

HAVGULLA

LAGSBLAD FOR IDROTTLAGET GULAR - BYGDEUNGDOMEN I BERGEN



*Historisk jenteinnsats
i Kollen.*



Ingvill Måkestad Bovim



Det gror i o-gruppa [no står det skrivefeil «Orienteringsrekrutter»]

Idrottslaget Gular

Kong Oscars gate 15
5017 Bergen

Gularportalen:

www.gular.no

Havgula

Redaktør: Bård Hekland
Mobil: 48 15 08 02
E-post: bhekland@yahoo.co.uk

Hovedlaget

Leiar: Eirik Myrmel
Mobil: 48 12 29 80
E-post: eirikmyrmel@hotmail.com

Orienteringsgruppa

Leiar: Øistein Strømme
Mobil: 99 71 51 14
E-post: ojstrom@online.no

Friidrettsgruppa

Leiar: Morten Straume
Mobil: 90 12 01 56
E-post: morten@straumeas.no

Veteranlaget

Leiar: Walther Olsen
Mobil: 91 81 71 67

Produksjon:

www.netprint.no

INNHALD

Adresseliste.....	2
Gular i medvind.....	3
Stadig på pallen, tross synkende aktivitet....	4
Veteranlaget Gular friidrett.....	5
Friidrettsesongen 2010: Et godt år for Gular	6
1:59.82	10
Stafettseier på 4x100 m	12
Spektakulær fjellmaraton i Argentina.....	13
Et perspektiv på jentegruppen i Gular.....	14
På treningssamling hos Poiree	15
Til topps	16
Klubbmeisterskap orientering.....	18
Bra innsats i veteran-VM	19
KM veteran, Arna idrettspark 1.-2. oktober...	20
Mange medaljer til veteranene i Florø.....	21
Nytt frå Veteranlaget	22
Gularveterantur til Voss.....	23
Walther Olsen 85 år	24
Gularkar i verdensklasse	25
Gular: Vind frå havet og norrøn dåm.....	26
Rapport fra Gularhuset.....	26
Fra Blå Ekstra til Zera i rubb'en.....	27

Heider til Bogstad, Kjelkenes og Matthey

Mange Gular-medlemmer blei heidra på årsfesten 13. november. Bjarne Bogstad mottok Alf Reigstads minnepris for mange års sportsleg og administrativ innsats i friidrettsgruppa. Ida Kjelkenes fekk miljøprisen og mange gode ord for innsatsen for jentegruppa, og Thierry Matthey blei heidra av o-gruppa for stor innsats gjennom mange år. Thierry har m.a. utvikla eit eige tidtakingssystem som er i bruk på mange lokale løp og er dataansvarleg på dei fleste av klubbens arrangement.

Bård

Gular i medvind



Juniorlaget satte ny rekord på Fri-stafetten. Frå venstre Martin Johnsen, Anders Huun Monsen, Kristoffer Grindedal Janson, Vidar Dahle, Torbjørn Lysne og Jon Anders Løkkevik. Foto: Per Godvik

Som ny leder i hovedlaget fra i år kan det være greit med en kort presentasjon av meg. Jeg heter Eirik Myrmel, 27 år gammel og er født og oppvokst i Bergen. Jeg kom med i Gular via samarbeidsklubben Bergens Turnforening og begynte å trene med Gular fra 16-årsalderen. Jeg har vært styremedlem i hovedlaget siden 2005 og tok over ledervervet i år.

Sesongen 2010 har på mange måter vært veldig bra for IL Gular, særlig i Holmenkollstafetten. Jentene gjorde en fantastisk bragd og vant sølv! For få år siden fantes det ikke engang en jentegruppe. Guttene tok også sølv, men hadde nok håpet på å gjenta seieren fra i fjor. Dessverre var det noe frafall på laget, og guttene måtte se seg slått av arrangørklubben IK Tjalve. Til neste år får både guttene og jentene ta sikte på å stå på det øverste trinnet på pallen.

Ingvill Måkestad Bovim har fortsatt den gode utviklingen fra i fjor og prestert en rekke gode løp i år. Foruten deltakelse i EM i friidrett i Barcelona ble hun den

første norske kvinnen til å løpe under 2 minutter på 800m.

Når det gjelder orienteringsgruppen så er det i ferd med å skje et generasjonsskifte. De siste årene har det vært smått med nye medlemmer, men de eksisterende medlemmene er selv i ferd med å endre på dette. Mange har allerede fått barn, så fremtiden er i ferd med å sikres.

Når det gjelder driften av idrottslaget så er det mange roller som skal fylles, og det er fort gjort at enkelte medlemmer får en stor byrde. Jeg vil derfor oppfordre medlemmene til å tenke gjennom om det er noe de kan bidra med – enten det til å gjøre klubben enda bedre eller til å avlaste andre. Orienteringsgruppen har en god kultur for å stille opp for klubben sin. Kanskje utøverne i friidrettsgruppen kan bli enda bedre til å stille opp?

Med ønsker om en god jul og et godt nyttår!

*Eirik Myrmel
Leder hovedlaget*

Stadig på pallen, tross synkende aktivitet



Vinnerlaget fra KM. Anne Kari Vikingstad, Hege Fjellbirkeland og Helen Martinsen. Foto: Bjarte Helgeland

O-gruppen har et begivenhetsrikt år bak seg med fine prestasjoner. Selv om vi er inne i en rolig periode med synkende aktivitet i avdelingen, er det gledelig å se at Gular stadig vekk er å finne høyt oppe på listene i både små og store mesterskap. Spesielt kan nevnes damelaget som gjorde en glimrende prestasjon med gull i DM- og KM-stafett.

Individuelt gratulerer vi Helen Martinsen med gull i både DM og KM. Christiane Trösse tok gull i DM og KM ultralang. Rune Nygaard løp inn til bronse i DM og Tom Eirik Eikanger tok bronse i KM, 2. plass i Blodslitet (H40) samt 10. plass (H 40) på Veteran-VM sprint i Sveits.

Klubbmesterskapet gikk i år av staben i fuktige omgivelser på Sandsli med målgang og noko attåt hos familien Eikanger. De som stakk av med tittelen som årets beste gularløper 2010 var Christiane Trösse og Arne Johannessen. Gratulerer!

I år har det ikke vært organisert fellestreninger, så her har vi et potensiale til forbedring neste år.

Det er blitt gjennomført et eget nybegynnerkurs i privat regi, der juniorene Malde, Johannessen og Eikanger + venner av disse har deltatt. Det er gledelig å se at vi nå får mye ungt blod inn i klubben vår.

Som mange allerede har fått gleden av å teste, har vi i høst fått nye flotte og moderne o-drakter bygd på klassisk Gular-mønster. Til våren kan vi smykke oss med nye lette overtrekksjakker. Banner som stolt markerer oss på samlingsplassene er også på vei.

Som en sosial begivenhet ble det i år satset på KM i Odda. God oppslutning, fine prestasjoner, nydelig vær, krevende, men artig terreng, 3 statoilhytter, sosialt lag med felles grilling lørdag er stikkord. Sommeren 2011 blir det Gular-fellestur til Skottland og Scottish 6-days.

Den gode dugnadsånden i klubben lever videre med fin oppslutning og super innsats under våre løpsarrangement i 2010. Neste år ser vi for oss to kretsløp samt noen bedrifts- og sprintcupløp. Sommeren 2012 har Gular tatt på seg oppgaven å arrangere Fjord-O i samarbeid med IL Varegg og Voss IL. Historisk sett er dette et meget populært nasjonalt løp, og når det samtidig kan kombineres med andre arrangement i «nærområdet» forventer vi stor deltakelse i skogene rundt Voss.

Øistein Strømme
Leder o-gruppen

Veteranlaget Gular friidrett

Veteranlaget er framleis svært oppegående, treninga har gått med liv og lyst i heile sumar og no utetter hausten. Treningsøktene er som vanleg lagt til Fana stadion om tysdagane og til Skansemyren om torsdagane. No når hausten kjem trekker vi inn i Walther-hallen om tysdagane og Fana stadion/Høyehallen om torsdagane. Vi er vanlegvis mellom 10 og 15 mann som er samla på treningsdagane.



Mot 90 meter? Leif kastar spyd under KM.

Dette året har vi vore ekstra flinke å delta i konkurransar. Tre av oss deltok i Stoltzekleiven Opp, heile åtte mann deltok i NM for veteranar i Florø og tretten mann stilte opp i KM (sjå egne referat).

Men Veteranlaget kan brukast i andre samanhengar og, mellom anna har mange av oss vore nytta til dugnadsarbeid i samband med EM for landslag på Fana stadion i juni og under Bergenslekene i september.

Vi er og flinke til å halda styr på kor gamle vi vert, vi har såleis vore med og feira tre av våre medlemmer som alle har runda 80 år no i sumar og haust, og ein som har hatt 85-års dag. Då vert det sjølvsgode kulinariske opplevingar, men jubilantane vert sjølvsgode og heidra med både godord og gåver. Å vere 80 år, eller 85, og framleis vere deltakar i t.d. NM i friidrett slik våre jubilarantar har vore i år, det er ikkje kvardagskost akkurat. Våre tre 80-års jubilarantar i år er Knut Bergesen, Leif Bjordal og Peder Heggstad, medan 85-års jubilaranten er Walther Olsen.

Av andre arrangement som veteranlaget har hatt i haust må vi nemna klubbmeisterskapen i



Peder i aksjon

hesteskokasting. Vi fekk invitasjon frå Trygve Monstad om å kome til hytta hans på Vollom og avvikle meisterskapen der, og slik vart det den 2. september.

Dagen starta med fjelltur til Skarsveten som ligg 250 m.o.h., deretter inntok vi eit velsmakande lunsjmåltid før vi tok fatt på sjølve klubbmeisterskapen. Trygve hadde rigga til ei ypparleg bane for denne idrotten, og tevlinga gjekk med stor innleving og entusiasme. Til slutt var det yngstemann, Rolf Eide, som gjekk av med sigeren.

Vår nye, sjølvkomponerte idrottsgrein, den vi kallar "hesteskokastar-løp", har vi teke opp att no i haust og skal avvikla ein heil serie med konkurransar i Waltherhallen gjennom vinteren. Klubbmeisteren i denne greina vert kåra ut på etterjulsvinteren.

Aktiviteten i Veteranlaget er det visst ikkje noko å seia på, er du veteran i rett alder og du vil vere med oss, skal du vere velkomen.

Kjell Sælensminde

Friidrettssesongen 2010: Et godt år for Gular

Når man ser tilbake på friidrettssesongen i IL Gular 2009/2010 er det først og fremst Ingvill Måkestad Bovim sine norske rekorder og fantastiske tider som peker seg ut som de desiderte høydepunktene, men det har også vært andre små og store prestasjoner som har vært verd å merke seg.

Idrottslaget Gular har alltid hatt rykte for seg å være en stafettklubb, og 2010 ble intet unntak i så måte. Det å stille som et lag sammen med treningskompiser og -venninner er noe som har stått sentralt i klubben i en årrekke, og slik ønsker vi også å ha det i fortsettelsen. Dermed er stafettssesongen viet forholdsvis stor plass i oppsummeringen av fjoråret, før vi går løs på de individuelle prestasjonene.



