



Skidag: Treningen Therese Johaug i fin stil under ein skidag i barnelagene. (Foto Privat)

Det er lenge før frukost, 1. juledags morgon. Therese Johaug støttar sparken inn til brytaren slik at lyslyøpa blir tend. I 30 minusgrader skal ho og bror Karstein trene.

Av Harald Thingnes

– Vi dreiv vel med det frå og var elleve. Løypene var ikkje opplysnede i jula, men eg

Profil Therese Johaug

Fødd: 25. juni 1988
OL: 1 gull, 1 sølv, 1 bronse
VM: 7 gull, 1 sølv, 3 bronse
NM: 6 gull, 9 sølv, 4 bronse



måtte ut. Eg likte å kjene på smerta, på det å ha det vondt, allseite før barnedomen.

Dagen etter fekk Therese turt mamma, vesleyster Veronica og bestefar opp i gardsgrøda for å trække bakken. Therese vilde tre i motbakke og måtte ha hjelp. Sjølv bestefar med kaldemasse og eit hjarte på 88 prosent kapte måtte bidra.

– Treningsviljen stod det aldri på.

– Vi har høyrt historiene om dei gamle langrennarane Gjermund Eggen og Ole Ellefsæter, som på 50- og 60-talet gikk på ski til både trening og konkurranse. Therese Johaug gjorde mykje av det same 40 år seinan.

– Vi gikk på ski til skulen, og vi gikk på ski på skulen. Det var kanskje ein til to gongar i året at traktoren blei brukt, dersom det var skikkeleg styggvêr. Elles gikk vi, sykla eller tok sparken dei 1,5 kilometerane. I tillegg til at dette var sosialt, fekk vi masse gratifisering.

Foreldra til Therese har aldri sagt at ho må trenne. Men dei har vore klare på at ho skulle gå til skulen eller sykle på tregt. På sommarstid, då Therese spelte fotball, var det 10-12 kilometer til banen på Os. I beste motning blei ho nekta transport fordi foreldra meinte at sykling var god mosjon både før og etter fotballen.

No registrerter Therese at ungane blir kjende til skulen i større delar enn før, også i Dalsbygda. Ho møter færre langs vegene og

tykkjer det er ei trist utvikling. – Ungane har godt av å gå, men blir diverre tærre og meir late.

Det var klubbrenn kvar 14. dag heime i Dalsbygda. Langrenn og hopp annankvar i motbakke. Therese hadde kanskje ikkje den beste teknikken, men fordi ho likte å presse seg, var ho best i si klasse. Sjølv om det var stort å få prémie, var kosan like viktig. Lukka var å kome heim til eit dampende badekar og ei mor som vosta med kveldsmaten. Å drikke kakao og ete brødslike med eg framfor den oppne omsidera var den optimale avrundinga på dagen.

Therese Johaug hadde ei sterk indre drivkraft. Det å sjå heiltane, Bjørn Dæhlie og Thomas Alsgaard, på fjernsyn motiverte også ho til å bli best. – Herregud, tenk om eg ein dag kan få oppleve dette. Eg har så lyst! I narmiljøet på Os hadde ho også ein lokal helt å sjå opp til. Maj Hellen Sorkmo gikk fleire vintersoprenn og representerte Norge i OL. Bestefar til Therese hadde sett kor god Majå Sorkmo var til å ståke, og oppmøda Therese til å gjere det same.

– Og då barnelaget var femten, tok bestefar Karstein grep. I ein hennings operasjon skaffa han rullestol til Therese. Det var ingen ande som blei tilgjodsett på denne måten, så det andre etterkomarane måtte ikkje få vite hva Therese hadde fått. Dermed kunne ho også på sommarstid ståke og bette styrtien i



Gardsjente: Med oppvekst på gard har Therese alltid hatt eit godt forhold til både sauer og kyr. (Foto: privat)



Langtur: Flåske 1992 var Therese på sin fyrste lange skitur.

overkroppen. Bestefaren kørte ho til Ruan, for der var det flatt. Så parkerte han den lyseblå Subaruen og såg at ho gikk fram og antende på dei raude Swenor-ski. I 40 minutt heilt ho på, slik at bestefar også leik til til å lese Arbeidets Rett før heinturen vanta.

– Bestefar motiverte meg veldig. Vinterstid drog han alltid ut i lyslyøpa og sette seg ved kyrkja for å beie. Det var stort for meg og bror min at bestefar såg på treningsane, skrynte og beta. «Fy fader som dokk går!» Det var ikkje kjelling eller tekkjikk som eg reagerer på i løypene no, men det var eit vaksent nærvar som gjorde at eg leik trua på meg sjølv.

