

Anders Pollen skal trene FBK

Anders Pollen tar over etter André Jauert som trener for Fredrikstad BKs damelag i 1. divisjon.

Pollen forlot HK Rygge på svært kontroversielt vis i fjor mars.

Nå er han klar for hovedtrener for 1. divisjonslaget, hans første oppgave som seniortrener.

- Jeg har trent lag i aldersbestemte klasser i åtte sesonger, både i Rygge og i Fredrikstad. André var min trener da jeg spilte håndball i Herulf (Moss), og så har jeg vært hjelpetrener under ham i FBK, sier Pollen til Fredrikstad Blad.

- Jeg må følge mitt eget hode, og ikke kopiere det André gjorde.

Jauert tok som kjent over Herulfs håndballherrer.

- Vi har ikke satt noen målsetting for sesongen, men i alle fall bør vi havne midt på tabellen. Noen opprykkskandidat er vi ikke - ei heller skal vi rykke ned, sier den ferske FBK-treneren.

Dennis vinner alt i Norge

Dennis Olsen (12) fra Våler er suveren på gokartbanen i Norge. I helgen kjørte han i mål 50 meter foran nærmeste konkurrent under "Kisan Race" på Elverum.

Dette var 12-åringens fjerde seier på like mange forsøk på norsk jord. Nivået i Norge er blitt veldig høyt og det er mange som vil ta skalpen hans og gjør alt hva de kan for å få det til.

- Jeg føler presset og er klar over at det snart er en som kommer og gir meg en på trynet, innrømmer den unge gokartkjøreren.

Neste løp blir Norgescup på hjemmebanen KNA Varna i Våler til helga.

- Det skal bli deilig å kjøre løp på hjemmebane igjen og jeg gleder meg noe helt vanvittig, sier 12-åringen.

Fornøyd tross alt

(Hærland - Moss II 2-1) Trener Joakim Mensen hang slett ikke med hodet etter tapet i 3. divisjon.

- Det står respekt av måten vi gjennomførte kampen på, sier han. Mats Stølen (16) debuterte som offensiv midtbane, mens 17 år gamle Niklas Heia fikk spille en omgang som midtstopper.

Målscorer: Hallvard Li-gård.

Klare for 14 timer

Hva er det som får tre voksne menn til å svømme 19 200-metere, sykle over to Grenseritt og løpe en maraton på en og samme dag? Lørdag er dette som venter tre kondiskameratene fra Moss i Norseman Extreme Triathlon.

3,8 kilometers svømming. 180 kilometer på sykkel. 42 kilometer løping. Det er ikke en treningsuke eller måned for en gjennomsnittlig nordmann. Det er hva som venter de mange utøverne i verdens hardeste triathlon med start i Hardangerfjorden ved Eidfjord.

- Interessen for utholdenhetsidrett er stigende. Mange er på jakt etter stadig nye utfordringer. Det finner de her. Norseman handler om å flytte egne grenser. Løypa er spektakulær i seg selv, men særlig utlendingene lar seg blende av de norske fjordene, Hardangervidda og selve Gaustatoppen, sier løpsleder Kim Zimmer.

- Nå begynner alvor

Det som begynte som en vill tanke for to år siden, blir lørdag den brutale virkeligheten for mossaingene Bent Solbakken (43), Øystein Olsen (35) og Rune Holtze Jensen (47).

- Vi var vel åtte som begynte å prate om det, forteller Solbakken, som til slutt bestemte seg for å hoppe i det med de to andre mossaingene.

Lørdag var trioen med på det åtte mil lange Grenserittet med tider fra 2.43 til 2.49. Før det har de ladet opp med Lillehammer-Oslo, Vestfold Rundt, Vettern Rundt og Stavern Maraton, samt sykling på Spenst.

Alt for å bli klare til det vanvittige kjøret som venter dem lørdag.

- Nå starter alvor, innser Solbakken, vel vitende om at mange blir slitne bare av å høre omfanget på løpet.

