



Emma Kirkeberg Mørk etter 8 km i Hytteplanmila 2016 der 13-åringen satte klasserekord på 10 km for jenter 14-15 år (foto: Kjell Vigestad).

Unge langdistansetalenter - 3 av 4: Emma Kirkeberg Mørk

Det tredje talentet ut i vår serie om unge lovende langdistanseløpere er Emma Kirkeberg Mørk fra Drammen. 13-åringen (fyller 14 år 20.12.) er Norges raskeste på 5 kilometer og 10 kilometer i klasse 14-15 år i 2016. Hun er også aldersklassens beste i langrenn, så det skal bli spennende å se hvilken idrett som blir prioritert i framtiden.

Av: [Olav Engen](#) | 14. desember 2016



Langdistanseløping er stadig mer populært også blant unge norske idrettstalenter - og knapt noen gang har vi hatt så mange lovende løpere i ung alder som løper distanser på 5 og 10 kilometer.

Vi skal ikke gå inn på en diskusjon om hvorvidt det er smart å bare satse på kortere distanser først for så å gå over til 5/10 kilometer senere. Vi bare fastslår at svært mange unge stiller opp på de litt lengre løpene og hevder seg utmerket - i kombinasjon med satsing på kortere baneløp.

I fire artikler skal vi presentere noen av disse fantastisk talentfulle langdistanseløperne.

Tidligere profiler:

[Unge langdistansetalenter - 1 av 4: Christine Næss](#)

[Unge langdistansetalenter - 2 av 4: Petter Myhr](#)

Emma Kirkeberg Mørk

"jeg skal ha det gøy og utvikle meg hele tiden. "



Emma Kirkeberg Mørk fra Drammen har vært en av aldersklassens yngste løpere i år. Hun fyller 14 år 20. desember, men etter norske aldersregler har da 13-åringen konkurrert i klasse 14-15 år hele året. Likevel har hun de raskeste tidene på både 5 og 10 km.

Emma bor i Drammen der hun går på Børresen ungdomsskole. Hun er en helårs idrettsutøver som satser like mye på friidrett og langrenn, og hun vinner stort sett alt hun deltar i enten det er med knotter eller planker under bena. Genene er det heller ikke noe i veien med, når foreldrene og trenerne heter Per Øyvind Mørk og Grete Kirkeberg Mørk.

Lengst ned i artikkelen finner du litt mer fakta om Emma.

- Hva mener du er hovedårsaken til at du har blitt så god til å løpe?

- Jeg har stor glede i å trene og konkurrere, og har alltid likt å være i aktivitet. I tillegg har jeg drevet lenge med både løping og

langrenn, og har dermed trent godt gjennom mange år. Familien min er også en stor grunn til at jeg har oppnådd det jeg har, både gjennom støtte og trening.

- Jeg deler treningsåret i to, og satser både på mellom/langdistanseløpene og langrenn. Det betyr at jeg går på rulleski gjennom hele sommeren, og løper noen få økter gjennom vinteren. På sommeren er det klart mest fokus på løp og på vinteren er det klart mest fokus på langrenn. Jeg vil fortsette å prioritere begge idrettene en del år framover. Foreløpig har jeg prestert like godt i begge idrettene, og trives godt med det.

- Mange unge lovende idrettsutøvere er arvelig belastet gjennom foreldre som har drevet idrett på høyt nivå, hva med deg?

- Mamma har vært langdistanseløper på høyt internasjonalt nivå. Hun har blant annet en 15. plass i VM terrengløp og en 16. plass i VM maraton, og har vunnet Stockholm Maraton tre ganger, samt utallige NM gull på bane og i terreng. Pappa har også vært en god løper, med blant annet en pers på 3000 m på 8.09. I tillegg har han i 5 år vært sportssjef i Norges friidrettsforbund. Han har også et NM gull i terrengstafett.

- Hva betyr foreldrene dine for idrettssatsingen din?

- Selvsagt betyr det mye at mamma og pappa kan så mye om trening og vet hva satsing innebærer. De betyr alt. Gjennom hele idrettskarrieren min er det de som har trent meg, støttet meg og heiet meg frem både innen løping og langrenn.



Emma klatrer seier i motbakkeløpet Koboltgruvene Opp sist sommer, der mamma Grete ble nummer 3 (året før ble de nummer 1 og 2).

- Du er allerede en kjempegod løper, driver du – eller har du drevet – med andre idretter i tillegg?

- Langrenn har jeg drevet med like lenge som løping, og jeg liker begge idrettene like godt. I og med at langrenn er en vinteridrett og løping en sommeridrett går de veldig fint å kombinere.

- Må du forsake mye annen ungdomsmoro for å kunne gjøre det så godt i idrett?

- Selvsagt går satsingen utover andre sosiale ting, men det gjør meg ingenting når jeg satser så mye og liker det jeg driver med så godt. Jeg får mange venner gjennom idretten.

- Hva betyr det å ha et godt treningsmiljø? Hvordan er treningsmiljøet ditt?

- Jeg gjennomfører de aller fleste øktene sammen med min bror Martin og mamma.



Emma og broren Martin etter motbakkeløpet [Drammens Råeste](#) tidligere i år der Emma vant både klassen og totalt, og satte løyperekord (Martin ble bare slått av senior eliteløper Hans Kristian Fløystad) Privat foto.

- Det er gøy å konkurrere, det er gøy å vinne (nesten hver gang) og det er gøy å sette rekorder. Tror du det kan bli vanskelig å tilpasse deg et tøffere nivå i junior- og ikke minst seniorklasser senere?

