

# Team TorvNes



## Bakgrunn og visjon

Stian Sandtorv og Torgeir Skjeldnes møttes første gang under deltakelse på Ironman 70,3 Barcelona, mai 2015. Utøverne holder et høyt prestasjonsnivå og har de samme ambisjoner for fremtiden.

På bakgrunn av gode resultater i 2014/15 og god kjemi, har utøverne nå besluttet å jobbe tettere sammen. Utøverne er meget satsningsvillige, svært sultne og er villig til å gjøre alle grep på veien mot å bli best. De har sterk tro på seg selv og det å kunne gjøre hverandre bedre. Det er på sikt ønskelig å gå ned i stillingsomfang for å få mer tid til trening og hvile.

Det er åpnet for å ha flere utøvere med på laget, men det vil være avhengig av omfang og størrelse på sponsoravtaler. Kravet til opptak vil være at utøvere må holde samme nivå eller høyere, og være villig til å jobbe like hardt som øvrige på laget. Utøverne har et stort nettverk innenfor triathlonmiljøet i Norge. Stian Sandtorv har den siste sesongen tilhørt laget Team Smartfish, og Torgeir Skjeldnes er i dag ambassadør for Zoot.

"Team TorvNes skal kjempe om topplasseringer i de mest krevende triathlonkonkurransene i Norge og utenlands"

## Verdier

- **Team TorvNes skal bidra til å løfte triathlon som idrettsgren.**  
Triathlon er en krevende idrett for folk flest. Å starte med triathlon i ung alder vil virke avskrekkende og fremme talenter tidlig. Team TorvNes ønsker å gjøre en innsats og tilrettelegge for at triathlon også er en morsom lek for barn.
- **Team TorvNes skal inspirere andre til å sette mål for seg selv.**  
Det er mange som går rundt med et indre ønske og vilje om å gjøre en forandring eller prestasjon for seg selv. Team TorvNes ønsker å dele av sine erfaringer, bidra og påvirke slik at flere tørr å sette seg mål og oppleve mestring.

---

## Støtteapparat

Det er engasjert et støtteapparat til å koordinere det administrative og dialogen med samarbeidspartnere og potensielle sponsorer. Det er ønskelig at utøverne skal kunne fokusere mest mulig på treningen. Flere ressurspersoner vil komme til etterhvert som økonomien og engasjementet for laget øker.

### Ambassadører

Team TorvNes vil også knytte til seg andre ressurser, som vil promotere og være lagets ambassadører. Ambassadørene skal ta del i de aktiviteter Team TorvNes er en del av.

Ambassadørene skal være med å markere og markedsføre Team TorvNes som en stor utfordrer i 2016.

Stian Sandtorv  
28 år (1987)  
Strømmen  
sandtorvtri.com

Rørlegger/ vvs ingeniør.  
Arbeider 100% - skal ned i 80% stilling.

I 2010 veide Stian 106kg. Han hadde en nokså usunn livstil, som inkluderte mye alkohol, usunn mat og ren latskap. Jobb og skolegang krevde mye av overskuddet og det var lite igjen til å gjøre noe med situasjonen.

På slutten av året 2011 ble det gjort et veddemål med en kamerat om å stille til start på Birken(ski). Det sterke konkurranseinnstinktet fikk han på trening i perioden før rennet. Stian fullførte, men fikk ingen god tid. Det gjorde han ivrig etter å trene mer, og har bidratt til en stor livsstilsendring for Stian.

Store mengder trening, prioriteringer og sunt kosthold har ført til gode prestasjoner, mestringsfølelse og vektnedgang. Stian har gjennomført en rekke skiløp, sykkelritt og triathlons de siste årene. Stian er i dag 78kg og i toppform. Han er sulten og har sterk tro på at han kan bli enda bedre. Han følger nøye med på andre triathleter, til inspirasjon og lære. Men for videre fremdrift vill han trenge mer tid og hjelp fra andre til å skape enda bedre resultater.

### **Ambisjon**

Ironman 140,6 Hawaii (VM) 2018



# Utøverprofil Stian Sandtorv

## Største prestasjon

Austria Extreme Triathlon 27.juni 2015  
50 deltakere, by invitation.