Tredje gang

Eldstemann i gruppa skal delta for tredje gang lørdag.

- I 2006 fikk jeg 13.09. I fjor 12.58. Årets tid er værvarhengig, men jeg håper på å komme under den fra i fjor, sier Jensen.

- Hva gruer du deg mest til?



- Det er løpinga, svarer 47-åringen raskt.

- Du er nede i kjelleren og leter når du nærmer deg slutten. Da er det mange usunne tanker som går gjennom hodet ditt, forteller han.

Klokka 02.00 starter dagen for mossaingene. Da er det frokost.

- Det blir AXA kornprodukter, et glass melk og litt te, lister Jensen opp.

Klokka 04.00 går ferja ut til Eidsfjorden.

- Der kastes vi i vannet klokka fem. Da er det kaldt i vannet, minnes 47-åringen.

Hard oppladning

To ganger i uka siden i vinter har de tre møttes i Mossehallen for å svømme før jobb.

- Det er en liten time hver gang, cirka 1,5 kilometer. Jeg har prøvd å løpe to-tre ganger i uka, cirka tre mil per uke. Siden i våres har jeg syklet

rundt 400 mil, anslår 43-åringen fra Moss Cykle Klubb.

- Det har blitt 10-20 timer trening i uka, avhengig av hvor hard den har vært.

- Jeg har i hvert fall 600 kilometer på sykkel, forteller Jensen.

Da kan det jo for eksempel nevnes at det bare var 12 grader i vannet de svømte i sist gang...

- Jeg tror ikke det er mange mossainger som vet hvilken kapasitet Rune har. Han kan sitte på sykkelen og bare male på. Du kan ikke se det på ham at han er sliten, hevder Solbakken om sin landeveisysyklende kondiskamerat.

- Han er seig som et skinn, kontrer Jensen om kamera-ten.

Damehjelp underveis

Men det er langt fra bare de tre som har forberedt seg.

Også konene deres skal være med som hjelpere.

- Det er nesten like strenge krav til følget, som det er til utøveren. Det er ikke lov til å sitte i baksetet på bilen eller få foret mat fra bilvinduet, forklarer Solbakken.

De siste kilometerne før målpasering på Gaustatoppen 1.883 meter over havet, må følget bli med opp.

- Da er de forpliktet til å ha med lommelykt og annet utstyr. Dersom en utøver mister følget sitt, må han vente til neste utøver med følge kommer. Det er veldig strenge sikkerhetsregler, sier Solbakken og sender kona Karine en varm tanke.

- Jobben vår blir mer å motivere, forklarer hun.

- Vi har forsaket mange fine rødvinshvelder for dette, ler fru Solbakken.

rs seigpining



Ingen vei tilbake. Alle foreberedelsene er unnagjort og lørdag braker det løs for Rune Holtze Jensen (foran fra venstre), Øystein Olsen og Bent Solbakken. Kjærestene er klare til å tre støtte til under triathlon. Fra venstre: Anita Toftner, Berit Elvsås og Karine Solbakken.

Kunststykke å få i seg mat

Hun er forberedt på det som venter henne når utøverne nærmer seg mål.

- De er ikke akkurat pene når de står der og skjelver. Det er ikke mye fett på kroppen deres, men jeg har ikke lyst til å bære dem ned, ler hun.

Med seg i sekken er det fyrstekake med innbakte rosiner for å gi ektemannen Bent ekstra energi.

- Vi har det meste tilgjengelig, men vi kommer nok til å ha med mer enn de klarer å spise.

- Du er så sliten på slutten, at det nesten er et kunststykke å få i seg noe mat, forteller Jensen.

- Målet er å fullføre

Selv har han funnet ut at løff

med honning, peanøtter, rosiner og energibar er det som hjelper han.

- På slutten er jeg så matlei at jeg er heldig om jeg får presset i meg en seigmann.

Dersom den etter hvert så utslitte utøveren kommer seg i mål før dagslyset forsvinner, og under 15 timer, venter det en sort t-skjorte.

