

Kondisjonert mu



Løyperekordholder: Joar Thele har bakgrunn fra kajakk, men satser nå hovedsakelig på langløp på ski. I sommer imponerte han blant annet ved å vinne og sette ny løyperekord i Nordmarka Skogsmaraton. (Foto: Espen Ringom)

Joar Thele har både EM- og VM-gull i kajakk, og i sommer satte han løyperekord i Nordmarka Skogsmaraton. Likevel er det mot toppen av pallen i Birken og Vasaloppet 21-åringen sikter.

Av Bjørn Johannessen

I sommer løp Joar Thele inn til seier og ny løyperekord i Nordmarka Skogsmaraton. Med tiden 2.37.21 slo han den 14 år gamle og meget sterke rekorden til Kristen Aaby med omtrent et halvt minutt.

I midten av oktober gjorde 21-åringen seg atter bemerket i et krevende terrengløp, nemlig Ivar Formos Minneløp. Her var det kun tidligere VM-deltaker Sindre Buraas som klarte å hamle opp med sørlendingen fra Flekkefjord. Etter at løpets 17 kilometer var unnagjort, var Thele kun 29 sekunder bak Buraas som satte ny løyperekord. En så sterk løper som Øyvind Heiberg Sundby, som i fjor vant foran Thele, ble i år slått med tre minutter og måtte dermed ta til takke med tredjeplassen.

– Opp gjennom årene har jeg alltid løpt mye som supplement til kajakkpadlingen. Spesielt godt har jeg likt å løpe i terreng og motbakke. Jeg synes derfor det er veldig gøy å delta i løpskonkurranser også, innleder Joar Thele.

Opprinnelig kajakkpadler

Det er nemlig kajakkpadling som har vært hovedidretten til sørlendingen som nå bor i Oslo og studerer økonomi og administrasjon.

– Jeg begynte med kajakk i 2004, padlet aktivt og konkurrerte mye, forklarer Joar Thele.

I tillegg til en rekke norske og nordiske medaljer i kajakk har 21-åringen både EM- og VM-gull som junior i K2 maraton fra 2011. Som kajakk-trener har han en annen kar fra Flekkefjord, nemlig den doble olympiske mester Eirik Verås Larsen.

Til tross for denne suksessen som padler er det nå likevel langrenns-løper Joar Thele anser seg for å være.

– Om vinteren er det temmelig kaldt å padle, og det kan i tillegg være en del is på sjøen som gjøre det ekstra utfordrende, spesielt nå som jeg bor i Oslo. Derfor har det de siste tre-fire vintrene blitt en del skitrening isteden. Jeg liker veldig godt å gå lange skirenn, så det har derfor blitt mer og mer av det de siste par årene, forklarer Thele.

Tilbud fra Aukland

Så sterkt har Joar Thele gått på ski at han etter Holmenkollmarsjen for to år siden fikk en forespørsel fra brødrene Aukland om han ville være med i rekruttgruppa deres i Team Centric. Det takket Thele ja til. Framgangen i langrennssport fortsatte. For to år siden ble det 28. plass totalt i Birken, mens han i fjor gikk inn til 41. plass i Vasaloppet.

– I år har jeg padlet en del konkurranser, men framover nå har jeg tenkt å trappe ned kajakkpadlingen og satse enda mer mot langrenn, forteller Thele som konkurrerer for Lyn Ski.

– Hvilke målsetninger har du?

– Planen for vinteren er å gå de fleste langløpene på ski, som Marcialonga, Vasaloppet, Birken og andre renn i Swix Ski Classics. Plasseringsmessig er målet å komme inn blant de 20 beste i både Vasaloppet og Birken. Klarer jeg det, skal jeg være godt fornøyd.

Men i tillegg håper jeg å få gått litt vanlige distanserenn i norgescupen, for det har jeg ikke gjort noe særlig av tidligere. I år går dessuten NM-femmila i klassisk stil med intervallstart, så der håper jeg å få blitt med og gjøre det godt, forklarer Joar Thele som på lang sikt har en drøm om å kunne klatre helt til topps på pallen i Birken og Vasaloppet.

Eksempel på treningsuke for Joar Thele

Mandag

Morgen: Intervaller, løp: F.eks. 6x6 min med 1-2 min pause
Kveld: 1,5-2 t rulleski + 1 time styrke (mage/rygg/overkropp)

Tirsdag

4-5 timer rulleski

Onsdag

Morgen: 2 t løp
Kveld: 1-1,5 t rulleski eller kajakk

Torsdag

Rulleski, 1,5 t rolig + 1 t hardt (i3-4) + 1,5 t rolig

Fredag

Morgen: 2 t løp eller rulleski
Kveld: 1 time styrke

Lørdag

Morgen: Intervaller, rulleski.
Klassisk eller ren staking 2 x (8-8-3-3-1 min med 1 min pause). 2 min seriepause
Kveld: 2 timer padling

Søndag

3-3,5 timer rolig løping

Ultitalent

Nesten tusen treningstimer

Det er i alle fall ikke noe i veien med treningsviljen til Joar Thele. I år regner han med å komme opp i nærmere 1000 treningstimer, noe som er omtrent likt med det han har trent tidligere år også.

– Det varierer en del fra uke til uke hvor mye jeg trener. Forrige uke var jeg oppe i 29,5 timer, men for det meste ligger jeg på 20-25 timer i uka.