3,9 km svøm, 14 grader i vann  
185 km sykkel, 3900 høydemeter  
44 km løp, 1900 høydemeter i terreng

Dette er det hardeste løpet i porteføljen. Løypeprofilen holder samme nivå som Norseman og er minst like krevende.

Stian startet løpet med å sette ny personlig svømmerekord, med 1:04:39. Kom opp fra vannet som nr. 15. Han viste tidlig at han var sterk på sykkelen og klatret helt opp til 2.plass. Litt ut i løpetraseen, gjorde dårlig merking til at han løp 7km feil. Endte til slutt på en sterk 5.plass etter 14:25:00.

Prestasjonen fra dette løpet viser at Stian kan oppnå topplasseringer, også blant de tøffeste og beste ekstremtriathletene. Løpet gav mye selvtillitt som tas med videre inn i neste sesong.

## Hovedmål 2016

Høy plassering på Norseman og  
Ironman 140,6 på under 10 timer

## Meritter

Triathlon:  
Aurlandfjellet extreme 2013  
Halv-Fet 2014 (70,3)  
Ironman 140,6 København 2014

Annet:  
Birken på ski og løp 2012,13 og 14.  
Marcialonga 2013,14 og 15.

## 2015

Halv-Fet 2015, (70,3) - 5.plass  
Ironman 70,3 Barcelona 2015 - Tid: 5:02  
Austria Extreme Triathlon 2015 - 5.plass

## Aktuelle konkurranser

Norseman  
Oslo Triathlon (showoff)  
Ironman 70,3 Haugesund (showoff)  
Oppland Extreme  
Coastman  
Lofoten Triathlon

Ironman 70.3 Mallorca  
Ironman 140,6 Frankfurt ( EM)  
Ironman 140,6 Kalmar  
Ironman 140,6 København  
Ironman 140,6 Barcelona



*“Man skal jobbe  
hardt for suksess”*





AKTUELT

## For fem år siden veide Stian Sandtorv (27) 106 kilo og var utrent. I dag trener han 20 timer i uken og konkurrerer i triatlon.

TEKST OG FOTO: RUNE MIDTSKOGEN

**RÆLINGEN/LILLESTRØM:** Hverdagen til fagskoleingeniøren hos VVS-entreprenørens Erikken & Jensen AS i Oslo passer ikke for mange av oss. Stian Sandtorv trener kvalifisert. Og mye. Hver dag. Året rundt ved siden av full jobb.

**Spesielt mye trening blir det i helgene da han har fri fra jobb, og det er ikke uvanlig med 12 (!) timer** (se treningsprogram i egen sak).

– I starten var det tungt og vanskelig, men nå er det utrolig morsomt og spennende. Jeg blir stadig bedre, og startivest med å trene og konkurrere. All blir en vane, men det har tatt litt av...

### Slitt i alpene

Han skreier en banan mens han bytter ut svømmebriller og badedrakt med shorts, t-skjorte og joggesko.

Stian har akkurat tilbakelagt 2,5 kilometer svømming i bassenget på Sandbakkens i Rælingen. Neste på programmet er løping og styrketrening på treningscenter på Låkestrem. Deretter skal han hjem å spise og sove.

Slik går dagene...

– Jeg har en stillestående jobb, så det er alltid godt å komme seg i treningsklærne på ettermiddagen, sier han. I juni er det klart for årets og karrierens mest sterke utfordring: Triathlonkonkurransen i de østnorske alper. 21-dagersen er i tillegg svært sekket, og er en av 50 som blir trukket ut til å delta.

Konkurransen er kvalifisert. Han skal først svømme 3,8 kilometer, deretter sykle 18,5 mil før det avsluttes med 44 kilometer løping. Og dette gjennomføres i over 6000 høydemeter.

– Helt siden jeg fikk baskjeden 4. desember i fjor har jeg all som er lagt ned av trening og konkurranser til nå vært forberedt på å bli mot utværlig. Jeg gleder meg virkelig, men vet at det kommer til å bli fryktelig slitsomt. Målet er å fullføre med stil, smiler han.