Seniorlaget som vant Fri-stafetten. Frå venstre Gjermund Groven, Jarle Hollund, Lars Røttingen, Kjetil Foss Angeltvedt, Steinar van der Meeren og Ådne Svahn Dæhlin. Foto: Per Godvik.

Lokale seire

Stafettssesongen ble innledet på Espeland i Arna en kjølig vårveld i april (14. april). Her skulle Idrottslaget forsøke å forsvare dobbeltseieren (vinne både herre- og dameklassen) fra 2009. Først ut var jentene som man ventet ville få hard motstand fra BFG Fana. Det skulle imidlertid vise seg at en eventuell frykt for å bli slått var ubegrunnet. Jentene våre ledet fra start til mål, og det utviklet seg etter hvert til en duell mellom våre seniorer og juniorer. Til slutt trakk de mest "rutinerte" det lengste strået, to sekunder foran "ungfolene". Det må imidlertid nevnes at juniorenes tid på 12:38 var en soleklar rekord i klassen, hele 40 sekunder foran den gamle rekorden. Litt senere var det guttene sin tur. Også her utviklet det seg til en duell mellom seniorene og juniorene. Den yngre garde var lenge i tet, men en forrykende langetappe av Kjetil Angeltveit gjorde at seniorene trakk det lengste strået

tilslutt. Tiden til seniorene (10:23) var den beste siden Gular satt klasserekorden tilbake i 1998 (10:18). Juniorens tid på 10:26 var som hos jentene også ny klasserekord. For å gjøre kvelden komplett så tok Gular også hjem seieren i B-klassen.

Søndag 1. mai var det tradisjonen tro klart for Ask-stafetten på Askøy. Også her hadde Idrottslaget ambisjoner om dobbeltseier som i 2009. Dette skulle imidlertid vise seg å bli tøffere enn først antatt. Juniorjentene begynte solid, men på den lengste etappen ble det vanskelig å holde unna for BFG Fana. I mål var jentene fra de sørlige traktene av Bergen fem sekunder foran Gular sitt beste lag. Dette var et nederlag for våre fremadstormende jenter, men noen ganger må man ta et steg tilbake for å sikre ytterligere fremgang. For herrene gikk det langt bedre, og her var de hvitkledd i front fra start til mål uten å ha noen konkurrenter i nærheten av



KM terreng: Sigbjørn Groven, Gjermund Groven og Martin Johnsen

seg. Selv ikke årets gjestelag – Haugesund – med Norges ledende 1500-løper Morten Vælde i spissen kunne by våre beste menn konkurranse. Til slutt hadde Gular de to beste lagene både i klasse A og klasse B. Det var mange som imponerte med sterk løping, men Kristoffer Jansons rekord på førsteetappen og Kjetil Måkestad sin solide nest siste etappe var de største oppturene. Før avreise til Oslo var med andre ord guttene stinne av selvtillit, mens jentene hadde fått seg en påminnelse om at ingen er uslælige.

Jentesuksess i Kollen

Holmenkollstafetten var årets store stafettmål for så vel guttene som jentene. Den siste uken fra Ask-stafetten og frem mot HK ble det unnagjort testløp samt at man finpusset på lagene, slik at man skulle stå mest mulig skarpskodd i konkurransen mot de andre norske klubbene. I 2009 vant herrene mens jentene tok en oppløftende tredjeplass, og jentene ønsket i år å klatre enda en plass høyere opp på pallen mens guttene sin målsetting var å befeste stillingen som Norges ledende stafettklubb. Etter en pep-talk på hotellet var samtlige løpere klare til å yte 100 % i det flotte vårværet i Oslos gater. Jentene hadde et meget sterkt og jevnt mannskap, og det ble demonstrert i form av meget solid løping over hele linjen. Allerede etter Ida Kjelkenes sin flotte

etappe opp Norabakken var jentene våre oppe på andre plass, og etter dette så de seg aldri tilbake og i mål ble det en soleklar sølvplass. Ingvill Måkestad Bovim, Karoline Nilsson, Christine Bjørkvik og Heidi Ann Bruknapp hadde beste tid på sine etapper, men det var en solid innsats over hele linjen som resulterte i det gode sluttresultatet. Etter målgang var man vitne til ville gledesscener blant jentene.

15 minutter etter jentene startet guttene på sin kamp mot de andre lagene. Etter å ha vært beste norske lag på herresiden siden 2004, så hadde ikke guttene regnet med den store konkurransen i og med at ingen utenlandske lag stilte på startstreken. Kanskje tok overmotet overhånd eller så var bare Tjalve bedre enn Gular denne lørdagen. Etter litt famling innledningsvis kom Gular seg etter hvert opp i tetposisjon på toppen av Besserud. Denne plasseringen beholdt guttene helt til slutten av 13. etappe hvor Tjalve kjempet seg forbi. Selv om ringrevene Lars Røttingen og Ådne Dæhlin gjorde sitt ytterste for å innhente forspranget på

de siste to etappene, måtte Idrottslaget bite i det sure eplet og innfinne seg med at de ikke lenger var Norges beste klubb i Holmenkoll-sammenheng. Sju sekunder skilte opp til Tjalve, og selv om Kjetil Måkestad og Ådne Svahn Dæhlin oppnådde beste etappetid, så var ikke den samlede laginnsatsen god nok ved denne anledningen.



Deler av søvlaget. Foto: Per Godvik.



Sølv også på herrene. Foto: Per Godvik

Storeslem i stafett-NM

Norgesmesterskapet i stafetter i Steinkjer i slutten av mai ble siste anledning til å vise klubbens store bredde når det kommer til stafetter. Og for et mesterskap det skulle bli for Idrottslaget! Fem gull, en sølv og to bronse ble fasiten, og det medfører at samtlige lag som vi stilte opp med tok medalje. Her ble det gull på både 4*100m, 4*400m, 4*800m og 4*1500m, så klubben fikk bevist at vi behersker alt fra sprint til mellomdistanse. Tre av medaljene stod guttelag for, mens jentene tok de resterende fem pallplasseringene. Dermed er det ingen tvil om at hegemoniet i klubben er på vei mot å bli flyttet fra guttene og over på jentene...

Rekord for Ingvill

Dersom man skal oppsummere de individuelle resultatene i 2010 er det vanskelig å komme utenom Ingvill Måkestad Bovim. Etter en rekke solide løp innendørs i vinter var mange spente på hva hun kunne få til utendørs. Sesongen begynte lovende, og det kom et skred med perser på både 800m, 1500m og 3000m. Dette resulterte i EM-uttak til Barcelona, men akkurat der hadde ikke Ingvill helt dagen og røk ut i forsøket. Noen hadde kanskje blitt demotivert av dette, men ikke Ingvill. Hun fortsatte å konkurrere, og i Göteborg 10. august lyktes hun endelig med å slå Randi Langøigjelten Bjørn sin 800 meter-rekord som hadde stått i 29 år. 2:00.82 ble fasiten ble denne kvelden, men bare tre uker senere kom Ingvill under "drømmegrensen" på 2:00, da hun løp på 1:59.82 i Zagreb. På 1500m stoppet hun på 4:02.20 (oppnådd i Rieti i Italia 29. august), og dette var en forbedring på over sju sekunder sammenlignet med fjoråret. Neste år blir det under 4:00, Ingvill!

Mange høydepunkt

Dersom man skulle gått gjennom samtlige stevner i løpet av året kunne denne presentasjonen av 2010-resultater blitt umåtelig lang. Dermed velger vi å konsentrere oss om junior-NM og senior-NM som begge ble vellykket for Gular sin del.

Junior-NM ble arrangert på Askøy i begynnelsen av september, og her ble det hele 16 medaljer på Idrottslagets medlemmer. Sammen med Tjalve var vi den klubben som oppnådde flest pallplasseringer, så dette lover godt for fremtiden! Gullene gikk til Vidar Dahle (800 meter), Inge Tansø (spyd), Alexander Karlsson (100m) og Katrine Haarklau (kule).

Hovedmesterskapet ble arrangert i Sandnes to helger etter junior-NM. Etter fjorårets NM hvor det ikke ble en eneste gullmedalje, så klarte vi i år å forbedre denne statistikken. Ingvill Måkestad leverte et imponerende sololøp på 800 meter og vant klart. Idrottslagets andre medalje kom også på denne distansen, men da i herreklassen. Ådne Svahn Dæhlin leverte et imponerende løp og fikk sølv bak Thomas Roth

fra Ull-Kisa. Foruten de to medaljene hadde klubben også en god del plasseringer fra fjerde til åttende plass.

Det er mange i klubben som har hevet seg i løpet av 2010 og levert strålende prestasjoner. Foruten de som er nevnt her har forfatteren (som følger mest med på mellomdistanse) latt seg imponere av følgende (skjønnsbasert):

- Tomas Windheim, Sigbjørn Groven og Ida Kjelkenes som etter mange års jevnt og hardt arbeid fikk betalt i 2010 i form av strålende perser og NM-deltakelse
- Ingeborg Lind som kom fra "det store intet" og leverte strålende tider og perser på alt fra 800 meter til 1500 meter
- Vidar Dahle sitt store løft på 800m – 1:50.07 (under 1:50 neste år!)
- Kristoffer G Jansson sin enorme fremgang på 800 meter til 1:52.60
- Fire stk under 15:00 på 5000m for herrer (Tomas, Tommy, Anders og Terje)
- Fortsatt fremgang på mange av våre lovende juniorer
- Dersom man skal trekke frem noe som kan forbedres så må det være 1500 meter for herrer hvor kun en person (Vidar) maktet å løpe under NM-kravet utendørs i år. Det er nesten som forfatteren vurderer come-back for å vise hvordan den distansen skal løpes!

Lars Røttingen



Reviderte vedtekter for Idrottslaget Gular

"Lovar for Idrottslaget Gular, Bygdeungdomen i Bergen" vart vedtekne på møte av utsendingar frå bygde- og bondeungdomslaget i Bergen den 3. juni 1946, seinare endra 18. februar 1982. NIF krev at idrettslag skal ha lover som er i samsvar med lovnorma til Idrettstyret. Lovene til laga skal vere godkjente av Idrettsstyret, som har delegert sjølve godkjenninga til den lokale idrettskretsen.

Gular har revidert si eiga lov og fått denne godkjent av Hordaland idrettskrets, men med visse krav om rettingar. Etter at rettingane er gjort vil det verta kalla inn til ekstraordinært årsmøte i Idrottslaget Gular for diskusjon og mogeleg godkjenning av lova.

Så snart endelig godkjenning føreligg, vert lova lagt ut på hovedlaget si heimeside.

Grasrotandelen

5 % av det du spelar for i Lotto/Norsk Tipping kan no og vidare framover gå til Idrottslaget Gular. Dette reduserer ikkje tippeinnsatsen din, godtgjersla vert betalt av Norsk Tipping/ Kulturdepartementet via Lotteritilsynet. Sei frå til tippekommisjonæren ved å oppgje navnet eller organisasjonsnummeret på laget/gruppa du vil støtte.