Therese Johaug sit så til foreldre er like enkelt som det er utfordrande. Still opp, men la ungane bestemme sjølve. Ho vil sjå vaksane som motivere, som er til stades. – Men ikkje press borna, då finn dei ikkje glede i idretten. Det som er overtyrje, filmar øktene og prakkar det beste utvalget på dei høpefulla, kan lett få born som mistar lysta i ung alder. – Då går det på ski for foreldra, og det blir feil. Ungane skal drive med langrenn fordi dei synest det er morsomt sjølve. At eg hadde mamma, pappa og bestefar langs løypa, var veldig inspirerande for meg.

Sjølv om Therese Johaug som skitrenn heime i Dalsbygda, fekk ho bank då omlandet blei større. – Ei skitrenn på Tolga i 7. klasse slo Siri Hafstad Eggset frå Alvåld Therese med to-tre



Kveldskis: Therese trygt på fargelt til ein har betyldig svært mykje for ho, bestefar Karstein Johaug. (Foto: privat)

minutt, på trekilometeren. Mamma Gro stod langs løypa og tenkte: Stakkars Therese, kor lenge kjem du til å halde på med det her? Therese sjå veldig opp til jangamle Eggset, som hadde bette teknikk og treningsgrunnlag. Med hua på søst som Therese halsande etter.

Mamma og pappa Johaug måtte hente fram alle dei pedagogiske evensene sine etter løpet. – Siri er varvting god og har gjort det sterkt på landsbasis, men kanskje du skulle ha som mål å nærme deg ho i løpet av sesongen? oppmøda det ho. Og på søstergens siste Spansbanken Hedmark renn i Follida skjedd nettopp det. Therese blei nærma seg og klare å henge på.

– Det var kjempestort på fleire måtar. Eg blei nummer fem og konkurrerte i tillegg med tvillingane til Hilde Gjermundshaug Pedersen. Hilde var norsk landslagsleiar, så genane var dei aller beste. Detrene Ida og Eli veske også oppnøynlege ho.

Therese Johaug blei «stasstruck» i mate med det samme. Ho peikar mot himmelen: – Herregud, gikk vesle meg renn med det som er der? Eiet etter var det skitrenn i Gallien, sørvest for Røros. Therese Johaug starta 15 sekund bak Siri Hafstad Eggset. Beskjeden frå foreldra var klar: – I dag skal du ta Siri! Therese hadde no starta med organisert skitrenning og var nærma seg rivalen. På færr renn var ho berre

20 sekund etter.

I den siste bakken inn mot mål ropte Thorvall at ho var 5 sekund bak Siri. Therese gikk som berre ho kan dei siste hundemeterane. Ho skulte ta hoi i mål var 14-dring sin fyrste store triumf eit faktum. Siri, Siri, Ibsen! Ja, ho vann med nesten to sekund. Også i den siste bakken blei ho, men pappaen juka med sekunderinga for at ho skulle ta ut det aller siste.

Siri var slatt, no var noko tinnarna umogelig neste mål. Å slå tvillingane Gjermundshaug Pedersen frå Brumunddal. Therese og faren reiste grytidleg til SH-rennet i Asmarka året etter. Dei var reddie for å ikkje kome tidnisk, så det tok ut frå Dalsbygda klokka 05.30 og kørte dei 27 mila sønover. Lange fir funksjonærane var far og dotter Johaug på stadien.

– Vi hadde det i vrig trombe, men det var aldri noko overflod. Difor var det slett ikkje snakk om å reise kvelden for å overnatte på hotell der rennet skulle gå. Ski og sko avra eg alltid frå skulen, men eg hugsar ennok kor fantastisk det var å få mine fyrste my. Skiskoa var kvite og rosa, og det var kjempestort for meg.

Eli og Ida Gjermundshaug Pedersen blei for sterke også under SH-rennet i Asmarka. Ida slo Therese med 1,20 minutt, Eli med 40 sekund. Men Thorvall Johaug ønskte nederlaget til noko positivt. – Eli kan du klare å slå



Påsketur: Familietur, påskea 1998. Therese til venstre. Ved skia sit mamma Gro. (Foto: privat)



Baking: Therese er glad i å bake. Kanten lærte ho å bestemme heime i Dalsbygda. (Foto: privat)

Du var berre 40 sekund bak.

