



Martin Kireberg Mørk omtrent halvveis i den 5,1 km lange Lilla Varvet 2015 (Foto: Kjell Vigestad)

Unge langdistansetalenter - 4 av 4: Martin Kirkeberg Mørk

Det fjerde talentet ut i vår serie om unge lovende langdistanseløpere er Martin Kirkeberg Mørk fra Drammen. 15-åringen er Norges raskeste på 10 kilometer og nummer 2 på 5 kilometer i klasse 14-15 år i 2016. Han er også en av aldersklassens aller beste i langrenn, og den pågående vintersesongen har startet svært bra.

Av: [Olav Engen](#) | 23. 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](#)

[Unge langdistansetalenter - 3 av 4: Emma Kirkeberg Mørk](#)

Martin Kirkeberg Mørk

"Jeg er fast bestemt på å legge ned det arbeidet som kreves "



Martin Kirkeberg Mørk fra Drammen har alltid vært en av aldersklassens raskeste løpere, men i år var det høst før han fikk løpt slik han ønsket. Likevel rakk han på to uker å løpe inn til aldersklassens beste tid på 10 km (Hytteplanmila) og nest beste tid på 5 km (Furumomila terreng).

Martin forteller:

- Våren og sommeren 2016 har jeg slitt med betennelse i vekstsonen i venstre bekken/hofte. Fikk ikke trent løping på nesten 2 måneder. Løp min første intervall i starten av august. Hadde da ikke løpt fort siden april. Voksesmertene vedvarte utover høsten, og derfor kunne jeg kun løpe motbakkeløp før høstferien. Sesongdebuterte på gateløp først godt ut i oktober. Voksesmertene gjorde at jeg måtte trene mye alternativt. Det hadde ingenting med treningen å gjøre, men rett og slett at jeg vokste 10 cm på kort tid.

Satser like mye langrenn

Martin deler treningsåret i to, og satser både på mellom/langdistanseløpene og langrenn. Det betyr at han 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. Liker begge idrettene like mye! Foreløpig har jeg prestert like godt i begge idrettene, og trives godt med det, sier Martin.

Vi kan legge til at sesongåpningen i langrenn har gått utmerket både for Martin og søsteren Emma. De har vunnet de rennene de har stilt opp i (5 starter hver, 5 seire hver). Sist helg vant Martin vant sin 5 km med 59 sekunder. Martin og Lars Agnar Hjelmeset er akkurat nå best i landet i aldersklassen, og nettopp Lars Agnar var jo nærmest Martin også på Hytteplanmila (6 sekunder bak) og Furumomila (1 sekund bak).

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



Martin etter ca 8 km i Hytteplanmila (foto: Kjell Vigestad).

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

- Grunnen til at jeg har blitt god til å løpe er fordi jeg elsker å bedrive denne sporten. Jeg har en stor lidenskap og ikke minst en indre driv som hjelper meg fremover. Jeg ser hele tiden frem til å ta en løpetur. I tillegg er jeg utrolig privilegert som har fått vokse opp i en familie der det hele tiden har vært fokus på idrettsglede, mestring og utvikling. Det gir ihvertfall meg lyst til å satse videre! Utenom dette er det mange flinke folk som står bak mine resultater. Som en siste grunn, vil jeg si at jeg alltid deltar i treningsdiskusjonen, og kommer med innspill til økter osv. Veldig fornøyd med at jeg har lært kroppen min å kjenne.

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

- Begge mine foreldre har drevet med langdistanseløping på høyt nivå. Mamma har blant annet 23 NM-gull, tre seire i Stockholm Maraton, en 15 plass i VM terrengløp, samt en 16 plass i VM i maraton Athen, mens pappa, som er tidligere sportssjef i friidrettsforbundet (1997-2002), fortsatt innehar familierekorden på 3000 meter. Tiden 8.09.10 er en fast kommentar etter hver eneste konkurranse!

- Hva betyr foreldrene dine for idrettssatsingen din?