Idrottslaget Gular, friidrett, org.nr. 983 548 121

Idrottslaget Gular, orientering, org.nr. 879 255 732

Idrottslaget Gular, hovedlaget, org.nr. 995 485 001

Medlemskap i Gular og medlemskontingent

Det går fram av Gular sine vedtekter at medlemskapen først er gyldig og vert rekna frå den dagen første kontingent er betalt. Medlemskontingenten vert fastsett av årsmøtet og skal deretter straks betalast til hovedlaget. Medlemmer som skuldar kontingent for meir enn eit år kan styret stryka som medlem i Idrottslaget.

Medlemskontingenten skal nyttast til finansiering av Idrottslaget Gular sin administrasjon og driftsutgifter. Hovedlaget har dei siste åra opparbeid sin kapital til eit forsvarleg nivå for å møte framtidige uventa utgifter.

Årsmøtet 16. mars 2010 vedtok difor at hovedlaget skal sikte mot å overføre 75 % av innbetalt kontingent til undergruppene, basert på kvar gruppe si samla innbetaling.

Arne Nymark

Gular i Stoltzen

Frå medlemmer i Veteranlaget friidrett kjem det fylgjande forslag: For å markere Gular sin posisjon i miljøet, og kanskje også som stimulans for den einskilde løpar, prøver vi å melde på flest mogeleg gularløparar som ei gruppe i Stoltzekleiven Opp 2011. Vi tek sikte på å få til startnr./starttrekkjefylgje slik at flest mogeleg kjem samla til mål. Starttid laurdag mellom kl. 10.00 og kl. 12.00, om mogeleg.

Vi bed om påmelding innan 31. des. til Arne Hamarsland, tlf. 55 12 12 54, e-post ahama@online.no eller Arne Nymark, tlf. 55 28 04 87, e-post arne-nym@online.no. Noter venta løpstad, og vi set opp og melder på deltakarane i ei rekkjefylgje som gjev von om mest mogeleg samla målgang.

Forfall må helst meldast innan 25. febr. 2011, deretter seinast 1 aug. 2011.

Arne N.

1:59.82

10. august sletta Ingvill Måkestad Bovim den 29 år gamle noregsrekorden på 800-meter, då ho sprang på 2:00.82 i Gøteborg. Tre veker seinare blei ho første norske kvinner under to minutt, etter eit kjempeløp i Zagreb. Havgula tok ein prat med vår for tida mest framstående utøvar.

Heilt sidan eg var seksten har eg tenkt på å setje norsk rekord på 800 meter og kome meg under to minutt. Ikkje slik at eg har tenkt på det heile tida, men det har vore eit mål. Eg hadde vel kanskje trudd det skulle kome før, smiler Ingvill Måkestad Bovim, når me ber om kommentar til kanontida 1:59.82.

Mindre totalbelastning

Fram til årets jubelsesong har det vore mykje skadar. Frå 2000 til 2008 gjekk Ingvill skada meir eller mindre heile tida, sjølv om 2003-sesongen var veldig bra, med U23-medalje. Likevel har ho halde oppe motivasjonen: – Eg elsker å springe, det er skikkeleg gøy. Løping har vore ein del av livet mitt sidan eg var ti år. Og eg har hatt gode støttespelarar – familie, vener, trenar – som har støtta meg uansett og sett meg som meir enn berre ein løpar, fortel Ingvill. Noko har ho også lært av alle skadene: – Det er nok totalbelastninga som er mindre no. Eg er blitt flinkare til å sove nok og ikkje vere så sosial, passar på å få 8-9 timars søvn og skikkeleg restitusjon. Eg kjenner kroppen min betre. Klart ein må presse hardt, men ikkje når ein er sjuk og skada. To dagar utan trening er ingenting mot to månader. Ein må jobbe med kroppen, ikkje mot han! slår Ingvill fast.

Før sesongen sette Ingvill og trenar Knut Jæger Hansen ambisiøse mål: Under 4:05 på 1500, norsk rekord på 800 (under 2:01.7) og finaleplass i EM. I ettertid kan ho oppsummere ein svært vellukka sesong. – Deltakinga i EM var litt nedtur, men eg lærte mykje til seinare meisterskap. Mange av dei eg konkurrerer mot har vore på internasjonalt toppnivå i mange år. Eg har vore mykje skada, og treng skikkeleg matching.

– Det verkar som om du har sprunge veldig mange konkurransar i år?

– Eg er elsker å konkurrere, det gjeld nok dei fleste på dette nivået. Og eg treng å få erfaring. Eg heldt igjen i juni og juli, men etter EM og NM konkurrerte eg så mykje som mogleg, og eg heldt forma greitt.

Vegen fram

Men, lat oss ta eit skritt tilbake: Kvifor byrja eigentleg ei ung jente frå Odda med friidrett? – Det er vel ofte slik at det er gøy å drive med noko du er god til, slår Ingvill fast. – Då eg var lita, prøvde eg forskjellige aktivitetar. Men då eg var ti år, måtte eg velje: Turn og friidrett var



Foto: Kondis/Per Inge Østmoen

Ingvill Måkestad Bovim, den store Gular-profilen i 2010. Foto Kondis/Per Inge Østmoen.

på same dag. Eg valde friidretten. I byrjinga var det godt friidrettsmiljø i Odda, og eg kom ganske tidleg på juniorlandslaget. Foreldra mine køyrde mykje til Oslo for at eg skulle få konkurranse, og eg hevda meg godt, fortel ho.

I år 2000 flytta ho til Oslo, og bortsett frå eitt år i USA, har Ingvill halde seg der sidan. Med unnatak for to sesongar i Tjalve, har Ingvill sprunge for moderklubben Korlevoll fram til ho melde seg inn i Gular før sesongen. Kva var det som fekk ein Oslo-buar til å melde seg inn i ein vestlandsklubb? – Bror min, Kjetil, har sprunge for Gular, og eg fekk eit godt inntrykk gjennom han, dei har alltid vore støttande og positive. Eg hadde eit uformelt møte med Morten Straume og følte verkeleg at her var nokon som hadde trua på meg, som trudde på at eg kunne ta det neste steget, klargjer ho.

Hard trening

På mellomdistanse blir det mykje hard trening. – Det er veldig viktig å variere. Eg har ein god del skikkeleg harde økter. Treinar spenst, styrke og hurtighet. Storparten er løping, men eg treinar også styrke, har sirkeltrening og slyngetrening. Normalt blir det rundt tolv økter i veka, fortel Ingvill. – Ein langtur for meg er 60 minutt, det blir ikkje så veldig mange kilometer. Om



Foto: Kondis/Per Inge Østmoen

vinteren blir det mest på tredemølle – eg spring ikkje mykje på bane. I januar reiser eg til Sør-Afrika. Gjerde det i fjor også, då til Lanzarote, og synest det gav godt utbytte.

Korleis finansierer ho så ei slik storsatsing? – Fram til i år har eg hatt 100% jobb, men frå januar gjekk eg ned i halv stilling. Eg har to private sponsorar, det sikrar ikkje full inntekt, men eg held det gåande. Gode resultat i første del av sesongen gjorde at eg fekk dekkja alle reisene til stevner av arrangørane. Til neste år kjem eg med i elitegruppa til forbundet, og saman med støtte frå klubben og ein ny sponsor, gjer det at det ser lysare ut økonomisk framover.

Sunn jenteidrett

Den halve stillinga er i prosjektet Sunn jenteidrett,

eit samarbeid mellom m.a. friidretts- og orienteringsforbunda. Målet for prosjektet er å betre kunnskapen om kosthald og ernæring hos unge idrettsutøvarar og trenarar og hindre spiseforstyrrelser. Då kjem det godt med at Ingvill er klinisk ernæringsfysiolog, og ikkje minst: At ho er glad i å kokkelere. – Eg har ansvaret for nettsider og blogg, og har m.a. laga ei kokebok «Spis smart – kokebok for unge idrettsutøvere». Den bør folk verkeleg kjøpe, kostar berre 100 kroner på idrettsbutikken.no, reklamerer Ingvill. – Det er viktig å tilføre rett næring, du blir ikkje god om du ikkje et rett, legg ho til.

Matlaging driv ho også med på fritida: – Eg er ganske sosial og glad i å lage mat, så det kan godt vere at det blir fleire kokebøker etter kvart. Det er hyggjeleg å invitere folk til å ete. Elles er eg glad i å reise. No blir det jo mykje farding på stemner, men då ser ein jo mest hotellrom og arenaer, så det er kjekt å reise på andre turar også.

Ingvill fortel at ho har ein del kontakt med Gularjentene i Bergen. – Eg kjenner nokre av dei frå før, og me blei meir kjende under treningsleiren i Portugal. Eg skulle gjerne vore litt nærare og gje noko tilbake, eg har erfaringar som dei yngre kan ha nytte av, slik at dei ikkje går i dei same fallgrubene. Elles var det veldig gøy med den sterke innsatsen i Holmenkollen. For ein individuell utøvar er det skikkeleg kjekt å vere del av eit lag. Eg skulle ønskje forbundet kunne flytte stafett-NM til slutten av sesongen. Då konkurrerer folk meir og er ikkje så redde for å få skader. Ingenting er så gøy som stafett!

Klare ambisjonar

Ingvill har ambisjonane klare for neste sesong: – Det langsiktige målet er å gjere det veldig bra i OL i 2012. Men for 2011-sesongen er måla å setje norsk rekord på 1500-meter (under 4:00.55), springe endå fortare på 800, under 1:59, og ein del fortare på 3000-meter. Mange av konkurrentane mine har rundt 8:30, ned dit må eg og. I VM er målet ikkje berre å kome til finalen, men å vere med og prege finaleheatet!

Bård

Ingvill Måkestad Bovim
Mellomdistanseløpar
Fødd 7. august 1981 i Odda
Gift med Frode Bovim, to gongar
OL-deltakar i segling
Bestenoteringar:
800 m 1:59.82
1500 m 4:02.20
3000 m 8:53.85

Stafettseier på 4x100m

Stafett-NM i Steinkjer blei ein stor suksess for Gular, med fem gull, to sølv og ein bronse. Alexander Karlsson gjev ein stemningsrapport frå 100-meterlaget:

Det hadde gått tre år siden sist Gular vant 4x100m gull for menn senior på stafett-NM. Den gang var gamle helter som Quincy Douglas og Erlend Sæterstøl med på vinnerlaget. I 2008 stilte ikke Gular med lag i Tromsø, og i nydelige omgivelser i Strandebarm 2009 gikk alt galt i første veksling. I Steinkjer derimot fikk vårt unge lag endelig seieren vi har snakket om å ta siden sist Gular vant.

Det var med en viss usikkerhet vi tok turen til Steinkjer. Flere av oss hadde slitt med diverse skader i forkant, noe som hadde ført til at vi knapt hadde fått tid til å øve inn noen vekslinger. Plan B, C, D og F hadde vært oppe til debatt siden vi var usikre på om Jarle Hollund i det hele tatt kunne stille i Steinkjer. Vi ble lettet da Jarle sa han var klar. Da var målet klart. Vi hadde ambisjoner om gull!

Etapperekkefølgen

Vi bestemte oss for følgende lag: Jon Anders Løkkevik på første etappe, Torbjørn Lysne på andre, Alexander Karlsson tredje og Jarle Hollund fjerde etappe. Vi følte dette var det sikreste laget for å oppnå suksess i Steinkjer.

