**Trondheimshelg** | **Deltagerrekord i mosjonsløpene**

**Fornøyd syklist:** Vetle Sandstad Opheim var blant de yngste deltagerne i trondheimsrittet. Foto: OLE MARTIN WOLD

# Ville slå søsteren sin på sykkel

**300 personer var påmeldt Trondheimsrittet i går, blant dem var Vetle Sandstad Opheim (12) som deltok i sitt aller første sykkelritt.**

– Jeg meldte meg på fordi jeg ville slå søsteren min. Hun løp fem kilometer i går, så da tenkte jeg at jeg skulle gjøre noe som var enda tøffere, smiler han.

Trondheimsrittet var en del av Trondheimshelg som foregikk i byen denne helgen. Rittet gikk fra Ila til Skistua, en 7,8 kilometer lang løype som stiger 430 høydemeter med en gjennomsnittlig 4,9 prosent stigning.

### – Verst på slutten

Vetle var blant de yngste deltakerne. Og søndag viste han tydelig at han var i god form da han kom i mål på tiden 36 minutter.

– Jeg er veldig fornøyd med egen innsats. Det var et tungt løp, og aller verst på slutten, de siste 600 meterne var skikkelig ille. Da var det bare å få ut det aller siste, sier tolvåringen.

Ved mållinjen sto mor Janne Sandstad og tok imot sin nye sykkelhelt. Faren hans, Terje Opheim kom på sjetteplass i sin klasse på tiden 21:44.

– Jeg er imponert over at han turte å stille til start uten å ha syklet løypa en eneste gang. Tiden hans var slettes ikke verst heller, smiler mor Sandstad.

**LENA JØRGENSEN** 976 98 465
lena.jorgensen@adresseavisen.no

**Beste bedrift:** Den beste bedriften under Trondheimshelg ble NTNUs Institutt for marin teknikk,som stilte med hele 46 deltakere. Her ser du en gjeng spreke professorer, administrasjonsarbeidere og studenter fra hele verden. Foto: LENA JØRGENSEN

# - Den beste måten å

## De ansatte på NTNUs Institutt for marin teknikk ble beste bedrift under Trondheimshelg, og er ikke i tvil om at trening gjør arbeidsplassen deres bedre.

**– Både kropp og sjel har godt av å komme seg opp av stolen og ut i bevegelse.**

Det er viktig, spesielt i en slik stillesittende hverdag som vi har, at man holder seg i form. Det er den beste måten å rense hodet på, slik at man kan jobbe bedre, sier Svein Ove Erikstad, professor i marin teknikk ved NTNU.

Hele 46 ansatte fra NTNUs Institutt for marin teknikk deltok i ulike løpedistanser på lørdag, deriblant alt ifra professorer, administrasjonsarbeidere til studenter fra hele verden. Talsmannen for gruppen, Erikstad, forteller at han tror deres suksessoppskrift er at de ikke kun fokuserer på at dette er en løpedag.

– Dette er en happening for hele instituttet, en sosial sammenkomst som samtidig er en positiv greie helsemessig. Vi lager noe mer ut av det enn bare et løp, og velger derfor å samles for en feiring etter løpet.

### – Fin gulrot treningsmessig

Deltakelsen i Trondheimshelg startet som en intern og svært uhøytidelig konkurranse med Sintef Marintek i fjor. De skulle slå dem, og mobiliserte derfor kraftig for å få med mange av de ansatte. I år hadde det allerede blitt en tradisjon å delta.

– Det er fremdeles et stort potensial til å få med flere på instituttet, og med denne prisen så skal vi nok gjøre enda mer ut av dette arrangementet. Vi må jo prøve å bli beste bedrift neste år også, smiler han.

Deltakerne fra instituttet deltok i alt fra femkilometer til helmaraton, hvor få av dem bryr seg nevneverdig om resultatene, og det viktigste var at så mange som mulig deltok. De har en arbeidsplass med mange ulike personligheter, fra hele verden,

### Rune Johnsen (45)

Stiftstaden SK Trondheim. Jeg deltok i Trondheimsrittet for tredje året på rad nå, og liker det bedre og bedre. Jeg var med i under-30-minutter-gruppen, og er svært fornøyd med egen innsats. Jeg hadde ikke så store forventninger til meg selv ettersom jeg ikke har fått syklet så mye i år, men det gikk bra, og jeg endte på tiden 27:16.

### Jørn Sandvik (43)

Derbigum Norge AS. Jeg er en helt fersk syklist som startet å sykle etter at jeg ble frisk fra sykdom i mars. Nå er jeg helt hektet. Selv om man ikke er blant de beste, så kommer man i bedre form, og det er det det handler om. Jeg er fornøyd med gjennomføringen min i dag, men det var et strek i regningen at en mann syklet på meg helt på slutten. Han hektet seg fast i sykkelen min, og ettersom jeg er festet fast i sykkelen endte det med et ordentlig velt. Dermed ble tiden 41:34, jeg tapte nok ett par minutter i velten.

### Christine Dahl (26)

CK Victoria. Dette var min første deltakelse i Trondheimsrittet, og jeg kan fortelle deg at det var en syrefest fra start til slutt. De bakkene er skikkelig seige, så det var tungt, men det føles veldig godt å ha gjennomført det, og det var et bra arrangement med mye publikum, god stemning og fint vær. Jeg hadde ikke et spesielt mål for hvilken tid jeg skulle klare, men ga alt jeg hadde og er fornøyd med tiden 27:50.