### Sju måltider

For fem år siden var situasjonen en helt annen: Da spiste rørløsgjæver fra Strømmen på flumerike usant. Vekten var 106 kilo, og han var dårlig trent. I dag stopper vekten på 79 kilo.

– Det var ikke noe særlig å være overvektig og i dårlig form. Kvittvilt brødte jeg meg ikke om. Jeg ble med en tidligere kollega på Birken, og da var det gjort. Jeg kjøpte landeveis sykkel sommeren 2011, og fikk kjørt år senere årlig på Xtrime Triadon i Aurland 2013, forteller han.

Han strukker mellom seriene av knebøy. Og hver gang han er ferdig med å installere reparasjoner logger han på nye tunge vekter. Sværtne pipler fra pannen.

– Jeg spiser sju måltider om dagen. Det går mye i havregryn, sild og annen fisk – og mat med mye sunt fett og proteiner. Dagens høydepunkt er frokosten som består av havregryn >

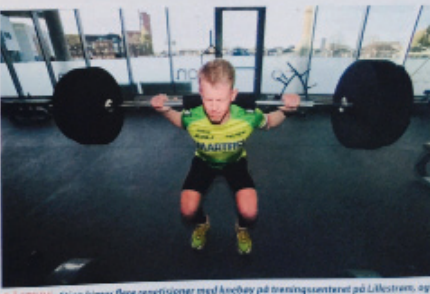


**GALE ERINNE** Stian Sandtorv var ikke like opptatt av trening i 2010, da dette bildet er hentet fra. I dag er han vel trent. Foto: Privat

«Mestringsfølelsen ved å gjennomføre tøffe konkurranser er helt gull. Og den igjen gjør at jeg blir mer motivert og ønsker å sette meg nye mål.»



**TØFFING** Du skal trene mye for å hevde deg i triatlon, og du må mestre svømming, løping og sykling. 27-åringen trener knallhardt, og tilbakelgger utrolige mil i uken.



**BASTENK** Stian kjører flere repetisjoner med knebøy på treningscenteret på Låkestrem, og han virker nesten ubært mellom seriene.



Torgeir Skjeldnes  
24 år (1991)  
Brøttum, Ringsaker  
torgeirtri.com

Bachelor i telematikk ved Forsvaret Ingeniørhøgskole.  
Arbeider 100% i Forsvaret.

## Ambisjon

Ironman 140,6 Hawaii (VM) 2018

## Hovedmål 2016

Høy plassering i Norseman og  
Ironman 140,6 på under 10 timer

Torgeir har gått på ski, løpt og syklet i ungdomsårene. Han var aktiv skiløper fram til han var 20 år, men går fortsatt et turrenn om sjansen byr seg. Det første vendepunktet var når han fikk problemer med leggene etter løping, og begynte å sykle. Han ble raskt interessert og syklet blant annet flere turritt.

Torgeir var lenge nysgjerrig på triathlon og i 2013 kastet han seg i det. En lavterskelkonkurranse i Skien ble debutet. 400 brystsvømming i 14 graders vann uten våtdrakt var grusomt, men på sykling og løpingen gikk det bedre. Det skulle ikke mer til – han var frelst! Derfra var veien kort til Ironman 70.3 Haugesund året etter. Det hele endte faktisk med VM-billett og deltagelse i Ironman 70.3 World Championship i Mont-Tremblant, Canada. Progresjonen var med andre ord god, og utholdenheten fra langrenn ga grunnlaget. Det har kun gått en vei, og det har gjort at dette er noe han virkelig vil satse på.

Det er nå stort fokus på totalbelastning gjennom, jobb, trening, kosthold og søvn. Gjennom mange år med trening kjenner han seg selv godt og vet å utnytte sine sterke sider. Mer målrettet trening og kvalitet vil være avgjørende for å fortsette den gode utviklingen.





