

Historietimen: Mannen bak «Sævig- intervallen»



📅 30.11.20 👤 Ivar Haugen Share 17K r (/nyheter/category/nyheter/)

«Det handler om å løpe hardt opp en bakke, og så orientere i en krevende løype nedover»

Over og under: Jan Sævig i aksjon på orienteringskurs. Foto: Geir Holm Gundersen



*Det er full fart på Sturlas o-kurs. Til nå er det avviklet to instruksjonskvelder. Cirka 60 o-troll har deltatt hver dag. Vårt bilde er fra andre kurskvelden i lett snødrev på Aronsløkka. Her er det sjefen selv, Jan Sævig, som kontrollerer at kvitteringen på posten foregår som det skal.
(Foto: GHG)*

Etter at koronarestriksjonene igjen er strammet inn, har Nydalens SK sin «spillende trener», Anders Nordberg, årets trener 2015 og selv NM-medaljør av året på stafett (og 4. plass individuelt) igjen erstattet mange av klubbens fellestreninger med åpne o-tekniske kvalitetsøkter.

En del av de nevnte øktene er av typen «Sævig-intervall».

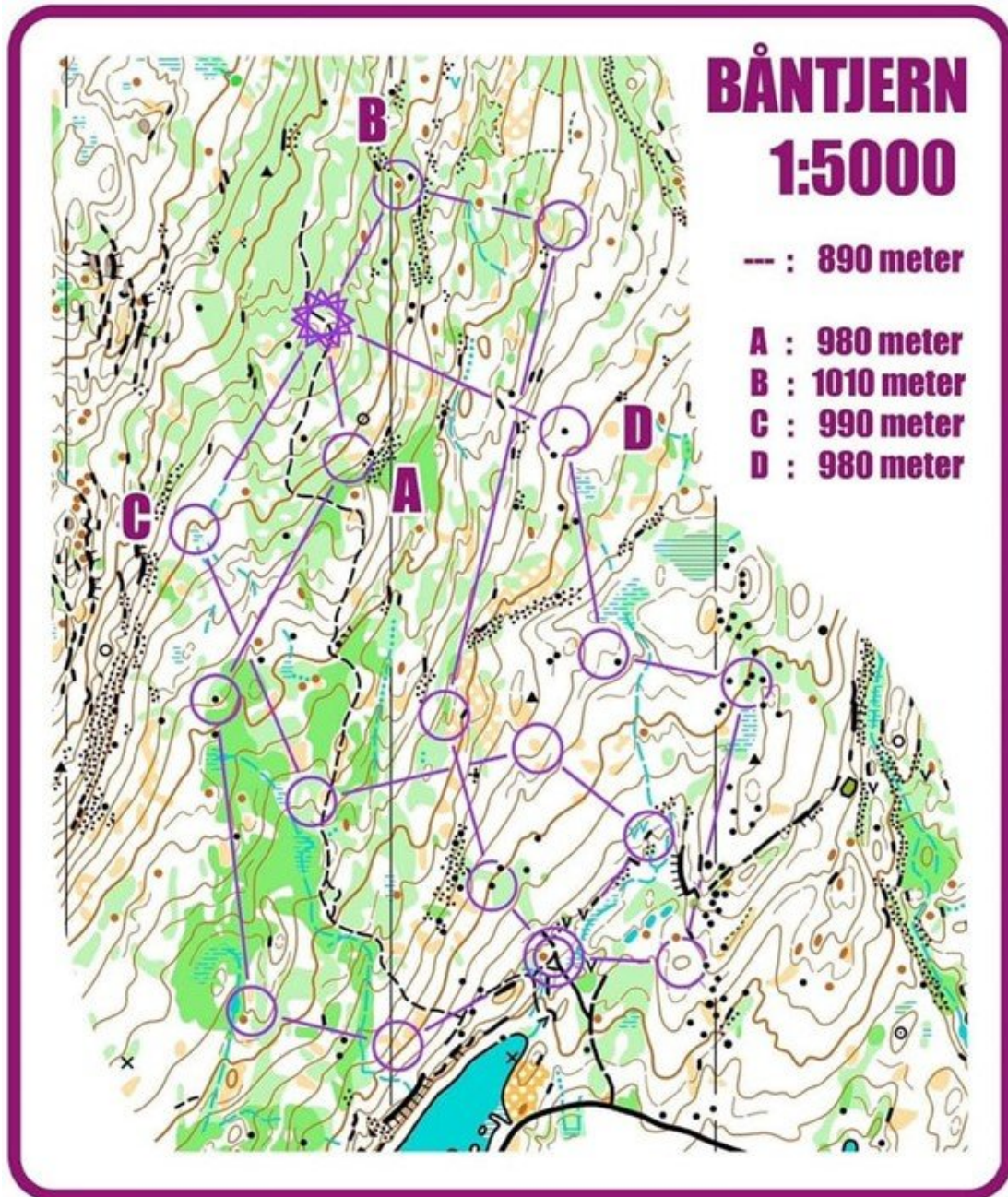
For o-løpere med noen «år på baken» skjønner en hvor dette «øktnavnet» er hentet fra, men for nyfrelste eller andre uinnvidde, kan det være på sin plass med en oppklaring, eller historie- og treningslæreinnføring i hvor denne populære økten har sitt opphav.

Først kort om selve «Sævig-intervallen» (se bildet nedenfor). Denne foregår ved at man starter i bunn fra målsirkelen, løper i intervallfart stien opp til starttrekanten. Deretter direkte en av o-delene ned til mål igjen.

