

Med stø kurs mot toppen

Skitalentet Morten Eide Pedersen har bemerket seg stort i langløps sirkuset med å vinne ungdomscupen i Swix Ski Classics de to siste sesongene. I år, etter å ha blitt for gammel for den rosa ungdomstrøya, går den lovende Team COOP-løperen for en ny farge på trøya.

Av Ingrid Lorvik

26-åringen fra Lillehammer har drevet med langrenn siden han var liten og kan skilte med flere topp ti plasseringer fra Norgescuprenn og Norgesmestertittel i stafett med Lillehammer Skiklubb. I tillegg har han vist stor kapasitet med løpesko og sykkel med blant annet seier i Birkebeinertrippelen og Norefjelltrippelen. Men nå satser Morten for fullt på Ski Classics og reiser verden rundt

Profil

Morten Eide Pedersen



Alder: 26 år

Bosted: Lillehammer

Yrke/utdanning: Selger v/Sport1 Lillehammer, VK1 Elektro, generell studiekompetanse og 1 år økonomi v/HIL

Klubb/team: Lillehammer Skiklubb/Team COOP

Trener: Torstein Drivenes

Meritter: NM-gull stafett 2009, 1. plass Troll ski maraton 2012, 1. plass Youth Swix Ski Classics 2012 og 2013, 6. plass Birkebeinerrennet 2013, 9. plass totalt i Swix Ski Classics 2013.

Annet: Vinner av Birkebeinertrippelen 2012 og Norefjelltrippelen 2010 og 2013.

sammen med langløpslaget Team COOP - et lag som består av ni av verdens beste langdistansetiløpere.

- Hva var det som gjorde at du bestemte deg for å satse på langløp?

- Jeg synes det var spennende å prøve noe annet. Hadde fått litt nok av å bare reise rundt på -asjonale renn hjemme i Norge. I tillegg åpnet nye muligheter seg, først med Team Birken og nå videre med Team COOP.

En god allrounder

- Førte langløpsatsingen til store endringer i treningsarbeidet?

- Har ikke endret veldig mye på det jeg gjør i treningsarbeidet, men har lagt inn noe mer spesifikk trening rettet mot langløpene. I likhet med i tradisjonell langrenn, teller all-round egenskaper og god kapasitet fortsatt mye. Løypene i langløps-cupen er forskjellige, så det er viktig å bygge videre på de sterke sidene og forbedre de man er mindre god på. De største forskjellene er at konkurransen er en del lengre, og at flere av rennene går i litt lettere terreng, så det blir litt mer spesifikk trening rettet mot det. I tillegg er konkurransene alltid fellestart og man kan i større grad dra utbytte av å være i et lag og samarbeide, forteller Morten.

- Hvordan er ei vanlig treningsuke for deg nå under sesongen?

- Under sesongen går det ofte slag i slag med renn flere helger på rad, så ukene mellom konkurranshelgene handler stort sett om å fylle på lagrene og samle overskudd. Treningsmessig er det å holde kroppen i gang med rolige turer og litt generell styrketrening/slyngetrening for å vedlikeholde og aktivere muskler som holder meg i "riktige" posisjoner. Som regel også en økt med fart/intensitet igjen mot ny konkurransehelg, men det kommer litt an på hvor viktig konkurranse som venter. Noen ganger bruker jeg konkurranser som oppkjøring mot andre viktigere renn.

Motivert av framgang

Til tross for sine sterke resultater som senior,

var ikke Morten noe barnestjerne og preget heller nedre del av resultatlistene da han var yngre. Men med stor treningsiver og målrettet arbeid klatret han stadig høyere opp på listene.

- Hva motiverer deg til å legge ned all den treningen som må til for å hevde seg i langrennstoppene?

- Det å ta de små stegene hver sesong, å se litt fremgang som en konsekvens av at man har gjort en god treningsjobb, gir stor motivasjon. Det er inspirerende å se at veien mot toppen stadig blir kortere. I vinter under langløpet König Ludwig Lauf var jeg bare 1,2

sekunder fra 1. plassen, som er det nærmeste jeg har vært å vinne et større skirenn. Men det er allikevel et skille mellom en 6. plass og seier, sier Morten, som nå er klar for å ta det siste steget til toppen.

- Hva er ditt største idrettsøyeblikk så langt?