Lørdagen skulle 4x100m gå, med både forsøk og finale, noe som ikke alltid er tilfellet på Stafett-NM. Gradestokken viste knapt mer enn 10 grader og det var rufsete vær, ikke akkurat gode sprintforhold, men typisk bergensvær, noe vi fikk ta til vår fordel.

Vi var nok hele laget ganske spent før forsøket. Jeg (Alexander) og Jarle hadde kun fått øvd inn vår veksling tjue minutt før start. Vi hadde fått til vekslingen greit da, men det er noe annet med konkurranse. Vi ønsket så absolutt ikke å miste pinnen.

Forsøket

Jon Anders kom godt ut på første etappe og gav pinnen til Torbjørn. Vi var helt i teten, men heatet var fortsatt noenlunde jevnt. Etter en halvgod veksling mellom meg og Torbjørn lå vi fortsatt godt fremme sammen med Sandnes. Da jeg skulle veksle med Jarle gikk nesten alt galt. Vi reddet oss derimot inn igjen ved at jeg skrek "stopp!" Jarle la av farten og vi fikk vekslet i siste sekund. Vi

kom inn på andreplass i heatet rett bak Sandnes.

Vi hadde en del å rette på nå. Vi måtte få til bedre vekslinger om det skulle bli gull.

Finalen

En time senere var det klart for finalen. Vi visste at muligheten for seier var gode hvis ting klaffet bedre nå. Vi skulle slå hovedrivalen Sandnes, anført av gamlegutta Ove Lindekleiv og Erik Kringeland.

Jon Anders kom godt ut på første etappe og satte press på feltet. Vekslingen med Torbjørn var god, og vår gode langsprinter satte fart ut på andre etappe. Sandnes lå fortsatt hakk i hel, så vi kunne ikke "kludre" det til for mye i vekslingene nå. Vekslingen mellom meg og Torbjørn satt bedre enn i forsøket og nå var det bare å gi full gass!

Denne gangen og skulle siste veksling by på litt problemer. Jarle hadde kommet litt for langt i vekslingsfeltet, og også denne gangen ropte jeg på han. Han slakket litt av, og vi fikk levert pinnen så vidt før feltet var slutt.

Vi hadde nå en kun en knapp ledelse. Heldigvis viste det seg at i dag var de yngste best og Jarle gjorde kort prosess med den gamle storsprinter Kringeland.

Tiden ble godkjente (etter vårt syn) 42.35, en tid som var bedre enn sist gang Gular tok hjem seieren på Osterøy i 2007. Vi hadde nok mer å gå på, både i vekslinger (spesielt siste) og på formen, men vi var helt klart fornøyd etter at forberedelsene til mesterskapet heller ikke hadde vært optimale. Det var også en fin start på 2010-sesongen i og med at det var det første stevnet vi deltok i for året. Vi har helt klart målsetting om å ta flere gull med noenlunde samme lag i årene som kommer.

Alexander Karlsson

Ps: Alle løp fra "gullrushet" i Steinkjer er fortsatt tilgjengelige på nett, da alle løp ble sendt direkte på nett-tv. Adressen er <http://video.hint.no/mmt201v10/nmstafetter/>

Bonusar 2010

Mange Gular-utøvarar har gjort det godt i 2010. Det gjenspeglar seg i bonus-utdelingar. I alt fjorten utøvarar fekk overrekk «sjekkar» av friidrettsleiar Morten Straume på årsfesten 13. november. På topp av lista finn me Ingvill Måkestad Bovim og Katrine Haarklau, med Alexander Karlsson, Vidar Dahle og May Britt Buer på dei neste plassane. Totalt blei det delt ut 87 000 kroner i bonus. Havgula gratulerer!

Gular-løparar er aktive over store delar av kloten, på ulike nivå.

Jan P. Hansen rapporterer frå Sør-Amerika:

Spektakulær fjellmaraton i Argentina

Jan Petter Hansen

Jeg befinner meg denne høsten for det meste i Bariloche, en liten by med drøye 100 000 innbyggere sørvest i Argentina, opp mot Andesfjellene. Oppholdet er en del av min forskningstermin (sabattsår) fra UiB, og i tillegg til nye faglige utfordringer har det bydd på et vell av opplevelser i fantastisk fjell- og fjordlandskap (fjorden er egentlig en innsjø).

For å holde treningsmotivasjonen oppe frem mot den viktige langrennsesongen 2010/2011, en på nytt voksende idrett i Gular, fant jeg en fjellmaraton å trene mot. Dette var finalen i en internasjonal fjellmaraton-serie og gikk av stabelen 13. november i Villa La Angostura (se <http://www.patagoniaeventos.com/>).

Løpsdagen kom, og kl. 10.00 om morgenen sto jeg på startstrekken sammen med 2000 andre langløpere. Informasjonen i forkant var stort sett på spansk så jeg hadde ikke fått med meg løypeprofilen i detalj. Den viste seg å være betydelig tøffere enn forventet, ca 3000 meter total stigning, og mesteparten av løypen gikk på smale skogstier. De fleste visste nok at det var viktig å få en god posisjon når veien tok slutt etter 2–3 km løping, men undertegnede er kjent for en langsom start (for så vidt også en langsom finish), så da jeg kom til stien var det full stopp.

Men etter 5–10 minutter venting og køgåing overtok heldigvis orienteringsgenet, og jeg begynte å forsere køene i terrenget. Så bar det jevnt oppover til første topp (ca 1200 moh) etter 10 km. Deretter ned igjen og småkupert skogsti frem til vi skulle over fryktinngytende Cerro Bayo (ca. 1700 moh) etter ca 30 km. Hittil var alt en lang og sterk naturopplevelse. Men nedturen kom brått og med stive lår gjensto 10 km med småkupert sti og vei. Men jeg holdt meg løpende, og omsider kunne jeg passere målstrekken som nr. 199 på 5.21.13.

Det viste seg også at alle løperne, unntatt jeg, løp i den t-skjorten (rød og svart) man fikk utdelt i løperposen. Jeg løp som eneste løper i en litt eldre gul trøye, noe som gav mye positiv oppmerksomhet underveis.

Denne idrettsformen gav mersmak – jeg tror nok jeg vil prøve meg på løypen en til gang, hvis mulig om et år eller to, og kanskje også et par andre løp i denne serien, for eksempel i Sahara-ørkenen?



Jan P. Hansen mot mål på sin første maraton.

Et perspektiv på jentegruppen i Gular

Jentene i Gular har i år hatt en enorm fremgang. Med andreplass i Holmenkollen og mange sterke individuelle prestasjoner som NM-deltagelse og personlige rekorder, må det være noe mer enn bare god trening som ligger bak.

Heidi Ann Bruknapp

I fjor høst startet den tidligere mellomdistanseløperen Berit Mjanger opp som trener etter å ha takket nei første gang hun ble spurt. Det som møtte henne var en skadepreget treningsgruppe som var skeptisk til den nye trenerens "brutale" nedtrappinger i treningen. Motvillig fra noen sin side ble treningsopplegget likevel fulgt, og en etter en ble mindre og mindre skadeforfulgt og fikk attpåtil overskudd til å klare å ta i skikkelig maks på de hardeste øktene. At Berit klarte å holde jentene igjen slik at de lærte seg at det ikke nytter bare å trene hardt, men også fornuftig, har nok bidratt til NM-deltagelse for Ida Kjelkenes og Ingeborg Lind, samt Karoline Finne til neste år. For Ida sitt vedkommende ble det virkelig brutt en barriere i år etter at hun gjennom flere år har jobbet hardt og målrettet mot å klare NM-kravet og attpåtil tok en fremragende fjerdeplass i Sandnes.

Det er likevel ikke bare Berit som har gjort en innsats rundt treningsgruppen. Hun har stått for planleggingen av treningsarbeidet som har løftet jentene opp på et enda høyere sportslig nivå enn tidligere. Men det ville ikke vært en treningsgjeng å trene om det ikke hadde vært for oppmannen for gruppen, Ida Kjelkenes, og ikke minst Mari Manger som har bidratt med alt som må planlegges utenom treningen. Ida er den eneste gjenværende av dem som startet opp i 2005 og et enestående bevis for hvordan gruppen har vokst siden den gang. Som fulltids medisinstudent og seriøs idrettsutøver har Ida påtatt seg ansvar langt utover det et vanlig menneske ville tatt på seg. De fleste i jentegruppen har nok Ida sitt telefonnummer på en hurtigknapp på mobilen. Mari Manger har også bidratt mye med sin erfaring som ernæringsfysiolog hvor hun blant annet har vist hvor viktig det er med restitusjonsmåltid for at treningseffekten skal bli god nok. Mari har også jobbet for sponsoravtale med Axa slik at jentene får gratis kornprodukter flere ganger i året, en avtale vi håper vi kan utvide i fremtiden. Sammen med Berit har Ida og Mari vært viktige bidragsytere til den flotte fremgangen, både i bredden og resultatmessig.

Likevel synes det å være noe mer enn bare trening og god organisering som har ført til NM-deltagelse og andreplass i Kollen. Det må være mer enn bare treningsopplegget som har ført til nærmest en boom i deltakelsen på gulartreninger. Deler av grunnen til at Ida, Ingeborg og Karoline har kommet seg til NM ligger selvsagt i et hardt og seriøst treningsarbeid over lengre tid. Men man kan trene så hardt man bare vil, dersom man ikke synes det er gøy, vil det også gå utover kvaliteten på treningen.



Seniorlaget på Fri-stafetten. Frå venstre Annette Holmedal, Ingeborg Lind, Ingvild Berg Saksvik, Tonje Svendsen, Christine Næsheim Bjørkvik og Karoline Hellen Nilsson. Foto: Per Godvik

Mitt første observerende blikk på jentegruppen fant sted under idrottslagets tradisjonelle påskesamling i Portugal. Da jeg ikke trente noe særlig med dem da, var det ikke så lett å se hvor sterkt samholdet i jentegruppen faktisk var. Likevel var det synlig at det måtte være noe mer enn bare treningsopplegget som var avgjørende.

Det var nok på treningssamlingen i Hålandsdalen med Kjell Tore Solvang, Liv Grete og Rafael Poiree at jeg la merke til at det ikke bare var treningen som var en utløsende faktor for den fremgangsrike jentegjengen. Selv om jentene synes å være bitre fiender i konkurranse, og kniver seg i mellom på trening, er det noe særegent med det som skjer utenfor treningen og konkurransene som binder dem sammen. Jeg har fått høre om sosiale sammenkomster som tapaskvelder, filmkvelder og lignende som inkluderer alle, tross aldersspenn fra 15 til 36 år. Nettopp det å skape noe utenfor treningen vil være en nøkkelfaktor for å nå langt innen enhver idrett, selv om vi, som Liv Grete påpekte, kan være individualister på trening og i konkurranse.

Gulars jentegjeng er derimot på ingen måte individualistiske når det gjelder å komme nye utøvere i møte. På treningen tas alle vare på, som om hver og en har et like høyt nivå. Dette bidrar til at de som er litt bedre enn de andre kan løfte dem som bare mangler det lille ekstra for å komme seg med til de ulike nasjonale mesterskapene eller komme med på laget til Kollen. Jentegjengen i Gular fremstår som en sosialt sammensveiset gjeng som tar i mot alle nye på trening. Ingen er for stor eller for liten, ei heller for dårlig. Gjennom å skape et fellesskap på treningene bidrar de til å styrke klubbens omdømme, og dette kan igjen ha positiv effekt for trekke til seg fremtidige sponsormidler til klubben.

