

SPORT

Legg inn arrangement i vår kalender! Gå inn på hadeland.no/kalender.
Frist for å få med arrangement i papiravisen er klokka 9.00 dagen før.
Vi vil gjerne høre om smått og stort som foregår i distriktet.
Hjelp oss å være overalt! Send gjerne tekst og bilde via [hadeland.no/sport](mailto:sporten@hadeland.no)

Har du lokale tips eller ideer om sportssaker som vi bør gripe fatt i, send epost til sporten@hadeland.no

Tips oss:
61 31 31 31

Gunnar Næss fra Harestua

Eneste som fullførte mar



INNSPURTEN: Etter 200 kilometer på nesten to døgn nærmer Gunnar Næss seg målstreken. Her er det bare 100 meter igjen av

- Det er litt galskap, innrømmer milsluker Gunnar Næss etter å ha løpt i 44 timer i strekk i Nordmarka.

HÅVARD KRÅGRUD
hk@hadeland.no

Det var tredje gang 50-åringen fra Harestua deltok i 200 kilometersløpet, som er én av distansene i Nordmarka Ultra Challenge (se egen faktaboks).

Første gangen måtte han bryte. I fjor fullførte han på 46 timer og 30 minutter, og i år passerte han målstreken etter 45 timer og sju minutter.

- Mer erfaring bidro til at jeg gjorde ting litt smartere denne gangen. Det var veldig moro å slå min egen tid fra i fjor, sier Gunnar Næss.

Avstanden er den samme som fra Harestua til Vinstra, men på kronglete stier, halvparten av tiden i mørket i kjølig høsttemperatur og helt uten GPS.

Viktig med delmål

Næss mener kunsten er å ikke tenke for mye underveis, og i hvert fall ikke på hvor langt det er igjen til mål.

- Det handler hele tiden om å sette seg små delmål. Kanskje et par kilometer av gangen. Hvis du tenker at du har 100 kilometer til runding når du starter, så mister du fort piffen. Det gjelder å snakke til seg selv hele tiden for å holde motivasjonen oppe. Deltakerne snakker også sammen underveis. Dette er et teamarbeid hvor deltakerne drar hverandre fram. Konkur-

ranseaspektet kommer først når det begynner å tilspisse seg, forteller Næss.

I klassen hans ga konkurrentene opp én etter én, og Næss ble dermed klassevinner. Han var den eneste som fullførte de 200 kilometerne skriver Kondis på nettsiden sin.

- Dette virker som galskap for «normale» folk ...?

- Det virker litt som galskap for oss som er med også ... hehe. Men det er vel en av grunnene til at folk deltar. Du får testet ut noen grenser, og ser hvor mye du tåler. Dette handler 80 prosent om psyke og 20 prosent om det fysiske, mener Næss som understreker at han ikke er noen «supermann» selv om han har 27 års erfaring med løping.

Han mener tålmodighet og utholdenhet er nøkkelegenskapene i denne konkurransen.

- Vurderte du på noe tidspunkt å gi opp?

- Nei, men jeg skal innrømme at det var ekstra tøft inn mot runding. Jeg bor på Harestua, og kunne se rett ned på feltet. Da var det 100 kilometer igjen, og samtidig visste jeg hvor kort vei det var hjem, sier Næss og ler.

Mange fulgte løpet

- Hva tenker du på når du løper så lenge?

- Jeg tenker egentlig på alt mulig, men det viktigste er å ha en fin tur. Og det var det, med fantastiske farger gjennom Marka. Dersom man bare fokuserer på løpet, så blir det slitsomt. Ellers går praten blant deltakerne. Noen prater mye, mens andre er mye stille.

FAKTA

- Nordmarka Ultra Challenge (NUC) arrangeres årlig i september.
- Start er ved Mylla dam, og målgang er ved Skar leir nord i Maridalen i Oslo.
- Underveis passerer løypa noen av de fineste stedene i marka som Kollern, Pershusfjellet, Spålen, Katnosa, Kjerkeberget, Kikutmassivet, Kobberhaugene og Bjørnsjøhelvete.
- Løpet går i terrenget på stier som er blåmerket av DNT.
- Det er seks ulike distanser: 54 kilometer, 50 miles, 100 kilometer, 100 miles og 200 kilometer. I tillegg tilbys en kort variant på 26 kilometer for de som ønsker en smakebit av det Nordmarka har å by på.
- Det er ikke tillatt å benytte annet hjelpemiddel til orientering enn kart og kompass.

KILDE: NORDMARKA-ULTRA-CHALLENGE.BLOGSPOT.COM



FLAGGET TIL TOPPS: Kona Yvonne Cecilie Bjerke tok imot Gunnar på de siste meterne.

BEGGE FOTO: KONDIS/OLAV ENGEN

- Og når du var ferdig?

- Ja, da er man rett og slett ferdig! Jeg kom meg hjem, sank ned i badekaret og forsøkte å få i meg litt mat. Så var det bare å håpe at det ikke ble for mye jetlag etter 50 timer uten søvn, sier Næss som innrømmer at han var dønn stiv dagen derpå.

Mandag var han tilbake på jobb, og flere av kollegaene hadde fulgt han underveis på

turen. Via en GPS-tracker er det mulig å følge løperne på nett gjennom Marka under løpet.

Næss forteller at både kollegaer og en stor gjeng på Harestua fulgte med han og sendte oppmuntrende meldinger underveis. En av dem var kona Yvonne Cecilie.