- Tror faktisk det fortsatt må være NM-gullet på stafett i 2009. Det er noe spesielt med stafetten og selvfølgelig NM. Husker godt stemningen som var rundt løypa, presset om å prestere og nervene på kvelden og morgenen før start.

Vil på pallen

- Er det ett spesielt renn du har en ekstra stor drøm om å vinne før du legger opp?

- Tenker sjeldent så stort og tar ett steg av gangen, selv om det er viktig å sette seg høye mål. Selvfølgelig hadde det vært stort å vinne renn som Birken, Vasaloppet og Marcialonga. Likegodt som en femmil i Kollen og gullmedalje i et mesterskap.

- Hva er målene for årets sesong?

- Jeg har ennå ikke stått på pallen i et langløp (i Swix Ski Classics), så det er helt klart et mål for sesongen. Toppllassering i Birken, som er hjemmebane og et løp alle kjenner til, henger også høyt. I tillegg ønsker jeg en av de andre sammenlagtrøyene i Swix Ski Classics, da jeg i år er for gammel for den rosa ungdomstrøya, forteller Morten, som nok vil utfordre fjorårets vinner av spurttrøya, Simen Østensen.

Treningsråd: I dette intervjuet kommer skitalentet Morten Eide Pedersen med gode treningstips til den ivrige turløperen. Her er Pedersen på trenings-samling i Ramsau. (Foto: privat)



Gode tips til ivrige turløpere

- Hva mener du er viktigst å fokusere på i treningen fram mot turløp?

- Det er viktig å trene variert, man blir ikke bedre enn svakeste ledd. Men ikke prøv noe nytt tett inn på en konkurranse. Har man ambisjoner om å gå fort, bør man legge inn intensive økter. Disse bør gjennomføres når du er uthvilt og har overskudd, da får du mest igjen for økten. Det er også viktig å være forberedt på det som møter deg. Du bør helst ha trent så lenge som, eller ha gjennomført distansen på rennet du tenker å gå. Ellers kan det fort føles veldig langt og tungt når man er i gang med løpet.

- Har du noen gode tips til hvordan man kan få fram toppformen til de viktigste konkurransene?

- Man må ha trent jevnt og godt i forkant gjennom en lengre periode, skal man få noe toppform. Den kommer ikke av seg selv og er heller ikke lett å få til å klaffe. Men som sagt tidligere, siste uke får man ikke gjort mye - og det er heller ikke vits å finne på det "store" da. Spis bra, da mener jeg ikke å stappe innpå for å føle seg mett hele tiden, men sunn mat som gir deg det du trenger, så du føler deg vell.

Unngå å stresse med alt mulig, mye man kan ordne uka etter akkurat denne konkurransen som betyr litt. Det er viktig å slappe av og samle overskudd, men for all del - hold kroppen i gang! Det er ikke siste uken man skal samle timer i boka, så det holder med kortere turer i rolig tempo. Men man bør også legge inn en kortere økt med litt mer intensitet for å vekke kroppen. Det kan godt gjøres dagen før konkurransen, men da handler det ikke om å spa på med krefter, 10-15 min med litt terskel-fart holder (fart du skal kunne holde i over en time). Om man skal ha noe tøffere intensitet må det legges tidlig i uken, råder Morten.

- Hva er viktig å tenke på under selve gjennomføringen av rennet?

- Ikke åpne for hardt om du ikke må. Du taper mer på å gå ut for hardt enn å ha mer å gå på siste delen av rennet. Selv om farten du lett kan holde i starten kan føles bra, er den ofte en del høyere enn hva du klarer mot slutten, spesielt om du går litt over "grensen". - Og som alltid, prøv å fylle på med næring og drikk underveis, alt koster mye mer når du først er tom. Da går det også veldig mye senere!

5 favoritter

Treningsøkt: Klassisk intervall på rullleski i motbakker.

Konkurransemat: Pasta med laks eller kylling.

Type terreng: Kupert og bakker.

Utøver: Martin Johnsrud Sundby. Han er en person som beviser at skal man nå noe, så er det knallhardt arbeid som må til. Man må tørre å gjøre forandringer og være nysgjerrig på hele tiden å forbedre seg.

Treningsmusikk: Blir en del dance, sterkt påvirket av Espen Harald Bjerke. Men for all del, det er fengende. Ellers går det i gamle hits og slagere som dukker opp på spillelistene.



Best av de yngste: Morten Eide Pedersen har hatt stor suksess etter at han bestemte seg for å satse på langløp (Foto: Magnus Østth).