På trenings-samling hos Poiree

Tiril Solvang, Ingeborg Lind og Frida Berge

Lørdag 23. oktober dro en gjeng med spente gularjenter samt treneren Berit Iren Mjanger og Kjell Tore Solvang til Hålandsdalen på trenings-samling. I tillegg til å trene bra, var målet for turen å ha det gøy og å hente gode tips og råd fra ingen andre enn Liv Grete og Rapahel Poiree.

Vel fremme i Hålandsdalen møtte vi skiskytterdronningen Liv Grete før at hun skulle fortelle oss litt om sin erfaring som idrettsutøver på høyt nivå. Vi fikk høre om idrettskarrieren hennes, om erfaringer, oppturer og nedturer. For håpefulle jenter var det betryggende å høre at selv Liv Grete hadde diltet etter de flinkere og eldre søstre en gang i tiden.

Under foredraget fokuserte Liv Grete spesielt på hvor viktig det er for en idrettsutøver å lytte til kroppen og det å tørre å ta treningsfri - noe som ikke er et spesielt kjent fenomen blant unge idrettsutøvere. «Restitusjon er like viktig som trainingen», lød det klare budskap. Å høre at selv de beste tar fri kom overraskende på mange av oss – en liten lettelse var det nok også?

For trener Berit er vi ganske sikre på at dette var en god bekreftelse å få, da ingen av oss kan skryte på oss å være eksperter på nettopp dette. Vi må nok innrømme at en av de største oppgavene til Berit det første året som trener nettopp har vært å stramme inn tøylene på hva som kan kalles en gjeng (til tider i overkant?) energiske og treningsvillige jenter.

Liv Grete fortalte også om sin erfaring med langkjøringsøker, noe hun ikke var så begeistret for som ung. Det var så kjedelig. For å endre på dette begynte hun å øve på blant annet pusteteknikk, steg og fokus. «Jeg la meg alltid bakerst», fortalte hun. «Mens de andre jentene løp foran meg og pratet, holdt jeg meg bak og øvde på å puste og ha bra steg».

Av dette kunne vi jentene lære at en må fokusere på seg selv når det kommer til trainingen, og ikke på hva "lagkameratene" gjør. Det sier seg selv at 20–30 jenter som løper alt fra 400m til halvmaraton har ganske forskjellige behov når det gjelder type og mengde training.

I løpet av foredraget fortalte Liv Grete også om en periode før VM hvor hun ikke fikk trent, fysisk, på en lang stund. Mental training fikk hun derimot gjort masse av, og hun gjorde oss bevisste på at det mentale er minst like viktig som det fysiske, både når det gjelder forberedelser til konkurranse, under konkurranse og når det gjelder det å takle press og forventninger.

Etter et inspirerende foredrag var det tid for lunch, før vi skulle ut på helgens første økt. På planen stod 6x3 minutter intervaller i bakke. I seg selv høres ikke dette ut som en spennende økt for den som er vant til å slite i bakker, imidlertid ble hver intervall avsluttet med en tur inn på standplass på skiskytterarenaen. Her fikk vi prøvd oss med gevær med høy puls.



Jentene i Hålandsdalen. Første rekke: Liv Grete Poiree, Ingeborg Kristine Lind, Mari Manger, Marte Dæhlin, Ida Kjelkenes, Frida Berge og Raphael Poiree. Andre rekke: Tiril Solvang, Heidi-Ann Bruknapp, Synne Visnes, Trine Velve Westerheim, Mari, Karoline Finne, Berit Iren Mjanger (trener). Foto: Kjell Tore Solvang.

Traff vi, spør du? Selvsagt!

Noen var imidlertid bedre enn andre, og Mari Manger ble kronet til helgens uoffisielle skytterdronning.

Etter en hard og morsom økt, ble restitusjonsmåltidet fortært før vi dro tilbake til hytta for å spise lunch nr. 2. «Jo fortere restitusjonsmåltidet blir inntatt etter økten, dess fortere vil kroppen restituere seg», lød det klare budskap fra Liv Grete.

Ettermiddagen gikk med til styrketrening, bading i badebassenget og koselige samtaler i badstuen, og det var nesten bare tygg og smatting vi kunne høre rundt spisebordet da Berits kyllingrett og Maris gulrotkake var kommet ut av ovnen. Vi fikk også litt treningsinput av Kjell Tore under måltidet, som snakket om viktigheten av det å gjøre ting annerledes enn de andre.

Neste morgen stod vi tidlig opp til solskinn og fikk i oss en god frokost, før vi møtte Raphael klokken halv ti. Da var det tid for langtur i flotte omgivelser i Hålandsdalen, og mange benyttet nok sjansen til å få noen tips fra Raphael.

Langturen ble avsluttet med en planlagt "klemmeseanse", som vi tør tippe på at Raphael satte pris på. En photoshoot måtte selvfølgelig også til – det er jo ikke hver dag en møter verdensmestere!

Før vi dro hjem, evaluerte vi helgen, og kom frem til at det hadde vært en fantastisk helg, hvor vi hadde fått sjansen til å bli enda bedre kjent med hverandre. I tillegg til å lære en masse om training, både mentalt og fysisk, og til det å lytte til kroppen, var alle blitt både inspirert og motivert til den kommende sesong.

Noen planer la vi også, men de er nok hemmelig inntil videre. Vi lærte nemlig at for å bli god, må en gjøre noe de andre ikke gjør...

Til topps

Tre år gammal gjekk May Britt Buer åleine til stølen. Sidan har det berre gått oppover.

May Britt Buer er 33 år, tobarnsmor, noregsmeister og vinnar av årets noregscup i motbakkeløp. Me tok ein prat for å finne ut meir om kva det er så kjekt med å springe oppover.

May Britt Buer er 33 år, tobarnsmor, noregsmeister og vinnar av årets noregscup i motbakkeløp. Me tok ein prat for å finne ut meir om kva det er så kjekt med å springe oppover.

For min del byrja det med at det var noko eg meistra, det gjekk naturleg lett. Det er tre år sidan eg sprang mitt første motbakkeløp. Før det har eg drive med breføring og toppturar på ski, men eigentleg ikkje trent systematisk, fortel ho. – Barndomen på Buer spela nok også inn. Bestefar min har vore ein stor motivasjonsfaktor. Han var veldig glad i friluftsliv, var patentfører på Folgefonna og kombinerte dette med friluftsliv og konkurranse. I den tida gjekk dei over fjellet til Røldal, gjekk konkurranse og gjekk tilbake. Eg sat oppe om kvelden og hørde bestefar fortelje. Slikt gjer noko med deg som lita. Så når eg gjekk opp til stølen eller toppane kring Buer, var klokka alltid med. Dessutan, skal du springe på noko anna enn asfalt i Odde, så må du opp eller ned!

Motbakketrening

2010-sesongen har vore jamn og god for May Britt, med NM-gullet frå Lønahorgi opp som eit høgdepunkt. Men korleis blir ein så god til å springe oppover? – Sjølv sagt spring eg veldig mykje i bakkar, langturar, lange og korte intervall. Eg driv også spenstrening og litt styrke. Sidan i fjor har eg jobba mykje med teknikken, prøver å ikkje bli ståande på same plassen, rette meg opp, ikkje bli krokete. Det held ikkje berre å vere lett, ein må også ha nok muskulatur, særleg i låra. Og ein treng godt O2-opptak. Sjølv mista May Britt mange kilo då ho fekk eldsteguten Sondre, som no er åtte. Under svangerskapet med nummer to, Heine, for tre år sidan, byrja ho å trene. Etter fødselen gjekk alt så utruleg lett. – Eg trenar mykje

i permisjonen, med yngstemann i bæremeisen, fortel ho. No trenar May Britt seks dagar i veka, til saman kring ti timar. – Det blir ein del rolege langturar på to timar, men når eg trenar hardt er det skikkeleg hardt. Eg legg inn ein hard bit i alle økter, pressar skikkeleg dei siste fem minutta.

Etterpå blir det småløping ned att til fjorden. Eg kjenner det i knea, burde vel eigentleg gått, men det har eg ikkje tid til. Skulle nok sprunge meir i myr, det hadde vore bra for beina, seier ho ettertenksomt. Ut over vinteren blir det også ei økt i veka med langrenn. – Eg har nok ikkje noko klart treningsprogram, lagar øktene etter kvart. Eg spring 10–15 minutt, kjenner på kroppen og bestemmer meg for kva eg skal gjere i dag.

Disiplinert daglegliv

Med full jobb, mann og to born på åtte og tre er det mykje å rekkje over. – Eg er ganske disiplinert, og dagen går i eitt, fortel May Britt. Det blir null tv-titting, og det er uaktuelt å setje seg ned. – Det er nok ein del sosiale ting som blir nedprioriterte, eg har ikkje tid til å gå på «klubben» klokka åtte, og ofte kjem eg i seng langt etter midnatt, legg ho til. Paradoksalt nok er det i konkurransesesonen ho har best tid. – Då spring eg konkurranse nesten kvar helg, og har ikkje overskott til meir enn to økter utanom. Eg var med på seksten løp frå mai til oktober, seier ho. Ofte er familien med, dei startar gjerne i framkant, og er framme på toppen når May Britt kjem springande. – Det kjekkaste løpet i år var nok Storehesten opp i Bygstad, det er eit veldig spesielt fjell, fortel May Britt. Hovudambisjonen for sesongen var å vinne noregscupen, og det klarte ho: – Skal du ha ein sjanse, må du verkeleg bestemme deg på førehand. Alle løpa tel, så om det er eitt løp som glipp, så går du ut.



Foto: Gunn Gravdal



May Britt på bratt treningstur. Foto: Gunn Gravdal.

May Britt vann også NM, som var lagt inn i Lønahorgi opp, men var svært skuffa då ho ikkje blei teken ut til VM. – Det var sagt at noregscupen skulle vere grunnlag for uttaket, men då eg såg kven som blei tekne ut av forbundet, syntest eg det var urettvist. Dei uttekne hadde knapt delteke i motbakkeløp denne sesongen. Forbundet innrømte sjølve at dei ikkje hadde så mykje kjennskap til motbakkeløp og at dei «måtte stole på kontaktane sine». Det var ekstra surt sidan løypa i VM i Slovenia var veldig bratt og heilt utan asfalt, det kunne passa veldig bra for meg. Til neste år håpar eg dei set opp klarare uttakskriteria, slik at me har noko å halde oss til!

Kvifor Gular?