- Kort sagt hadde jeg ikke vært på det nivået jeg er i friidrett og langrenn uten foreldrene mine. De stiller bestandig opp på alt mulig, og legger hele tiden tilrette for at jeg kan gjøre det jeg liker aller best; nemlig å løpe og gå på ski. Jeg er, og vil alltid være takknemlig for den jobben de har gjort og gjør for meg hver eneste dag hele året. De følger meg alltid på hver eneste treningsøkt og selvsagt er tilstede på alle konkurranser. I tillegg gjør pappa en super jobb med skiene mine.

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

- I tillegg til løping satser jeg langrenn på lik linje med løping. Dette har jeg gjort siden jeg hadde min første skitur i Drammensmarka som 3-åring. Idrettene utfyller hverandre dessuten optimalt, siden løping er mest aktuelt i sommerhalvåret, og langrenn om vinteren.

- Når jeg var liten, var jeg med på mange forskjellige idretter gjennom allidretten i Drammens Ballklubb (DBK). Der fant jeg fort ut at jeg hadde et stort konkurranseinstinkt! I tillegg fikk jeg masse variert aktivitet gjennom IFO - Idretts SFO hos DBK som jeg gikk på frem til 5-klasse.



Martin elsker å gå på ski, og nyte naturen! - Dette er fra en flott tur med mamma (februar 2016) som fotograf på Skimten (554 moh.) i Drammensmarka. Har utallige turer hit siden jeg var 7 år.

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

- Det er et selvfølgelig en del ting som må forsakes på grunn av idretten, men det er jeg inneforstått med. Det er tross alt jeg som selv har valgt å gå i denne retningen, et valg jeg er veldig fornøyd med! Jeg opplever ekstremt mye gjennom idretten, har møtt mange venner der - både i Norge og i Sverige, og stortrives med å satse på løping og langrenn!

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

- Jeg er utrolig privilegert som har en idrettsfamilie å trene sammen med. Gjennomfører de aller fleste økter sammen med lillesøster Emma og mamma Grete. I tillegg er pappa Per Øyvind med på sykkel. At jeg har noen å gå ut i regnvær sammen med er utrolig inspirerende og motiverende. Utenom dette har jeg siden barndommen vært vant til å trene mye for meg selv. Dette tror jeg at jeg kommer til å tjene mye på i fremtiden, både fysisk, og ikke minst mentalt.

- 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 vet at jeg kommer til å møte tøffere motstand og et høyere nivå i årene som kommer. Min oppgave er å fortsette i det samme sporet jeg gjør i dag; få mest mulig ut av hver eneste treningsøkt, og ha fokus på utvikling, mestring og idrettsglede. Da skal jeg klare å fortsette min utvikling og dermed også tilpasse meg et tøffere junior- og etterhvert seniornivå.



Fra Koboltgruvene opp i august der Martin vant ungdomsklassen på ny løyperekord (privat foto).

- 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?

- Jeg vil nok ikke si at det er avgjørende for min fremtidige satsing at kjæresten også driver idrett, men hun må ha forståelse for det arbeidet som må legges ned, samt mine egne prioriteringer.

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

- Ja, selvklaart! Hvilken idrett det blir får tiden vise.

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

- Mitt personlige mål er å utvikle meg slik at jeg når mitt fulle maksimale potensial som en internasjonal seniorløper. Jeg er fast bestemt på å legge ned det arbeidet som kreves. "Koste hva det koste vil!"

- Hva er hovedmålene for sesongen 2017?

- Nå er jeg i gang med langrennsesongen og har fullt fokus på den. Denne sesongen har jeg foreløpig 5 starter og 5 serie. Målet er å prestere på et solid og høyt nivå gjennom hele sesongen. Dette innebærer å vinne så mange renn jeg kan - fra desember til april. Det største enkeltmålet for sesongen er å vinne Hovedlandsrennet (NM for 15 og 16 år) på Tolga i starten av mars.

- For løpssesongen er målet å perse på alle distanser, samt å fortsette en allerede god progresjon og å utvikle meg.

- Hvordan er treningen din?

- Jeg trener 10 økter i uka, tre 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 gutt. Vi øker treningsmengden litt for hvert år, og har dermed ingen forsering i arbeidet. Har hatt en gradvis progresjon siden jeg var 8-åring.