- Hvis ikke får man en hvit, smiler Solbakken, som sikter seg inn mot den sorte.

- Målet mitt er å fullføre. - Jeg må prøve meg på tida til Rune, erklærer Olsen, som satser på å avgjøre det hele på løpeetappen.

Må gå ned fra toppen

Men det gjelder å ha noen ekstra krefter til overs. For heisen på vei ned fra Gaustatoppen er nemlig ikke til-

gjengelig. Ergo må de selv gå ned den 4,5 kilometer lange løypa fra toppen...

- Det er nesten det verste, sukker Solbakken.

For dem som lurte, er rekorden på 10 timer, 30 minutter og ni sekunder.

Øystein Wolf

oystein.wolf@moss-dagblad.no

Fakta

► Norseman Extreme Triathlon regnes som verdens hardeste triathlon. Deltakerne svømmer 3,8 kilometer, sykler 180 km før de løper 42 km.

Målgangen er på Gaustatoppen (1.883 meter over havet).

► Det er deltakere fra 12 land med, blant annet Australia, New Zealand, Tyskland, Frankrike, Østerrike, Sveits, og USA.

► Til sammen 200 deltakere er med.

► Løpet arrangeres for sjette gang.



Vestbys damelag har fått ny trener og det er en trener med ambisjoner for klubben. Her sammen med fjorårets trener Arnt Harald Johansen. Arkivfoto: Knut Arne Hansen

Vestby-trener med ambisjoner

Vestby-damenes nye trener Morten Berg har store ambisjoner for 3. divisjonsklubben.

- Jeg håper jo at vi kan bli en storklubb igjen. Det er selvsagt noe som kommer til å ta tid. Det blir spennende å se hva vi får til i år, kommenterer Berg.

Vestby-damene er godt i gang med oppkjøringen til årets sesong.

- Vi spilte en turnering på Eidsvold rett før ferien. Den vant vi, så det lover bra, fortsetter Berg.

Laget som beholdt plassen i 3. divisjon ser ikke ut til å miste noen spillere, i tillegg kommer det flere nye inn.

- Vi har fått på plass noen fra Drøbak. I tillegg er det ikke umulig at vi får en fra HK Rygge, samt en tidligere Stabæk-spiller med eliteserie-erfaring, forteller Berg.

- Helt nytt lag

En av Vestbys store profiler fra i fjor, Camilla Gilberg, har stor tro på Berg.

- Man kommer til å se et helt nytt Vestby-lag med en

ny spillestil og en helt annen spillelede, mener hun.

Gilberg var ble utsatt for en ulykke for drøye seks måneder siden, men er på god vei tilbake på håndballbanen igjen.

- Det går fint, det er jo en ny inspirasjon med nye trenere. Jentene har trent godt, så jeg tror det kommer til å gå veldig bra, fortsetter hun.

- Vi kan om vi vil

Gilberg tror trenerens mål om å gjøre Vestby til en storklubb igjen er mulig.

- Får han med seg spillere som vil, er ikke det umulig i løpet av en tre- til femårs periode, mener hun.

Og fortsetter å skryte av sine lagvenner.

- Vi har en større stall i år, men mange ungjenter. Vi er rett og slett en mye mer motivert gjeng i år, synes Gilberg.

- Jeg vil helt klart være med i år. Jeg må bare komme meg ordentlig tilbake på beina igjen, runder hun av.

Knut Arne Hansen

knutarne.hansen@moss-dagblad.no

Ingen trener til Vestby-herrere

Det har skjedd svært lite hos Vestby-herrere i sommer.

- Vi begynte å trene igjen onsdag, og drar til Danmark 21. august for å spille en turnering der, kan oppmann Kjerstin Narozny fortelle.

Vestby-herrere, som ikke

hadde noe trener i fjor, ser heller ikke ut til å få det i år.

- Nei, vi har ikke funnet noen trener. Det er vel ikke jobbet så veldig hardt med det heller, innrømmer Narozny.

Knut Arne Hansen

knutarne.hansen@moss-dagblad.no