Kvifor meldar så ein motbakkeløpar busett i Sørfjorden seg inn i Gular? – På første løpet mitt, Skåla opp, prata eg med Jon Tvedt, som snakka varmt om Gular og meinte det var ein god klubb for motbakkeløparar. At eg heldt til i Odda, var ikkje nokon grunn til å ikkje høyre til i klubben. Elles kjende eg Terje Aggvin, som hadde mykje positivt å seie om Gular. Eg kjenner ikkje så mange av utøvarane, men har positivt inntrykk av dei eg har snakka med, både utøvarar og trenarar. Eg er vel den einaste som satsar reint på motbakkeløp, men nokre av dei yngre jentene er også interesserte. Sjølv har May Britt knapt prøvd seg på baneløp: – Eg fekk litt smaken på rundetider då eg var på samling med Gular-gjengen, det kunne sikkert vore kjekt å terpe litt på teknikk og løpssteg. Har planar om å ta ei økt i veka på bane og springe meir intervall, seier ho.

Ambisjonar vidare

For neste år er ambisjonen å kome seg med til EM, som går i Tyrkia i juli. – Eg har teke ein diskusjon med familien og fått klarsignal til å satse ein sesong til. Mannen min er tidlegare skeiseløpar og veit kva som må til for å hevde seg. Det hadde vore kjekt å gått ned i stilling og satse 100%. Men då må eg få inn sponsormidlar, og eg synest ikkje det er lett å «selje seg sjølv», smiler May Britt. – Fleire unge utøvarar i Odda får inn 100 000 kroner i sponsormidlar, så potensialet er der. Men her treng eg nok også litt hjelp frå klubben. Til slutt, kva er det finaste fjellet? May Britt nølar ikkje: – Reinanuten, der kor brefallet byjar og du ser rett ned i brefallet, tusen meter opp frå Buer. Mange brukar det som utgangspunkt for skiturar. Friluftsliv er kjempeviktig for familien, og motbakkeløp er ein familievenleg sport. Eg vil gjerne at ungane skal «få med seg noko i sekken» dei og, at dei skal bli like glade i å ferdast til fjells som eg.

Bård

Fakta:

May Britt Buer

Fødd 1977

Gift med Gaute Åsebø, borna Sondre (8) og Heine (3).

Busett på Sekse i Ullensvang.

Lærer, underviser norsk for framandspråklege.

Noregsmeister og vinnar av noregscupen i motbakkeløp 2010.

Klubbmeisterskap orientering

Klubbmeisterskapen i orientering blei halden på Sandsli 23. oktober. Dessverre var det ikkje den store deltakinga i seniorklassene. Desto meir gledeleg at mange unge var å finne på startstrekken denne laurdagen.



Spreke jenter samlar inn postar på klubbmeisterskapen. Frå venstre Eli F. Johannesen, Oda Sudbø Sivertsen og Hedvig K. Malde.
Foto: Marian K. Malde.

Resultat

Damer

Christiane Trösse, 50.15
Hege Fjellbirkeland, 64.14
Mai Helen Linga 64.14

Herrar, senior

Arne Johannesen, 52.55
Kristian Haarr, 61.28
Ketil Malde, 66.24
Svein Linga, 74.57
Ross Juvik, disk

Herrar, veteran

Kristian Hj. Falch, 62.26

Nybyrjar

Jorunn Sudbø Sivertsen, 21.50
Oda Sudbø Sivertsen, 21.50
Vebjørn Eikanger, 21.59
Scott Juvik, 21.59
Selma Barmen Stein, 22.26
Mari Johannesen, 22.27
Heine Linga, 25.14
Johan Eikanger, 25.34
Hedvig Kjellevold Malde, 31.32
Eli Johannesen, 31.37
Oda Kjellevold Malde, 46.42

Bra innsats i veteran-VM

Tore G. Juvik

Veteran-VM i orientering gikk av stabelen første helgen i august. Gular stilte med det mest meritterte laget som kunne stables på beina: Jan Petter Hansen, Jens-Petter Marhaug (innleid fra Spania), Tore Juvik og Tom E. Eikanger.

Vi følte oss gamle da vi reiste, men etter å ha møtt kretsens storløpere (fra Viking, BT og Fana) på flyet nedover følte vi at dette var som å starte i H12 på nytt! Her var det briller i colabunn-dimensjoner, og stemningen var til å ta og føle på.

Løpene gikk i den nordlige delen av Sveits, nærmere bestemt Neuchatel, ikke langt fra Thierry Matthey sin hjemby – Biel (men han så vi aldri). Jens-Petter Marhaug ble plukket opp på vei mot Neuchatel, og han var sikkert glad for å ta del i en ekte "guttetur", uten unger eller svigermødre. Dette var akkurat som da vi hentet han til de legendariske pinseløpene i Hatlestrand i 1992, han var klart som et lite barn.

Suksess i sprinten

Den første helgen var det sprint-kvalifisering to mil nord for Neuchatel, og finalen gikk i selve byen. Her var det trange smau og mye løping på asfalt og brostein. Det var helt klart muligheter til bomme i dette hektiske miljøet. Tom viste at han er veteran å regne med etter turgruppen beste prestasjon – 10. plass i A-finalen står det respekt av! Vi andre måtte ta til takke med finaler lenger ut i alfabetet, og det var faktisk noen som klarte å komme to minutter for seint til start, en nybegynnertabbe av dimensjoner. Løpet gikk fort i glemmeboken i det fantastiske været, og vi konsentrerte oss om å legge nye innkvarteringsplaner. Vi hadde nemlig startet turen med å bo i overdreven luksus, der triatlongruppen kunne stupe fra verandaen for å gjennomføre den planlagte to-timers svømmeturen før frokost – litt dyrt, men en opplevelse Jens'en kommer til å huske! Vi kom oss fort ned i hotellstandard da vi endelig forsto at euro ikke var det samme som kroner.

Slitne på normaldistanse

Etter disse harde løpene trengte vi noen dager med velfortjent hvile, men så startet normal-kvaliken og det var pååå-an igjen. I første kvalik ble det bommet usedvanlig mye, og vi må bare konkludere med at vi gikk på en kollektiv smell. Hansen klarte det kunststykket å løpe inn på en post (som han angivelig bommet på), for så å løpe samme vei tilbake i den tro at han var på vei til neste post. Hva denne professoren tenkte på her er ikke lett å forstå, men han skyldte på synet og at han var usedvanlig trøtt.

Det andre kvalik-løpet var enda mer krevende, men både Eikanger og Juvik klarte å kvalifisere seg til A-finalen (og det er bra).



Tom Eikanger og Tore Juvik i Sveits

Finalen gikk i samme området som kvaliken, men da hadde gutta funnet flyten og de største bommene ble unngått. Problemet vi møtte nå var den fysiske delen – vi begynte å kjenne alle de seine treningsturene, og beina var som tømmerstokker! Tom løp allikevel inn til en fin 19. plass og Juvik sleit seg inn til en 29. plass (begge hadde ca 3 ½ min opp til topp ti, noe som var dagens mål for begge).

Flotte fjell

Senere på turen reiste gruppen innom Grindelwald/Jungfrau, og vi hadde noen fantastiske fjellturer opp til 2,5 km over havet. Fikk senere høre at dette var samme sted som det "legendariske sveitsiske 5-dagers 81" fant sted. Her skal etter sigende kjente løpere fra kretsen ha dominert. De som ønsker referat fra den gangen kan snakke med Ørjan Valestrand!

Oppsummering:

Det er nå det begynner!

Sveits var veldig dyrt.

De hadde flotte og krevende områder å tilby løperne.

De har en fantastisk natur, og dette er kanskje det vi sitter igjen med som høydepunktet.

KM veteran, Arna idrettspark 1.-2.oktober

Per Einar Sønnesyn

Gularveteranane var svært synlege på det staselege nye Arna stadion, både med talet på idrottsmenn og ikkje minst med dei fargerike Gular-jakkene. Høgste poengsummen fekk Arne Lothe med sleggekast på 42.72 og 944 poeng. Etter han kom vår nyaste medlem, Magne Limevåg, i kl.80+ med kule 8.07 og 745 poeng. Beste løpet hadde Kjell Sælensminde på 200 m i kl. 70–74 med 33.56 og 681 poeng.

Mest stas var det likevel med breidde-idrotten vår. På 100 m hadde me åtte mann, frå 70 til 85 år, pluss

ungdomsrepresentanten Asgeir Thomassen. Asgeir hadde denne serien i kl. 45–49: 100m 13.42, 200 27.31 og 400 61.73 med 617 poeng.

Diverre hadde me ikkje fullt 80+ 1000 m stafettlag, men to lag i 70–79-klassen kappast med 60–69-laget til Fri, som hamna i klemma mellom dei etter at Leif Karl Osa med ein sugande 400m fauk forbi Otto Hellegård på oppløpssida. Vårt langsiktige mål er å ha to 80+ lag i 2012 eller 2013. Ynsket for neste KM må vera at fleire veteranar frå 35 til 69 år kjem på bana!



Full fart!



Ein staseleg gularflokk!

Mange medaljer til veteranene i Florø

Vi var to biler med sju veteraner som dro til NM i Florø. Stemningen i bilene var på topp hele kjøreturen, og vi tok inn på billigste overnattingssted i Florø. Da vi summerte opp etter stevnet, viste det seg at alle de sju tok med seg medaljer hjem til Bergen. I alt var ti Gular-veteraner i aksjon denne helgen og alle tok medaljer!

Det begynte allerede første stevnedag med NM til Bjarte Bogstad på 5000 m. Magne Limehaug og Walther Olsen tok NM på 100 m. Neste dag ble det nye medaljer til Arne Lothe. Knut Bergesen tok gull på 200 meter, Leif Bjordal i kule og Bjarte på 1500 m.

Som «rosinen i pølsen» kom stafettene, hvor Gular tok sølvmedalje i 70–80-klassen med dette laget: Magne Limehaug, Jacob Aga, Kjell Sælensminde og Rolf Mjøs. I 80+ ble følgende mestre: Walther Olsen, Peder Heggstad, Leif Bjordal og Knut Bergesen.

Alt i alt ble NM alle tiders for våre aktive, med ni medaljer til sammen. Det var første gang i historien at det var stafettag i 80+. Vi trener videre til neste mesterskap i Drammen.

Walther Olsen



Norgesmestre 100 m stafett, Florø. Walther Olsen, Peder Heggstad, Leif Bjordal, Knut Bergesen.

70–80 år, nr. 2 i NM. Rolf Mjøs, Kjell Sælensminde, Magne Limehaug, Jacob Aga.



Nytt frå Veteranlaget

Treningsdagar/stader

Frå og med tysdag 26. oktober vert det trening i Walther-hallen kvar tysdag frå ca kl. 10.30 til 12.00. Torsdagane vert det trening på Fana stadion.

Hestekokastarløp-meisterskapen 2010-11

Klubbmeisterskapen i hestekokastarløp vert avvikla i Walther-hallen på dagane 9/11, 23/11, 7/12, 21/12, 11/1, 25/1, 8/2, 22/2 – fire før nyttår og fire etter. Alle dagar med start kl. 11.45. Det vert to sprintløp (60 m) og to langdistanse (100 m). Tre av fire løp haust og vår er teljande, best «score» etter seks løp er klubbmeister.

Styret

Serieresultat 2010 Gular veteranlag

Korte løp 200 m

Sælensminde Kjell	1937	33,56	681
Thomassen Asgeir	1962	27,31	582

400m

Thomassen Asgeir	1962	61,73	617
Osa Leif Karl		193978,13	614

Lange løp

5000 m Terje Aggvin	1967	14.50.88	982
3000m hinder		9.31.03	974
1500 m		14.04.69	856
1500 m Bjarte Bogstad	1962	4.15.79	900

Hopp L.u.tl.