“Et hus blir best om  
det står på en solid  
grunnmur”



## Utøverprofil Torgeir Skjeldnes

### Største prestasjon

Ironman 70.3 Barcelona 17. mai 2015

1900 meter svømming  
90 km sykling, 1200 høydemeter  
21,1 km løp

Dette var planlagt sesongstart i 2015. En av de hardeste Ironman 70.3 med svømming i havet, kupert sykling i spanske fjell og løping i 30 grader på promenaden i Callela utenfor Barcelona.

Etter å ha gjort en helt grei svømmeetappe begynte Torgeir som vanlig å «plukke utøvere» etter å ha satt seg på sykkelen. Han klatret fra ca. nr. 700 til topp 200 på syklingen etter å ha syklet i 32,5 km/t i snitt i den kupert løypa. Torgeir tok ytterligere 50 plasser på løpingen og løp for første gang på under 1.30 på halvmarathon i et triathlon. Dette resulterte i topp 150 av over 2155 deltagere og ikke minst ble han beste nordmann av ca 25 stk. Selv om tiden på 4.56 er hans dårligste tid på en Ironman 70.3, er det likevel hans beste prestasjon. Personlig rekord er 4.31, men da i en flat løype.

### Meritter

Triathlon:  
Kvalifisert til Ironman 70.3 WC 2014  
Fullført 3 Ironman 70.3 2014/2015  
Beste nordmann i IM 70.3 Barcelona 2015  
(9. plass i Age Group)

Sykkel:  
Lillehammer – Oslo på 4:50 (lag)

Ski:  
6 av 6 merker i Birkebeinerrennet (Beste tid 2:53)

### Aktuelle konkurranser

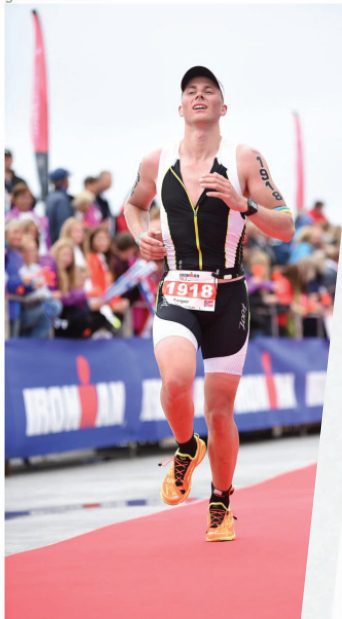
Norseman  
Oslo Triathlon (showoff)  
Ironman 70,3 Haugesund (showoff)  
Oppland Extreme  
Coastman  
Lofoten Triathlon

Ironman 70.3 Mallorca  
Ironman 140,6 Frankfurt (EM)  
Ironman 140,6 Kalmar  
Ironman 140,6 København  
Ironman 140,6 Barcelona



# Utøverprofil Torgeir Skjeldnes

Jeg kunne det siste året, følte jeg at jeg hadde sann- ta dere gjennom hele løpet nå, men oppsummert kan en forventet. Svømmingen gikk bedre enn fryktet, bedre enn forventet (ca 37 km/t i snitt) og selv med over 1.30 til slutt. Totalt brukte jeg 4.36, en vanvit forventningene mine. Jeg begynte å innse at idrette ganske så bra!



Men jeg skulle få nok en overraskelse der rundt nr 100 totalt var en seier for meg, 8 km mer fra en ikke i september nå det

## Torgeirs historie

02.07.2015 kl.10:53 i [Twitter](#) [En kommentar](#)

En junidag i 2013 startet jeg min triathlonkarriere. Jeg hadde meldt meg på Skagerak Airport Tri, et passe lavterskelarrangement for en nybegynner. Jeg hadde minimalt med utstyr, og da naturligvis ikke våtdrakt. Jeg var vel omtrent den eneste uten våtdrakt den dagen. Kun iført en kald liten trisuit ble svømmingen en kald affære. Det var nemlig rundt 14 grader i vannet, og da er selv 400 meter veldig langt for en uerfaren svømmer! Jeg var så kald at jeg ikke klarte å holde hodet ned i vannet, dermed ble det 400 bryst på meg.



