngvild Kaspersen har løpt fort på både bane og landvei, men aller best trives hun når hun får løpe langt og fort i fjellet. (Foto: Truls Tiller)

Profil Yngvild Kaspersen

Alder: 19 år

Bosted: Tromsø

Utdanning: Studerer medisin ved universitetet i Tromsø.

Klubb: Tromsø Løpeklubb

Meritter: 1. plass MSM Ekstremløp, 1. plass Tromsdalstinden Opp, 1. plass Tromsø Miniskyrace, 1. plass NNM 5000 m.

Perser: 3000 m: 10.14,79, 5000 m: 17.44, 10 km: 37.08



UNG-X

Av Ingrid Lorvik

Ble U-23 verdensmester i fellesstart etter en fantastisk laginnsats.

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

- Skal arrangere sykkel-VM i 2017.
- Bruk av kompresjonstøy hevdes å skulle kunne øke denne.
- Lovende langrennsløper som viste god høstform da han satte ny rekord i Skeikampen Opp.
- Fornavnet til skiskytterjenta som er en av deltakerne i årets «Best av de beste».
- Viktig når du skal danse både på ski og i par.
- Tvillingpar som satser hardt i skisporet.
- Fornavnet til Frol-jenta som avgjorde stafetten i junior-NM i orientering og sikret gullet.



Oppgave 3: Han vant Skeikampen Opp og viste at formen er god foran skisesongen. (Foto: Tore Fjeld)

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, Sognsvn. 75 B, 0855 OSLO. Alle som sender inn riktig svar innen 20. november, blir med i trekningen av en Kondis-buff.

Vinneren av oppgaven i forrige nummer ble Rolf Arne Larsen fra Narvik. Rett svar var RESELL, og den heldige og dyktige får tilsendt et eksemplar av Amby Burfoots bok *Alt om løping*.