Knut Bergesen	1930	2.12	734
Harry Tvedt	1933	2.04	591
Trygve Monstad			
	1931	2.06	608

H.u.tl.

Trygve Monstad	1931	1m	558
----------------	------	----	-----

Kast

Slegge Arne Lothe	1938	42,72	944
Vektkast		16.80	900
Kule Leif Bjordal	1930	15,42	673
Magne Limevåg	1929	8,07	745

Valfritt

200m Knut Bergesen		1930	34.80	749
5000 m Bjarte Bogstad	1962	15.42.35	865	
100 m Kjell Sælensminde	1937	15,69	540	
Diskos Harry Tvedt		1933	20.65	569

Sum				14732
------------	--	--	--	--------------

Ei stund såg det smått ut med å berga plassen i første divisjon, men med gode resultat i lange løp og kast, ser det lovande ut!

Walther Olsen, formann Per Einar Sønnesyn, serieoppmann

Gularveterantur til Voss

Jørgen Jørgensen



Gularveteranene sin tradisjonelle vartur gikk denne gang til Stalheim hotell og Sivle gard.

I spisesalen på dette velkjente turisthotellet ønsket Jørgen velkommen og dvelte ved den fine innsatsen til Gular i vårens stafetter, spesielt Holmenkollstafetten. Endre og Arne, som satt i salen, fikk applaus da denne stafetten blei nevnt. Endre var med da Gular debuterte i denne stafetten i 1952 og Arne da laget tok sin første seier her i 1953, de var begge med og skaffet Gular masse heder i Oslos gater. Harry Tvedt – som nå hadde takket av som leder i hovedlaget – fikk òg fin omtale.

Det var Jarl Atterås, en velkjent kar i gularmiljøet for rundt 40 år siden og som nå er tilbake blant gularveteranene, som hadde lagt alt utmerket til rette for dette treffet.

Før vi fikk servert lunsjretten, fortalte han historier fra området her, etterfulgt av dikt. Under kaffe-serveringen i salongen, fortalte direktøren hotellets historie. Det var fin anledning til å nyte den praktfulle utsikten nedover Nærøydalen, og før turen gikk til Sivle gard, vandret vi også ved museumsbygningene som står ovenfor hotellet.

På Sivle gard stod den livlige vertinnen Randi Engelsen Eide og tok imot. Inne, der sveler og kaffe blei servert, fortalte hun historien om Per Sivle, hun leste dikt, jodlet og sang, og fikk virkelig stemningen opp i den vesle intime kårastova.

Et vellykket veterantreff på alle måter som Jarl Atterås fortjener all mulig ros for.

Walther Olsen 85 år



Mange gode ord blei servert Walther Olsen da han på sin 85-årsdag 8. november hadde invitert familie og venner til en trivelig visitt i Eidsvåk kirkes menighetssal. For sin utrettelige innsats vanket det ros og heder fra alle. Fra oss i Gular hilste Arne Hamarsland, Morten Straume og undertegnede.

Det var i 1955 Walther kom fra Laksevåg Turn- og Idrettslag til Gular. Det var nok stafetter som lokket mest for bergenseren da han valgte å skifte over til Gular, laget som hadde solide røtter fra bygdenorge. Samme året stilte han i gulardrakt da laget debuterte i eliteklassen i Holmenkollstafetten med Walther på laget. På det lokale plan var det stafettseire på rekke og rad for Gular på denne tiden, og Walther var med på mange av vinnerlagene.

Da idrettskarrieren var på hell trådte han til i styre og stell. I 1958 kom han med i friidrettsgruppa sitt styre og blei seinere leder av guttegruppen som rundt 1960 var svært så aktiv.

Det var i 1966 Walther virkelig kom i fokus i Gular og i media. Dette året hvor Norge hadde høstet gullmedaljer i fleng under ski-VM i Oslo, klarte han, med god hjelp fra andre i laget, å stelle i stand skikarusell på Krohnsminde. Rennet gikk på kunstsno i slutten av mars, med masse publikum tilstede som storkoste seg. Noe også Walther triumferende gikk rundt og gjorde mens gullmedaljevinnerne fra VM på rekke og rad staket forbi.

Nå hadde Walther fått smaken på kjendislivet, og neste stopp var Nygårdsparken rundt årene etter. Her klarte han på en utrolig måte å få på plass internasjonale toppidrettsutøvere til terrengløpet i parken og europa- og verdensmestre både på ski og skøyter til kjendisstafett mot bl.a. Kniksen og co i Brann. Måten han klarte å smelte dette sammen på, falt helt i publikum sin smak.

Nygårdsparken var også arena for Gretes festspilløp, også det et suksessrikt gulararrangement i Walthers regi med flere tusen jenter på startstrekken.

Innimellom alt dette har han vært med på det meste i Gular, inntektsbringende tiltak av ulike slag, som stevnefunksjonær på ulike arenaer til alle tider og som samlingspunkt og inspirasjonskilde på treninger og i konkurranser for gularveteranene.

Det Walther Olsen i de seinere år har satset mye tid og krefter på og som har gitt ham skuffelser, men mest gleder, er Waltherhallen. At han har fått en idrettsarena oppkalt etter seg er både rett og riktig. La den være et monument over en av idrettens aller største ildsjeler.

Vi i Gular takker og gratulerer.

Jørgen

Gularkar i verdensklasse

Navnet er Johan Holstad, mannen som med alltid like stødig hånd, kaldt og rolig hever startpistolen på friidrettsstevner, det være seg for lokale løpere eller for eller for stjerner i verdensklasse.

Vi synes det er på høy tid at denne staute gularkaren får en omtale i Havgula for sin utrettelige innsats til idrettens beste gjennom en årrekke.

Johan har snart 30 år bak seg i gularmiljøet. Sammen med tre lovende løpere, Eigil Hannestad, Per Arne Michelsen og Knut Forthun (sistnevnte med en sjelden stor gularkarriere bak seg), meldte han overgang fra Eidsvåg IL. Havgula sitt julenummer 1982 vier stor omtale til disse, der vi leser bl.a «saman med dei tre ambisiøse løparane kom også den dynamiske trenaren/leiaren Johan Holstad, sjølv sagt eit stort aktivum for Gular».

Så det er slett ikke bare som starter han har markert seg innen idretten. I Gular var veien kort til verv i styre og stell. Allerede i 1983 blei Johan valgt til stevnekoordinator i friidrettsgruppa, ved siden av å være trener, og året etter varaformann i gruppa. I 1986 var han stevneleder for Gular sitt svært vellykkete norgesmesterskap i terrengløp og slik kunne vi fortsette, men siden det er som starter han er i verdensklasse, dveler vi heller ved det.

Fra Askøy til Bislett Games

Hvem har ikke sett Johan når vi er på friidrettsstevner fare traskende med startpistol, stativ, ledninger m.m. fra startgrop til startgrop. For undertegnede var norgesmesterskapet for juniorer på Askøy i sommer en slik arena, men når begynte Johan å skyte løpere ut av startgropen – vi lar ham selv svare: – Jeg begynte som friidrettsdommer i kretsen i 1968, men det var først i 1974 jeg blei starter, og mitt første stevne var på Skansemyren som var hovedarena for friidrett på den tiden. Starter i forbundsregi var jeg fra 1982, og deretter blei det oppgaver på rekke og rad, men det var i 1996 det store skjedde. Det kom telefon fra Ole Petter Sandvig i Norges fri-idrettsforbund om jeg ville være starter i Bislett Games.

– Du blei smigret da? For det er jo det største friidrettsstevnet her i Norge og med verdensstjernene på plass.

– Visst blei jeg deg, men etter litt tvil svarte jeg ja, og det blei en kjempeopplevelse.

Johan må ha gjort det utrolig godt som starter for verdenseliten, for siden har han vært starter for samtlige Bislett Games, til sammen 15 stk. Dessuten har han vært starter på europacup, landskamper og en rekke norske mesterskap.

– Hva med nerver når du har løpere med under ti blank på startstreken?

– Jeg har en god evne til å koble ut hvilke løpere jeg er starter for. Er faktisk like spent foran et lokalt stevne på Fana stadion som et internasjonalt stevne. Rutinen taler



Johan Holstad.

nok også til min fordel.

- Hva med de som står på startstreken, er det forskjell på kvinner og menn?
- Nei, det er det ikke. De som kan være vanskeligst å håndtere, det er veteranene.
- Hva med dine etterfølgere?
- Jeg har vært med i dommerutvalget i kretsen siden 1987 og vært leder fra 1992. Det kommer nye, og det er veldig kjekt å utdanne disse.

10 000 starter

Når vi nå er i ferd med å avslutte omtalen av denne idrettens store ildsjel, må vi få han til å fortelle hvor mange stevner han har vært starter på.

- Jeg har ført statistikk fra 1995, og det er 411 stevner med ca. 10 000 starter siden da. Dette året, i 2010, er det blitt 37 stevner og 550 starter.
- Når er det slutt?
- Aldersgrensen som starter i forbundsregi er 65 år, men jeg har lyst til å fortsette, noe forbundet er interessert i, sier Johan, som nå har passert 66 år, men er like stødig og rolig som da han hadde sine første starter i 1974.

Vi takker for praten og ønsker lykke til videre som starter og i gularmiljøet.

Jørgen

Gular: Vind frå havet og norrøn dâm

Har du nokon gong lurt på kvar namnet «Gular» kjem frå og kva det tyder? I jubileumboka «Innflyttarlag og toppklubb» frå 1996, finn me ei forklaring. Då laget blei stifta i 1946, blei det lyst ut namnekonkurranse. Nemda fekk inn 17 framlegg, og «Idrottslaget Gular» blei vald, framfor «Bondeidrottslaget» på andre og «Bygdil» på tredjeplassen.

Det opprinnelege framlegget var «Gula», men namnenemnda endra det til «Gular» med følgjande forklaring: «Namnet Gular syner til det gamle Gulating lagdøme som rakk frå Agder til Nordmøte og i aust til Hallingdal og Valdres. Formi Gular segjer at det er folk i denne landsluten som naturleg soknar til laget».

Klar tale, men kva tyder eigentleg «Gula»? For å svare på dette, har me søkt hjelp hos professor Johan Myking frå Institutt for lingvistiske, litterære og estetiske studium ved Universitetet i Bergen: – Ein kan spekulere over om «Gula» kan vere ei avleiing av gul, altså vindpust eller liknande. I så fall kjem vindpustet inn i Gular-namnet indirekte, fortel Myking.

Om han har rett, er det mykje vind i klubben, for lagsbladet «Havgula» fekk namnet sitt i 1946 med følgjande grunningeving: «friskt og havsalt som havgula sjølv og tidvisst og uoppsliteleg som henne». Havgula er det me kjenner som solgangsbris, ein kjølig vind som bles frå sjøen om sommaren.