På det illustrerte eksemplet er alle stier på kartet tatt bort, foruten den stien en skal løpe til start.

Det sentrale her er høy intensitet i løpingen opp, samt at løpingen utfor foregår i en relativt krevende løype – med høy puls, men uten stor fysisk belastning. Det at stiene i denne økta er fjernet er kun fordi området er stirikt og dermed øke vanskelighetsgraden for Nydalens SK sine toppløpere.

(teksten fortsetter under bildet)



Men hvor kommer så denne «Sævig-intervallen» fra?

For å få svaret på dette, må en til Stord i Sunnhordland.

En øy sør for Bergen, som har vært vertskap for både nordisk mesterskap, norsk mesterskap og NM-natt i orientering på 1970 – 1990-tallet.

Orienteringsmiljøet sto meget sterkt på denne øyen til mot slutten av 1980-tallet og framover mot 1995, med

gjentakende NM-medaljer i stafett og navn som Arnevik, Roalkvam, Huse, Bjørlo, Vestre og Aasheim som garantister for stabile stafettprestasjoner.

Blant denne gjengen av både talentfulle og hardtarbeidende o-løpere, var også Jan Sævig – som etter hvert vandret videre i livet – og karrieren – til studier ved Norges Idrettshøgskole og via klubb- og kretstreneroppdrag og som også var med rundt junior og rekruttlandslagene i noen år.

Vi går direkte til kilden – som nå er å finne som rådmann i Trysil kommune:

- På Stord – der jeg sammen med Per Magne Kyvik trente Arnevik-gutta (Leiv Terje og Lars Inge), Harald Huse, John Tore Vik og eldste broder Nysæter- hadde vi mange treningsøkter med o-intervaller. Gjerne 3-4 drag – med krevende orientering a 6-8 minutter og 4 minutter rolig jogg som pause. Om våren var det om å gjøre å få masse o-teknisk trening, gjerne i kombinasjon med synfaring, mens det utover i sesongen var prioritert å kjøre økter med høy intensitet – helst rundt og over konkurranseintensitet. Det var omtrent samtidig jeg introduserte det som i ettertid, av Kjell Rønneberg, har fått navnet «Sævig-intervallen», forteller Jan Sævig selv, og fortsetter:

- Jeg har gjennomført den noen ganger – gjerne med stigningen i en slalåmbakke, eller på en sti/kjerrevei der det var mulig med tre til fire traseer nedover. Da startet jeg gjerne gjengen i puljer på tre-fire, like mange som det var løyper nedover.

Som en ambisiøs student på Idrettshøgskolen var Sævig naturlig nok opptatt av hensikten med – og optimalisering av – trening, så også denne typen økt:

- Både før jeg startet på Norges Idrettshøgskolen - i 1982 - og etterpå, var jeg svært opptatt av dette med riktig intensitet på trening og konkurranse. Men også hvilken intensitet en kunne ha, og samtidig klare å holde riktig fokus i o-løypa. Jeg brukte mange timer sammen med de jeg trente på å prate om dette.

- Med for høy puls, klarte ikke hodet å henge med. Men på den andre siden, var pulsen for lav så hadde man «kapasitet» til å tenke på noe annet enn neste post – og kunne komme ut av fokus.

- På tidlig 1980-tall og utover 1980-tallet, da jeg selv var aktiv, opplevde vi mange løp, større som mindre, der mål var nede i dalen på et jorde eller en idrettsplass. Løypene var ofte kuperte og fysisk krevende, med en avslutning på 3 – 4 strekk hvor det kunne være o-teknisk krevende nedover i skråli.

- Vi opplevde mange som fikk løpene sine ødelagt da de ikke klarte å avpasse farten i forhold til denne typen utfordringer. Det var da jeg kom på at dette måtte en trene på.

Dermed så altså «Sævig-intervallen» dagens lys, og vi lar Sævig selv fortelle om hvordan selve utførelsen bør være:

- Det handler om å løpe hardt opp en bakke, og så orientere i en forholdsvis vanskelig løype på vel 1 kilometer når en er ganske «kjørt». Etter 3 – 4 intervaller, er det mange trøtte bein og slitne hoder. Men dette er en

fysisk og o-teknisk krevende «øvelse», og bør ikke kjøres for ofte. På en annen side har jeg også opplevd at den har vært forutløsende på enkelte av utøverne.

Da sitter en både med historien og filosofien bak «Sævig-intervallen», og til tross for at mannen som har skjenket sitt navn til treningsformen kommer med en liten advarende pekefinger om å kjøre økten for ofte, drister vi oss til å anbefale noen av Nydalens SK sine økter av denne typen som er «designet» av deres trener Anders Nordberg.

Disse, og andre Nydalens SK sine økter, finner du: **[her](https://nydalen.idrett.no/orientering/kartfiler/)** (**<https://nydalen.idrett.no/orientering/kartfiler/>**).

FØLG OSS PÅ

Postadresse: Postboks 5000,
0840 Oslo

Besøksadresse: Sognsvn. 73 L, Oslo

Pressekontakt: nof@orientering.no

 (<https://www.facebook.com/norskorientering>)

 (<https://instagram.com/explore/tags/viltvakkertr%C3%A5tt/>)

 (https://twitter.com/NOF_Orientering)

(<mailto:nof@orientering.no>)