- Mitt mål med treningen er å trene fornuftig og få færrest mulig avbrekk i treningsarbeidet, i form av sykdom og skader. Idrettsglede, mestring og utvikling står i fokus i hverdagen, og det betyr at jeg skal ha det gøy, utvikle meg hele tiden og ikke minst sette pris på alt jeg får oppleve gjennom idretten.

Bildet: En sliten Martin etter en hard intervalløkt på rulleski i juli 2016. All intervalltrening måtte utføres på rulleski på grunn av voksesmerter.



Årets [statistikk](#) på 5 og 10 km løp utenfor bane:

10 km Gutter 14-15 år:

1	Martin Kirkeberg Mørk, IF Hellas -01	32.35	Hytteplanmila
2	Lars Agnar Hjelmeset, Nittedal IL -01	32.41	Hytteplanmila
3	André Seliussen, IL Gneist -01	33.11	Sentrumsløpet
4	Nikolai Holmboe, IL Tyrving -02	34.22	Hytteplanmila
5	Aleksander Holmboe, IL Tyrving -02	34.51	Sentrumsløpet

5 km Gutter 14-15 år:

1	André Seliussen -01	15.59	Åsaneløpet
2	Hans Magnus Haukøy -01	16.08	Åsaneløpet
2	Martin Kirkeberg Mørk -01	16.08	Furumomila
4	Lars Agnar Hjelmeset -01	16.09	Fornebuløpet
5	Cedrik Bakke Christophersen -01	16.57	Kristinaløpet



De fulgte hverandre som skygger i Hytteplanmila. Martin var de små sekundene foran Lars Agnar i mål på 10 kilometeren. På 5 km skiller det ett sekund mellom disse to, men fra to ulike løp (privat foto).

Dette er Martin Kirkeberg Mørk:

- Alder: 15
- Bosted: Drammen
- Skole: Børresen ungdomsskole
- Idrett (-er): Friidrett (løping) og langrenn
- Klubb –(er): IF Hellas (friidrett) og Drammens Ballklubb (langrenn)
- Trenere: Mamma og pappa (Grete Kirkeberg Mørk og Per Øyvind Mørk)

Perser (fra 2016):

- 5 km: 16.08 (Furumomila, terreng, kontrollmålt)
- 5 km: 15.50 (Underveis på Hytteplanmila)
- 10 km: 32.35 (Hytteplanmila, kontrollmålt)

Meritter:

LØP

- Flere ganger vinner av Lilla Gøteborgsvarvet
- Vinner av Lilla Lidingøloppet
- Vinner av Sentrumsløpet, Hytteplanmila, Furumomila, Fornebuløpet, Ungdomsbirken og Kraftprovet
- Aldersrekord 10 km G12-13 år; 34.24

LANGRENN

- 1.plass Lauritz Bergendahls Minneløp

- 1. plass Oslo skifestival
- 1.plass Ungdomsbirken
- 1. plass Ungdomsstafetten under World Cup i Holmenkollen. Gikk andreetappe for Buskeruds førstelag.
- 6.plass Hovedlandsrennet 2016, Fauske.
- Gikk på Buskerud sitt førstelag under Stafetten. Buskerud ble nummer 5. Gikk laget opp i tet på den klassiske andre etappen.
- Diverse KM-gull

Yndlingsløp:

- Lidingøloppet i Stockholm
- Hytteplanmila
- Koboltgruvene Opp
- I tillegg liker jeg godt baneløp på Bislett og Stockholm Stadion.



Fra ungdomsstafetten under World Cup i Holmenkollen sist vinter. Martin gikk andreetappe på Buskerud sitt vinnerlag - han gikk i tet fra start til mål (privat foto).



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



Både

dette og det forrige bildet hadde vi også med i reportasjen om Emma. Søsknene er svært gode treningskamerater. Bildet er tatt etter motbakkeløpet Drammens Råeste tidligere i år der Martin bare ble slått av senior eliteløper Hans Kristian Fløystad (Emma vant både klassen og totalt, og satte løyperekord (Privat foto).

- [Unge langdistansetalenter - 3 av 4: Emma Kirkeberg Mørk](#)
- [Unge langdistansetalenter - 2 av 4: Petter Myhr](#)
- [Unge langdistansetalenter - 1 av 4: Christine Næss](#)