Men kvar -ar-endinga kjem frå, er ikkje så lett å seie, fortel Myking. – Det er ikkje heilt uvanleg for idrettslag å ende på -ar. Me har til dømes Viljar, Ørnar og Tambarskjelvar, og også Vestar, Runar, Yrjar og ein god del fleire. Nokre av desse er personnamn, andre kjem av fleirtalsendingar eller genitiv. Sidan det norrøne -ar kan ha så ulikt opphav, er det rimeleg å tru at Gular kan ha fått namnet sitt ut frå ein slags romantisk intuisjon av at -ar har ein ekte norsk «dâm» over seg. Vi ser faktisk ein liten namnetendens der etterleddet -ar dannar eit mønster med tydinga «namn på idrettslag». I streng lingvistisk forstand kallar vi dette «kreativitet», hadde det vore rein fleirtalsform og generert mange fleire namn, hadde vi kalla det «produktivitet» i staden.

Om me ikkje kan vere heilt sikre på lagsnamnet, er det lettare å finne forklaringa på mottoet til klubben. Mange har nok sett slagordet «Frisk, fræg, framtøk» på lagsfana, men kva tyder det? Forklaringa gjev seg sjølv, meiner Myking: – Det byggjer på tretalslov som i eventyra og har alliterasjon, det vil seie bokstavrim framme i orda. «Frisk» har den vanlege tydinga, «fræg» tyder frisk, dugande, gild eller liknande, medan «framtøk» tyder «som har framtak», altså som det er tak i. Til saman blir det eit motto med alle dei plussverdiene det går an å ha, pluss eit magisk formularpreg. Dei kunne det, Gular-pionerane!

Bård

Rapport fra Gularhuset

2010 har vært et bra år for Gularhuset. Utøverne som bor på huset har prestert godt og levert gode resultater i inneværende år. Vi kan bite merke i at tre av fire herreløpere på gullagene på 4*100m, 4*400m og 4*1500m under stafett-NM i Steinkjer har bodd på huset i 2010. De fleste bor her fortsatt og sørger for et høyt gjennomsnitt av norgesmestre. Kanskje er dette oppskriften jentene skal følge neste år for å ta flere gull? Ting kan tyde på at de har skjönt det, det har nemlig flyttet flere jenter inn på huset i høst. Forhåpentligvis kan denne vinnermentaliteten spre seg videre til flere av beboerne, slik at vi får flere gullrush i framtiden.

Den nye tilveksten i år er først og fremst fra Bergen og omegn. Alle beboerne er aktive friidrettsutøvere med løp som sin hovedøvelse. Det er

med andre ord ingen orienteringsutøvere som bor på huset per dags dato.

I år har vi blant annet hatt felles 17. mai-frokost på huset. Her ble det vartet opp med blant annet eggerøre, røkelaks og annet godt tilbehør. Med slik en god frokost innabords var det ikke vanskelig å gå ned til byen og promenere bak Gulars stolte fane i 17. maitoget.

Som vanlig er det blitt arrangert Gularhusfest i høst. Vi beboere får her vist fram huset fra dets beste side og er dermed god reklame for mulige leietakere. Ventelisten for å flytte inn på Gularhuset begynner å bli lang. Interesserte bør ta kontakt med undertegnede hvis de har lyst til å flytte inn på byens sprekeste og beste hybelhus.

Sigbjørn Groven

Fra Blå Ekstra til Zera i rubb'en



Friske oppgjør, her fra Bieg Piastow i Polen.

Tom Eirik Eikanger

«Kan du skrive noe om turrenn-aktiviteten i o-gruppen? Dette er jo den moderne inkarnasjonen av skigruppen i Gular». Slik lød forespørselen fra Bård i Havgula-redaksjonen.

Jeg hadde ikke reflektert særlig over akkurat det, men må innrømme at han hadde et godt poeng. Skigruppen i Gular levde i beste velgående på 70-tallet og litt utpå 80-tallet. Akkurat når den opphørte kan jeg ikke helt erindre. Gruppen bestod hovedsaklig av o-løpere som benyttet skiløpingen som sitt vinterlige konkurransealternativ. Og nivået var bra. Det fortelles ennå historier om KM-gullet i stafett, med Morten Løvald, Lars Kongsund og Ove Drange (eller var det Terje Haugland?)*. Ubekreftede rykter sier at dette laget også var inne blant de 25 beste i NM-stafetten. Andre sentrale løpere var Åge Hovden, Ole-Petter Mortensen, Jan Petter Hansen, Terje Gjetø og ikke minst Jon Tvedt. Jon var en av kretsens absolutte beste løpere i sin årsklasse tidlig på 80-tallet. Med sin enorme fysiske kapasitet og særegne teknikk "løp" han rundt i løypene på Kvamskogen, til stor frustrasjon for teknikerne fra Fana og Viking som måtte se seg slått. Gularhytten og lysløypen i Eikedalen var sentrale elementer i gruppens aktivitet.

Nå er det ikke slik at skigruppen i Gular har gjenoppstått, men en gjeng av o-gruppens løpere har de siste 5–6 årene deltatt ganske aktivt i turrenn. Og

iveren øker stadig. Rulleski er blitt fast innslag også i sommertreningen. Og der vi først kun deltok i lokale renn i Hordaland, går nå også turen hvert år til utlandet og større arrangementer. De siste årene har vi deltatt i Vasaloppet (Sverige), Marcialonga (Italia), König Ludvig Lauf (Tyskland) og Bieg Piastow (Polen). Kommende vinteren står Tartu Skimaraton i Estland for tur. Det sportslige er selvfølgelig viktig. Men enda viktigere er opplevelsene. Det å bli kjent med nye steder, naturopplevelsene og smake lokal mat- og vinkultur.

Kjekt er det å reise på skirenn i utlandet, men det skal også sies at vi har mange flotte turrenn gjennom vinteren her hjemme i fylket. Mange gamle klassikere lever i beste velgående, selv om kanskje deltakelsen ikke er som før i tiden. Eksempler er Torefjellsrennet i Øystese og Ørnarrennet på Voss. Nye renn har også oppstått. Herresåsen Rundt på Voss er slikt renn av nyere dato. En fantastisk skitrase i fylkets flotteste o-terreng. Her skal faktisk NM på ski arrangeres i 2012. Sesongens prestisjeoppgjør er alltid sesongavslutningen i Skarverrennet. Da er det blodig alvor. Men som alltid er alvoret over i det målstreken passerer. Da begynner nemlig banketten!

Om dette høres interessant ut for deg, så ta gjerne kontakt, enten med reiseleder Tore Juvik eller "gruppeleder" undertegnede. Vi praktiserer både klassisk og friteknikk og har plass for alle nivåer. Det eneste vi krever er godt humør og kjærlighet til vinteren. Måtte vinteren bli lang og kald!

OLAV MØRNER AS RØRLEGGERFIRMA

DIN RØRLEGGER I STOR-BERGEN

AUTORISERT RØRLEGGERFIRMA ETABL. 1918

Håsteinsgaten 10 - 5163 Laksevåg tlf. 55 34 09 33 faks. 55 34 61 00 mob. 93 23 29 42

KROPELIEN ENKE

Strandgaten 18 AS

Utleie av lokaler til butikk og kontorformål

Strandgaten 18, 5013 Bergen

Telefon 55 32 80 34

Telefax 55 32 59 70



*Hjertelig takk
til alle
annonsører*

Spesialfinansiering for næringslivet

SG Finans AS
- Norges ledende selskap for leasing og factoring

Telefon 21 63 20 00

www.sgfinans.no

SG Finans AS, Avdeling Vest, Sandviksboder 66, 5020 Bergen

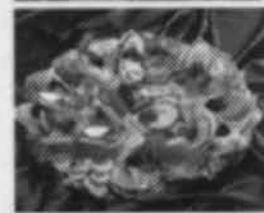
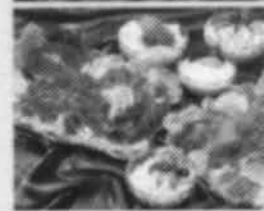
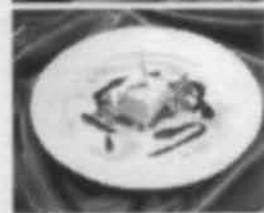
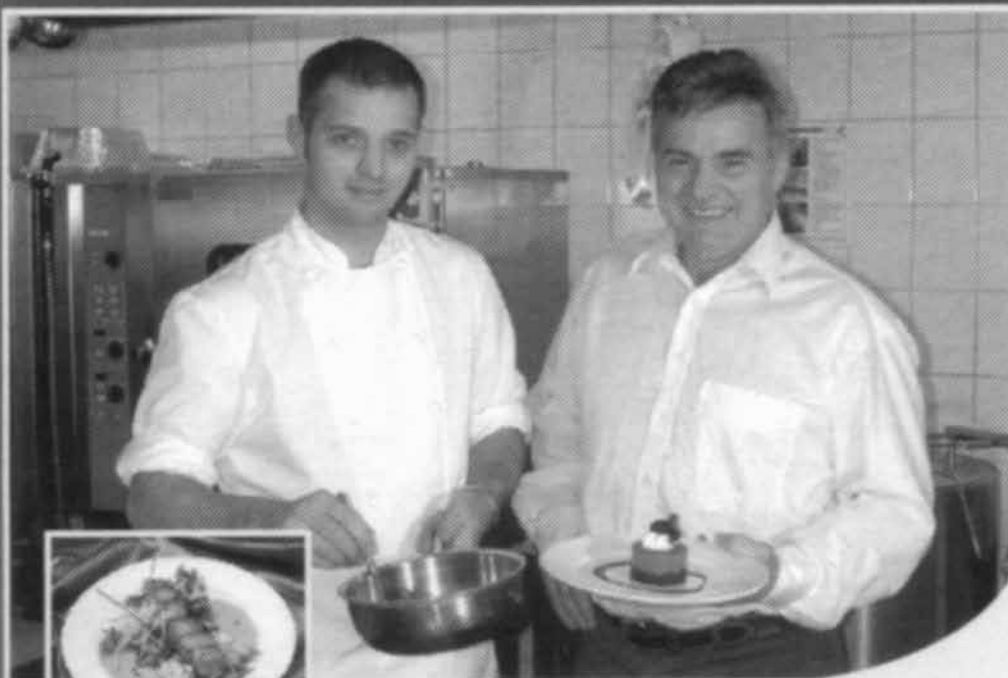


SOCIETE GENERALE GROUP



SOCIETE GENERALE GROUP

MATGLEDE I GENERASJONER



*Selskapsmat for
alle anledninger*

- Snitter • Koldtbord • Kaker
- Selskapsmat • Møtelunsj
- Spesialkomponerte menyer
- Utleieservice • Selskapslokaler

Tlf: 55 53 80 20

Fax: 55 53 80 28



Salhusveien 175 • 5107 SALHUS

www.lekkerbiskken.no



KJELL HANSEN ELEKTRO a/s

Autorisert elektroentreprenør

Leirvikflaten 5

5179 GODVIK



**G. C. RIEBER
FONDENE**

B - postabonnement

Returadresse:

Kong Oscars gt. 15
5017 Bergen

Velkommen!

**Opplev fordelene med å ha
kropp og sjel i balanse**



SISSELS
Trening & Trivsel

Oasen - Fyllingsdalen - www.sissels.no



SISSELS TRENING OG TRIVSEL

Sissels Trening og
Trivsel

FYLLINGSDALEN
tlf: 55 15 43 00