- Jeg ser at jeg allerede løper fort i forhold til eldre klasser, men jeg mener at så lenge motivasjonen er der og treningsmengden øker skal jeg klare å tilpasse meg et enda tøffere nivå i junior- og seniorklasser.

- Du skal få slippe å svare på kjæreste spørsmål, men tror du det kan bli avgjørende for framtidig satsing å ha en kjæreste som også driver idrett?

- Det er nok ikke avgjørende at han satser på idrett, men må ha forståelse for det arbeidet som må legges ned og hva det innebærer å satse på høyt nivå.

- Tror du at du driver idrett på høyt nivå om 10 år?

Ja, absolutt. Om det blir innen løping eller langrenn får tiden vise.

- Har du noen tanker/drømmer om hvor god du kan og ønsker å bli?

- Jeg har lyst til å bli så god som overhode mulig, og er villig til å legge ned det arbeidet som må til for å bli best.

- Hva er hovedmålene for sesongen 2017?

- Nå er jeg i gang med langrenssesongen og har fullt fokus på den. Denne sesongen har jeg foreløpig startet i tre renn med tre seire, og målene videre er å vinne så mange renn som mulig og vinne Hovedlandsrennet (NM for 15 og 16 år).

- For løpssesongen er målet å perse på alle distanser.



denne vinteren?

Hvem kan slå skiløperen Emma

- Hvordan er treningen din?

- Jeg trener 9 økter i uka, to korte morgenøkter. Varierer mellom løp, rulleski og ski, samt styrke og spenst. Uka består av langkjøring, to intervalløkter og en hurtighetsøkt på rulleski/ski. Intervallene varierer mellom korte og lange.

- Vanlig løpslangtur er på 1 time, med en langtur på 1.15-1.30 time i uka. På ski er vanlig økt i uka 1t 45 min, og på søndager, når det ikke er konkurranse, er langturen på 2,5 time.

- Jeg har bygd stein på stein i treningsarbeidet siden jeg var liten jente. Vi øker treningsmengden litt fort hvert år, og har dermed ingen forsering i arbeidet.

- Mitt mål med treningen er å trene fornuftig og få færrest mulig avbrekk i treningsarbeidet, i form av sykdom og skader. Idretts glede, mestring og utvikling står i fokus i hverdagen, og det betyr at jeg skal ha det gøy og utvikle meg hele tiden.

Årets statistikk på 5 og 10 km løp utenfor bane:

5 km Jenter 14-15 år:

1 Emma Kirkeberg Mørk -02

17.32

Furumomila (Kl.rek.)

2	Pernille Karlsen Antonsen -02	17.34	KK-mila
3	Mari Roligheten Ruud -02	17.44	Sandefjordsløpet
4	Ane Uglem Mobakken -01	18.05	Kristinaløpet
5	Maria Hartz Melling -02	18.16	Furumomila

De tre raskeste jentene i klasse 14-15 år har bedre tid enn raskeste løper 16-17 år!

10 km Jenter 14-15 år:

1	Emma Kirkeberg Mørk, IF Hellas -02	36.31	Hytteplanmila (Kl.rek.)
2	Emilie Mo, SK Vidar -01	37.49	Hytteplanmila
3	Adele Henriksen, IL Gneist -02	38.30	Bergen sk4
4	Oda Brodtkorb, Strindheim IL -02	39.07	Tordenskioldløpet
5	Tyra Sortåsløkken, SK Vidar -02	39.22	Hytteplanmila

Dette er Emma Kirkeberg Mørk:

- Alder: 13 (blir 14 den 20. desember)
- Bosted: Drammen
- Skole: Børresen ungdomsskole
- Idrett (-er): Friidrett (løping) og langrenn
- Klubb -(er): IF Hellas (friidrett) og Drammens Ballklubb (langrenn)
- Trenere: Per Øyvind Mørk og Grete Kirkeberg Mørk (pappa og mamma)

Perser:

- 800 m: 2.18.67
- 1500 m: 4.40.78
- 2000 m: 6.23.71
- 5 km: 17.32 (Furumomila, terreng, kontrollmålt)
- 10 km: 36.31 (Hytteplanmila, kontrollmålt)

Meritter:

LØP

- Flere ganger vinner av Lilla Gøtebrogsvarvet
- Flere ganger vinner av Lilla Lidingøppet
- Vinner av bestemannspremien uansett øvelse og alder under Tjalvelekene 2016
- Vinner av Sentrumsløpet, Hytteplanmila, Furumomila og Fornebuløpet
- Aldersrekord 2000 m J13 år; 6.41.71
- Aldersrekord 10 km J12-13 år; 36.59
- Aldersrekord 5 km J12-13 år; 18.04
- Aldersrekord 10 km J14-15 år; 36.31
- Aldersrekord 5 km J14-15 år; 17.32

LANGRENN

- Vinner av alle de store skirennene i landet: Ungdommens Holmenkollrenn, Ungdomsbirken, Oslo Skifestival og Lauritz Bergendahls Minneløp.

Yndlingsløp:

- Lidingøppet i Stockholm
- Furumomila
- Hytteplanmila

I tillegg liker jeg godt baneløp på Bislett.



Pallen etter Hytteplanmila med 2 x Kirkeberg Mørk på toppen i 14-15 årsklassene (foto: Kjell vigestad).



Emma og Martin startet skisesongen med å vinne to renn hver i Hallingdal for to uker siden (privat foto).



Emma! (foto: Kjell Vigestad).

Lykke til med videre satsing,

- [Unge langdistansetalenter - 2 av 4: Petter Myhr](#)
- [Unge langdistansetalenter - 1 av 4: Christine Næss](#)