Til tross for en iskald start, gikk resten av konkurransen greit nok. Både sykling og løping var noe jeg hadde drevet litt med før, så alt i alt ble resultatet brukbart til debut å være. Men viktigere enn det, jeg var bitt av basillen! Etter å ha vurdert triathlon i flere år, hadde jeg endelig tatt steget og var med i konkurransen det året. Men jeg bestemte meg for å kjøpe en våtdrakt og en mindre kompetent utøver som jeg hadde vært i mange år, tempohjelpingen jeg sto i var veldig på høyde med å være realistisk, i snitt virket det som om jeg hadde vært i Haugesund og

### TEAMBEKLEDD SYKKEL/TRIATHLON



Om 3atlet



Skrevet av Tribent

### Dette har jeg

... og nå sier jeg de nye og alle gamle unge og gamle. Og samme vannet når dere være så vennli

Etter mange år med briller og linser begynte jeg å bli lei. Jeg har alltid vært aktiv, først med langrenn og nå med triathlon.



### Torgeir Skjeldnes Triathlon utøver

Etter mange år med briller og linser begynte jeg å bli lei. Jeg har alltid vært aktiv, først med langrenn og nå med triathlon. Spesielt triathlon er en idrett der briller og linser er upraktisk. Linser kan falle ut, spesielt når man svømmer. Og briller begynner fort å dugge, samt at man hele tiden må passe på at de sitter på plass. Og etter en lange dager med linser, er man ofte sår og tørr på øynene. Alt dette slipper jeg nå! Etter jeg tok operasjon hos Memira har hverdagen blitt mye lettere. Bare det å våkne opp og kunne se klart er som en drom. Nå kan jeg svømme, sykle og løpe uten å tenke på brillapp og linseveske. Som om ikke det var nok, så har synskorrekjonen gjort at synet har blitt helt perfekt, altså bedre enn jeg hadde med briller eller linser.

Har du spørsmål om våre behandlinger? Still de til våre tidligere kunder:

[Camilla Strand >>](#)

[Robert Sarlie >>](#)

Jeg var selv litt skeptisk til å la noen tukle med øynene mine, men jeg bestemte meg for at det ikke skulle være noe hinder for å kunne se. Derfor dro jeg for forundersøkelse, der jeg fikk en grundig gjennomgang av øyehelsen min. På forundersøkelsen fikk jeg også vite hvordan operasjonen foregikk og jeg fikk klarhet i det jeg lurte på.

[Vis mer](#)

### Våre kunder



Robert Sarlie Brannmann



Camilla Strand Livsstilcoach



Kenneth Borup Markedssjef



Linda Hallberg Makeup artist





## Samarbeid og sponsormidler

Team TorvNes søker økonomisk støtte og/eller sponsorer som skal ha til hensikt å gjøre utøverne bedre rustet til å nå sine mål.

### Type midler

- Økonomisk støtte
- Relevant utstyr for utøverne
- Tjenester og reiser knyttet til idretten
- Produkter som kan assosieres med utøverne og idretten

### Muligheter for sponsorer og samarbeidspartnere

Det er ønskelig med sponsorer som sammen med utøverne ønsker å satse. Samarbeidsavtalene som inngås bør ha en varighet fra 1 - 3 år. Dette for å sikre gode forutsetninger og stabilitet i laget.

### Kjøp av lagnavn

Kr. 40.000,- i økonomisk støtte pr. år pr. utøver.

- Logoeksponering på klær, nettsted og utstyr.
- Bruk av utøvere som ressurs til samlinger for bedriften/ansatte, stands osv.
- Foredrag

### Helspons for leverandører og tjenestetilbydere

Dekke alt utstys- og/eller tjenestebehovet for utøverne.

- Lagnavn
- Logoeksponering på klær, nettsted og utstyr.
- Utøvere promoterer produkter og tjenester de bruker i alle kanaler.
- Bruk av utøvere til samlinger for bedriften/ansatte, stands, kundearrangementer osv.
- Foredrag

### Logoeksponering

Kr. 10.000,- pr. år  
Klær, nettsted, bil etc

### Rabattavtaler

Team TorvNes handler bevisst med samarbeidspartner. Logoeksponering og omtale alt etter avtalens verdi.

