



Hovedsponsor



Marte Mæhlum Johansen er klar for sin første sesong som senior



Marte er akkurat kommet hjem fra sin andre høydesamling i karrieren. Den første var i sommer, da var rekruttlandslaget i Font Romeu i Frankrike. Denne gangen har de vært i Val Senales i Nord-Italia. Det er spennende med høydetrening og mange har god effekt av dette, men hvordan takler Marte høydeoppholdene? «Det funker veldig bra» sier Marte. «Vi har hatt mange gode økter og det virker som kroppen har respondert godt. Støtteapparatet er opptatt av intensitet så det har blitt mange laktatmålinger i løpet av oppholdet for å passe på at vi ikke trener med for hardt» Vi håper inderlig ikke at Marte skal gå på en «Nortug-smell» så dette høres lovende ut: «Nei, jeg har ikke opplevd noen høydesmell (enda),» sier Marte, «men treningen i tiden rett etter vi kommer hjem er like viktig som selve høydeoppholdet. Så jeg har fortsatt fokus på intensitet. Selv om man føler seg pigg med en gang man kommer hjem, må man passe på!»

Overgangen til senior

Dette er altså Marte sin første sesong som senior. Føles overgangen fra å være juniorløper til senior stor? «Nei, den er ikke så merkbar (enda). Jeg trener ganske likt som i fjor og har ikke økt mengden så mye. Den største overgangen vil nok merkes nå når vi starter med å gå skirenn. Nå skal jeg tross alt gå i klasse med og konkurrerer mot verdens beste skiløpere». Ja, nivået i Norge er høyt og er du god i Norge er du også god i World Cup. Det blir spennende å følge med.



Rekruttlandslaget



Marte trives godt på rekruttlandslaget. Det er en veldig bra gjeng som har det utrolig moro sammen. I tillegg er det mange som er gode på forskjellige ting og kan pushe hverandre på hver eneste økt. Anders Byström er treneren til Marte og han var også treneren hennes på juniorlandslaget. «Det er godt å ha en trener som kjenner meg godt», sier Marte. Rekruttlandslaget lever i utgangspunktet sitt eget liv, men de var sammen med elitelaget på en samling tidligere i år i tillegg til at de var på samme sted nå på siste høydesamling. «Klart det er motiverende å kunne måle krefter mot de vi vet er best i verden innimellom», sier Marte.

Kanskje mange av dere har sett ei jente i full fart på rulleski eller på beina rundt om på Kapp/Toten? Marte er nemlig en del på besøk hos mor og far på Kapp for å få både pleie og restitusjon. Da blir det noen egentreninger i området. Selv bor hun i en leilighet på Lillehammer og skryter av miljøet og forholdene der: «Det er et veldig bra miljø på Lillehammer, med så mange jenter som satser på langrenn og skiskyting. Optimale treningsforhold i mine øyne! Kort vei til rulleskiløype og kort vei til fjell/myrterreng. I tillegg er det nesten alltid tidlig snø og stabile vinterforhold», sier Marte.



Hovedsponsor



Åpenhet

Sosiale medier og treningsapper er populært blant mange mosjonister og flere og flere toppløpere deler også mye informasjon i disse mediene. Hva tenker du om åpenhet og deling av informasjon om treninger i sosiale medier? «Vi på laget er for det meste åpne med hverandre i forhold til hva vi skal trene, mengde og intensitet. Jeg deler også mange av øktene mine på Strava (en egen treningsapp) og der kan den som vil følge meg. Det er en morsom delingstjeneste hvor man både kan plukke opp tips om hva og hvor andre har trent i tillegg til å se selv om man har forbedret seg på en standardøkt, tatt noen segmenter eller blitt QoM (Queen of the mountain ☺). Når det drar seg til mot sesongstart og formtopping kan det nok være noen økter jeg ikke deler,» sier hun med et lurt smil.



Sesongens mål

Vi lurer veldig på hva som er sesongens mål og hvilke renn kan vi forvente å se deg gå? «De første rennene blir på åpningshelga på Beitostølen der jeg tenker å gå to distanser: fredag og søndag. De viktigste rennene for sesongen blir Skandinavisk Cup, Norges Cup, NM samt at jeg håper å kvalifisere meg til u-23 VM.» Det håper vi også, vi husker jo godt hvordan det gikk under JrVM i Park City i vinter ☺. Tror du vi får se deg i World Cup-sammenheng i løpet av sesongen da Marte? «Ja, jeg håper også å få min World Cup-debut, da sannsynligvis i form av nasjonal kvote på rennene i Norge.» 2018 er OL-sesong og mange har fokuset rettet mot å kvalifisere seg dit. Er det noe du tenker på? «He, he, i mine øyne er nok OL mer en "drøm" langt frem i det fjerne og ikke noe jeg tenker så mye på. OL i 2022 er nok mer realistisk, men skjer det et mirakel så skal jeg nok stille opp i PyeongChang også ☺».





Hovedsponsor



Motivasjon

Det er mange i Norge som ønsker å bli god i langrenn og de fleste klarer det ikke. Du har mange gode sesonger bak deg, men forhåpentligvis mange foran deg også. Hva motiverer deg til å drive dette videre? «Jeg er utrolig glad i å trene og å gå på ski så det i seg selv motiverer meg mest. Å få lov til å drive med hobbyen sin på fulltid! I tillegg er den mestringsfølelsen du får når du klarer å oppnå noe, enten et resultat eller er mål du har satt deg, helt ubeskrivelig. Da er all tiden du har lagt ned glemt. Jeg har også utrolig mange venner i miljøet som er med på å gjøre dette morsomt å drive med.»



Østre Toten Skilag

Vi er veldig stolte av å ha deg i klubben vår og det er mange av våre løpere som har deg som forbilde.

Har du noen tips å komme med til de som kommer etter deg? «Man må først og fremst ha det gøy med det man driver med og trives på trening. I tillegg er det viktig å være tålmodig og være villig til å legge ned et godt stykke arbeid over tid som kan gi gevinst etter hvert. Resultater kommer ikke av seg selv og man må prioritere om man skal lykkes. Noen ganger tar ting lengre tid enn andre ganger så tålmodighet kan ikke gjentas for ofte.»

Ønsker du å følge med på hva Marte driver med så legger hun ut litt bilder og videoer på sin Instagram-konto: [martejohans1](#). Som nevnt tidligere kan de som bruker Strava også se treningene hennes der ved å søke på navnet hennes.

Vi sier tusen takk til Marte for at hun tok seg tid til å snakke med oss og ønsker henne lykke til i sesongen som kommer.

VI HEIER PÅ DEG!