Stort sett har jeg tre hardøkter i uka og to-tre styrkeøkter. Resten av treningen består av langture med løping og rullerki nå om høsten. Om sommeren har en del av rullerkiøktene blitt byttet ut med padling, forklarer Thele som også oppsøker skitunnelen i Torsby og anlegget på Beitostølen for tidlig å få snø under skiene.

– Er du nøye med kostholdet?

– Jeg spiser egentlig det meste, men forsøker å unngå usunn mat. Jeg prøver å få i meg det viktigste kroppen trenger, og spesielt før lange løp gjelder det å fylle opp og være nøye på hva man spiser, mener Thele.

Vil teste baneløping

Selv om langrenn blir framtidens prioritering for Joar Thele, så regner han med å delta i noen løpskonkurranser også neste år.

– Etter årets løpsresultater hadde det selvfølgelig vært artig å satse mer mot løping, men da måtte jeg nok trent annerledes og løpt mye mer enn jeg gjør i dag. Det blir derfor ski som gjelder framover, men til våren har jeg likevel lyst til å prøve meg på noen baneløp for å se hvordan jeg ligger an på 3000 og 5000 m. Løping er dessuten veldig god trening også for langrennsløpere.

– Har du hatt noen skader?

– Nei, jeg har heldigvis ikke hatt noe særlig med skader. Jeg pleier å være ganske forsiktig når jeg løper og løper hovedsakelig i skogen og på mykt underlag, sier Joar Thele.

Det er hovedsakelig også på mykt underlag han har konkurrert selv om han i fjor løp mila i Fornebuløpet på 33 minutter. Sannsynligvis er det en tid han vil være i stand til å forbedre til neste år.

Profil Joar Thele

Født: 7. juli 1993

Fra: Flekkefjord

Bosted: Oslo

Utdannelse: Studerer økonomi og administrasjon på høyskolen i Oslo

Klubb: Lyn Ski og Flekkefjord Kajakklubb

Idrett: Langrenn, tidligere kajak

Trener: Hans Kristian Stadheim (langrenn) og Eirik Verås Larsen (kajak)

Perser:

2.37.21 på maraton (2014)

33.47 på 10 km (2013)

Utvalgte meritter:

Kajak:

Jr.-VM-gull K2 maraton (2011)

Jr.-EM-gull K2 maraton (2011)

Flere ganger norsk og nordisk mester for junior og U21 i K2 og singel

Langrenn:

41. plass totalt Vasaløppet 2014 (4.15.32)

28. plass totalt Birkebeinerrennet 2013

Løp:

Seier og løyperekord i Nordmarka Skogsmaraton (2014)

2. plass i Ivar Formos Minneløp (2014)



Foto: Annik Bjørndal

Lesverdig om og av Thor Hushovd

Thor Hushovd, mannen som står for utallige minneverdige øyeblikk fra Tour de France, et legendarisk VM-gull og i det hele tatt å ha spilt en viktig rolle i å gjøre sykling til en norsk folkeidrett, la i år opp. Som enhver respektable idrettsutøver utgir Thor også en selvbiografi. Men er dette en bok verdt å lese, eller har Thor sett sitt snitt til noen raske kroner?

Minnebok

I forkant av lansering flagget Thor at han kom med noen saftige historier i boka si, og under pressekonferansen omtalte han den som en minnebok om hans lange sykkelkarriere. Forventningene til boka er med rette høye. Å nevne lunsjen i 2011 med Lance Armstrong, der amerikaneren innrømmet dopingbruk, var et vellykket PR-stunt med tanke på ekstra pressedekning. Boka er imidlertid langt mer innholdsrik og spenner mye bredere enn kun doping og hans forhold til Armstrong.

Boka er på hele 500 sider – uvanlig langt til å være en biografi – og går i kronologisk rekkefølge gjennom livet hans fra den trygge oppveksten med oppfrende foreldre i Grimstad, via de første steg inn i sykkelverdenen og smaken på suksess, til hvor han er i dag, som en av nåtidens mest dekorerte syklister. Det betente dopingspørsmålet er selvfølgelig også tatt opp.

Nytt lys

«Thor» er velskrevet, direkte og ærlig. Det virker ikke som Thor har vært redd for å si ting som det er, men innholdet bærer også preg av at Thor er forsiktig med å si ting han ikke kan dokumentere. Selve språket er muntlig, hvilket bidrar til at det faktisk oppleves som at Thor forteller ting slik han har opplevd det.

For innbitte sykkelentusiaster vil «Thor» kaste nytt lys på en rekke historier som vi etter hvert husker, fra Thors første gule trøye til de innbitte forsøkene på å vinne Paris-Roubaix til den spennende knivingen med de store spurtkanonene. For de som ikke er så kjent med sykling eller med Thor, vil boka være en passende innføring i en fascinerende og sammensatt idrett.

Boka, som er ført i pennen av Hushovds fetter og Fedrelandsvennjournalist Jostein Ravnåsen, er definitivt verdt å lese. Terningkast 5.

Erik Amit Nordlie



Selvbiografi: Gjennom 500 sider blir vi kjent med Thor Hushovd, fra oppvekst til karriereslutt.

Forfattere: Thor Hushovd og Jostein Ravnåsen
Forlag: Schibsted, 500 sider innbundet og illustrert
Veil. pris: 349 kr