### Ekklusivitetsavtaler

Team TorvNes kan plikte seg til kun å bruke samarbeidspartneres produkter og tjenester.

### Testing og promotering av produkter og tjenester

Gjennom blogg og andre sosiale medier vil utøverne kunne teste og skrive anmeldelser for aktuelle produkter og tjenester. Utøverne vil alltid i slike sammenhenger opptre konstruktivt og være ærlige.

### Innholdsprodusenter for samarbeidspartner

Laget kan bidra med og produsere innhold for samarbeidspartnerene. Det kan være i form av artikler, tutorials og meninger - alt etter type virksomhet.

### Modelloppdrag

Laget kan stille opp på ulike modelloppdrag for samarbeidspartner. Verdi på slike typer oppdrag vil variere og vil måtte vurderes individuelt av lagets utøvere.





## Samarbeid og sponsormidler

### Motivasjon- og inspirasjonsforedrag

Det vil være mulig å leie utøverne til å holde foredrag om følgende:

- Hvordan jobbe mentalt mot målene man har satt seg?
- Hvordan bruke motgang i veien til suksess?
- Hvordan jobbe med mål, disiplin og fokus?
- Hva er det som skiller en som vil og en som skal?

### Samlinger for bedriften/ kunder

Laget kan stille opp på samlinger og arrangement for samarbeidspartner. Det kan også være aktuelt å holde/delta på treningsamlinger.

### Arbeid for samarbeidspartner

Laget kan stille med sin arbeidskraft etter avtale.

---

## Kontaktinformasjon

Christine Lampe  
Sponsoransvarlig Team TorvNes

Tlf: +47 902 25 989  
torvnes@gmail.com

Stian Sandtorv  
Utøver Team TorvNes

Tlf: +47 982 98 223  
sandtorv87@gmail.com

Torgeir Skjeldnes  
Utøver Team TorvNes

Tlf: +47 986 99 761  
torgeir@skjeldnes.com

Testprodukter sendes til Team TorvNes, Att: Christine Lampe + utøvers navn, Trelastgata 21, 0191 Oslo.

## Mediestrategi

Team TorvNes vil ha en enkel profil, med nøye utvalgte samarbeidspartnere. Utøverne vil ikke være mer personlige utover det som har med trening og prestasjon å gjøre. Team TorvNes skal henvende seg og være til inspirasjon for ivrige mosjonister. En målgruppe med ambisjoner og et ønske om å bli bedre.

## Bruk av egne medier

Utøverne vil gjennom sin blogg dele av sine erfaringer, teste produkter og tjenester, lage omtale av konkurranser og racereports, sette treningsteorier opp mot hverandre, gi tips og være til inspirasjon.

Instagram og Snapchat skal brukes av utøverne til å dokumentere treningshverdagen, gleden og vise frem sponsorene. Disse kanalene skal ikke sensureres, og følgerene skal komme nært på utøverne. Her skal alt bak fasaden komme frem, også de gangene det ikke går veien for utøverne eller at de er slitne. Kanalene vil ha en uformell fremtoning, med dialog.

Facebook skal brukes i hovedsak til deling, promotering av lagets sponsorer og innhenting nye følgere.

## Aktuelle medier som vil motta innhold fra Team TorvNes

- 3atlet.no
- Kondis.no
- Triathlonforbundet
- Langrennn.com
- Birkenbladet
- Styrkeprøven
- Triathlonnorge - skal vi trene sammen? (Facebook)
- DN/ Finansavisen
- Kommunikasjonsplattformene til lagets samarbeidspartnere

## Aktuelle aktiviteter

- Invitere andre triatleter til treningsøkter, dele andres erfaringer og prestasjoner.
- Bak fasaden på Snapchat. Nærhet til utøverne. Hvor hardt er det å skulle bli best?
- Tilstedeværelse på alle viktige arrangementer innenfor sporten. Sponsorpleie.
- Andre oppdrag for samarbeidspartnere. Sponsorpleie.
- Siden utøverne i laget holder samme prestasjonsnivå er det interessant å arrangere konkurranser de i mellom.