- Jeg er veldig stolt, og ble helt rørt over å se alle som fulgte med underveis og heiet. Det

er utrolig å klare å starte videre på 100 nye kilometer etter å sittet i en varm bil med fotbad, suppe og ullpledd halvveis! Jeg sendte han mange meldinger underveis for å si fra at mange heiet, og at han ikke måtte gi seg. Etter hvert ga jeg beskjed om at resten hadde brutt, og at så lenge han fullførte så kom han til å vinne, forteller hun.

- Alle jeg snakket med på

Du kan se lokaloppgjør direkte på hadeland.no

Hadeland KFK J17 tar imot Harestua J17 til seriekamp i idrettsparken på mandag.

SIV STORLØKKEN
siv@hadeland.no

Hadeland fortsetter satsingen på å sende fotball direkte: Mandag kveld kan du følge et skikkelig lokaloppgjør på hadeland.no.

Harestua-jentene jakter sine

første poeng i høstens J17-serie når de møter naboene Hadeland KFK til kamp i idrettsparken mandag kveld.

Jentene fra Harestua ligger på siste plass på tabellen med null poeng på seks kamper. Forrige kamp tapte jentene 0-7 mot Biri. Nå er de er sultne på revansje etter to tap mot Hadeland KFK tidligere denne sesongen (0-2 og

1-3). Hadelandsjentene har sanket åtte poeng i løpet av høstsesongen. De ligger på 4. plass og må vinne denne kampen for å henge med i toppen. Siste kamp ble det et knepent tap 0-1 mot serieleder Torpa/Nordre Land.

Alt er duket for et spennende lokaloppgjør mandag.

Kampen kan du se på hadeland.no klokken 19.30.



LOKALOPPGJØR: Ingrid Molden (bildet) og Hadeland KFK tar i mot Harestua til lokaloppgjør i idrettsparken. **ARKIVFOTO**

Ungdomsprøven



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB

- Gunnar Næss løper for Romerike ultraløperklubb.
- Klubben ble stiftet i 2009 fordi det trengtes en arrangørklubb til Kristins runde, som er et 81 kilometer langt terrengløp fra Svartbekken over Nordmarkas 700-meterstopper.
- Nå arrangeres terrengløpet i Romeriksåsen hvert år, med start fra Bruvoll.
- I år var det 250 deltagere.
- Flere av Romerike ultraløperklubbs medlemmer kommer fra Hadeland.

søndag lurte på om Gunnar lå rett ut, men nei da, jeg kunne fortelle at han hadde skifta dekk og henta en seng. Så «kryptonittmannen» er hans nye navn, sier kona og ler.

Ikke mer å bevis

Selv om han forbedret sin egen bestetid, så er det fortsatt litt igjen til rekorden på 44 timer og 21 minutter. Den har han ingen planer om å ta.

- Nei, nå har jeg gjort mitt. Etter tre år på rad har jeg ikke mer å bevis her. Jeg tror heller ikke det hadde vært bra for psyken min å gå løs på en ny runde her, sier Næss, som ikke utelukker andre løpsutfordringer.

- For meg handler det om å få fine naturopplevelser, og gleden ved å løpe, sier 50-åringen som tror han kan ta med seg erfaringer fra milløpet videre i hverdagen.

- Du lærer deg å takle vanskelige oppgaver, og ser hvor viktig samarbeid er for å nå et felles mål. Begge deler er gode egenskaper å ha med seg i arbeidslivet, men jeg har nok også gjort meg noen erfaringer som ikke er så viktige. Uansett er det aldri noen ulempe å være i god form, fastslår Næss etter sitt tredje - og siste - 200 kilometersløp gjennom Nordmarka.



OSLO: Denne kvartetten fra Gran 2006 fikk prøve seg med uttatte spillere fra samarbeidsklubbene til Vålerenga. Fra venstre: Sigurd Linstad Ludvigsen, Leander Olerud Martinsen, Kasper Stubberud Watz og Mads Pedersen. Til høyre ser vi Vålerengas trenerutvikler, Roy Berg.

12-åringer får impulser fra Enga

Denne kvartetten, født 2006, fra Gran får teste sine fotballferdigheter mot jevnaldrende spillere fra Vålerengas samarbeidsklubber.

RUNE PEDERSEN
sporten@hadeland.no

De er godt i gang med treningsammen med like gamle spillere fra de 14 samarbeidsklubbene til Vålerenga.

I tillegg blir det tatt ut spillere som skal spille en cup senere i høst. Opplegget administreres og gjennomføres av Vålerenga.

Mange klubber

- Dette er en del av samarbeidsavtalen vi signerte med Vålerenga i januar 2018. Samarbeidsavtalen gir de beste spillerne på Gran muligheter for hospitering på trening og kamper med Vålerenga, det arrangeres klubbeseøk, og dialogmøter med fokus på trener og spillerutvikling.

Foruten Gran, er Vind fra

Gjøvik en av mange Oslo og østlandsklubbene som Vålerenga samarbeider med.

- Det gir spillerne en fin mulighet til å kjenne på et bra nivå, samtidig som våre trenere får se og lære, sier Mikal Linstad i Gran IL Fotball.

Spillerutvikling

Han roser Vålerenga for sin åpenhet, og synes arbeidet med eliteserieklubben har fungert meget bra så langt. De har blant annet hatt treninger på Gran, og de er alltid åpne for å diskutere aktuelle problemstillinger innen barne- og ungdomsfotballen. Samarbeidet er kostnadsfritt.

- Spillerutvikling står sentralt i dette pilotprosjektet som vi har etablert med 14 klubber. For 12/13-åringene er det snakk om åtte tiltak, som ender opp i en turnering. Målsettingen er at spillerne får med seg spennende impulser tilbake til eget klubb, sier spillerutvikler i Vålerenga, Roy Berg.