Therese Johaug blei inspirert av framgangen og auka eigentrenting. Prestasjonane gjekk gradvis oppover, og på det fyrste Nordlandssermet sitt anskia ho å slå tvillingane. Men Johaug var langt frå best i landet. Fyrste året blei ho nummer 19 på klassisk, og med kombisk skytta ho inn til 64. plass i fri teknikk. Konkurrentane hadde minst to par ski og gjei forbi ho med dytt Gera-pulver i sølen.

Mai Helen Sorokmo har alltid vore eit stort førebilde for Therese Johaug. Før sesongen 2004/05 tok ho kontakt med Majla for å få treningstips. Det var stort for 16-åringen at den meritterte løparen ville hjelpe. Og samarbeidet gav resultat. I junior NM i Molde kom den

fyrste store triamfen. Arbeidslett blei på Renns dokumenterte at ho hadde triumfer over det merit kjende tvillingane:

Med mor og far til stede i løypene, formelle kmøte utan konkurrentane. Døtrene til vår ferske VM-vinner Hilde Gjermundshagen Pedersen, Ida og Ell, måtte for eksempel nøye seg med plassene 3 og 4, nesten er halvt minutt etter superuleitet fra Dalsbygda.

«Supertalentet fra Dalsbygda» var plutselig ei bysande stjerne. Men for Therese var det heilt uoppnøylet langt opp til Marit Bjørgen & Co.

Marit Bjørgen såg ho for fyrste gong på nært hold under ei samling på Toppidrettsenteret i Oslo. Skidøringa gjekk forbi 17-åringen.

– Herregudsud, det var stort. Der gjekk Marit Bjørgen!

Med fem medaljar hadde Bjørgen blitt VM-dronning i 2005. Heime i Dalsbygda sat Therese Johaug klistra til fjernsynet og sa til seg sjølv:

– Ein dag skal og stå der.

To år seinare blei ho VM-historias yngste individuelle medaljevinnar i langrenn, så år gamle Therese Johaug nådde målet på rekordfart og tok bronse på tremila under VM i Sapporo.

Fortellinga er eit utdrag frå Harald Thingnes sitt nye bok «Den første skiløven», og kapitlet er gitt att med løyve frå Salmagat.



Full fart: Skidag på skulen i 1996. (Foto: privat)



Slette: Foreldre. Gro og Thorvål Johaug, har ein stor del av æra for Therese sin medaljefangst. (Foto: privat)

Norsk langdistanseløping på 1970- og 1980-tallet - nok en kommentar

Jeg viser til Kondis nummer 7 og Andreas Nymos artikkel om norsk langdistanseløping på 1970- og 1980-tallet. Interessant lesning!

I likhet med Lars Brun, som kommenterte artikkelen i det påfølgende nummeret, finner jeg det naturlig å komplettere bildet ved å nevne fram en helt sentral utøver, nemlig Norges beste maratonløper gjennom tidene, Øyvind Dahl.

Jeg begrunner dette med følgende fakta: Øyvind Dahl ble i 1980 nummer to i Karl Marx-stadt Marathon på tiden 2.11.40. Løpet ble vunnet av Waldemar Cierpinski fra DDR. Cierpinski ble samme år olympisk mester i Moskva. Norge boklotteret som kjent Moskva-OL.

Øyvind Dahl deltok fire ganger i London Maraton med følgende plasseringer og tiden: 1982 - nr. 22.12.21
1983 - nr. 102.12.43
1984 - nr. 42.12.19
1985 - nr. 82.12.54

Øyvind Dahl vant tre ganger City-Pier-City Halvmaraton i Nederland, et prestiefyllt løp med store deler av europaliten på startstrekken.

Øyvind Dahl kan dessuten sitte med topp-plasseringer i New York Marathon, Stockholm Marathon, Houston Marathon og North West Run.

Med 42 195 hilsener
Stener Spjelberg
Gruppeleder maraton NFIF 1976-1996



OL 1984: Øyvind Dahl var stabilt god på både maraton og kortere distanser. Under OL i Los Angeles i 1984, der dette bildet er tatt, fikk han det ikke helt til og ble nummer 33 på maraton med 2.19.28. (Foto: Mark Shearman)



Husk Kondisrabatt
10-15%

Kjøp i desember!

- Få fri frakt*

På Sportsmaster.no finner du ikke bare Norges største utvalg i treningsapparater, men også et dedikert team av spesialister som hjelper deg å velge riktige apparater. Ta gjerne turen innom en av våre butikker for en hyggelig treningsprat.
*Gulder ordret over kr 800.



KONDISJONSTRØNING | KONDISJONSTRØNING
* 90 minutter over helte løstid



KONDISJON



STYRKE



FUNKSJONELLTRENING