# rense hodet på

med alle kulturforskjellene det bringer med seg, og han mener at slike ting er noe av det som bringer folk sammen, og som gjør at de får et godt arbeidsmiljø.

– Dette skjer tidlig på høsten, og er både en fin gulrot treningsmessig for å holde seg i gang gjennom sommeren, og så er det en fin anledning til å bli kjent med kollegaene dine tidlig i skoleåret, sier Erikstad.

**– En positiv idrettsopplevelse**

Forberedelsene til løpet har vært svært variabel. Årets beste bedrift forteller at de også sliter med å få samlet så mange mennesker på fellestreninger hver uke. De forteller derimot at det er svært mange av dem som ubevisst eller bevisst trener mer i tiden foran Trondheimshelg.

– Jeg tror at det er mange som trener til arrangementet, og så tror jeg det er mange som kjenner at de enten trenger å trene mer eller får lyst til å trene mer i etterkant av løpet slik at de kan slå sin egen tid, eller kanskje en kollegas tid neste år. Det viktigste er at det er en positiv idrettsopplevelse som helt sikkert fører til at de vil fortsette å røre på seg, sier Erikstad.

Selv er han en dreven maratonløper. Han løp helmaraton i fjor, men kun tikilometeren nå på lørdag. Det var imidlertid på grunn av at han måtte spare bena til Oslo Maraton den 20. september. I april deltok han også i Boston Marathon.

– Jeg løper mye for å være klar for de lange løpene i sommerhalvåret. Man kan ikke legge inn mye trening like før og forvente at det skal holde til å gjøre et godt løp, så mitt tips er å holde seg i form året rundt, smiler han.

**LENA JØRGENSEN** 976 98 465
lena.jorgensen@adresseavisen.no

**Thomas Ekeberg Jørgensen (13)**

TVK Sykkel. Dette var tredje året på rad at jeg deltok i dette sykkelrittet, og det var like gøy å være med som i fjor. I år slo jeg den gamle rekorden med 6 (!) minutter, så det må jeg være fornøyd med. Jeg liker å sykle, og så er det ekstra morsomt med en så tung konkurranse som dette.

**Anne Refseth (49)**

CK Victoria. Dette var min første deltakelse i Trondheimsrittet, og jeg måtte sykle i klassen for dem som er 50-59, selv om jeg ikke fyller 50 før om ett par uker. Jeg deltok også i styrkeprøven tidligere i sommer så jeg hadde et godt grunnlag. Jeg er veldig fornøyd med egen innsats, for jeg hadde som mål å klare det på 40 minutter, og endte på 37:06.

# Ville bytte ut hele laget

**Ørn-treneren var ikke fornøyd etter gårsdagens førsteomgang mot Klepp.**

I går ettermiddag tok Trondheims-Ørn imot Klepp på Dnb Arena. Første omgang ble en kjedelig affære, og lagene hadde så vidt noen skudd på mål. Gjestene fra Rogaland skapte en sjanse før sidebytte og den scoret de på.

Ørn-spillerne leverte en elendig omgang, og det var lite som stemte. Spillerne sto på hælene og var på etterskudd hele tiden. De hadde mange feilpasninger og presisjonen på den siste tredjedelen var svært laber. Utover i omgangen begynte de å slå lange baller inn i boksen til ingen nytte. Ørn lå under til pause og da kom det en liten tordentale fra trener Thomas Dahle.

– Det er det dårligste jeg har vært med på av oss. Vi var ikke på stasjon i det hele tatt, og jeg var klar for elleve bytter i pausen. En dårlig omgang og jentene er ikke bekjente med en slik innsats, sier Thomas Dahle.

Det så ut som han fikk stort utbytte av garderobepraten, og etter sidebytte fremsto Ørn-spillerne som et helt annet lag. De senket skuldrene, og de fikk tidlig inn utligningsmålet signert Guro Reiten. Resten av omgangen ble en jevnspilt affære, men Ørn kunne trekke det lengste strået til slutt.

I det 82. minuttet tok kaptein Solfrid Andersen Dahle ansvar i luftrommet. Kristine Haugen slo frisparket inn i feltet, og høyest av dem alle raget Andersen Dahle som stusset ballen inn i det lengste det lengste hjørnet. Dermed hadde Ørn snudd kampen, og Andersen Dahle ble matchvinner.

– Det er en stund siden sist. Alltid kjekt å score mål, men det er kjekkere å vinne. Det var tungt i dag og det gikk litt i sirup, sier Andersen Dahle.

**Klar tale:** Trondheims-Ørns trener Thomas Dahle, kom med en liten tordentale i pausen. Og ut fra resultatet å dømme så fungerte den. Foto: JOAKIM SLETTEBAK WANGEN

Denne sesongen har hun scoret langt færre mål enn tidligere sesonger. Hun vet ikke hva det skyldes, men hun håper på flere scoringer utover høstsesongen.

– Jeg har vært litt tam på offensive dødballer i år, og det var fint å se at denne gikk inn. Jeg vil gjerne score flere mål, men det viktigste er at vi vinner, så skal jeg bidra så godt jeg kan, sier Ørn-kapteinen.

**EMIL RINGSTAD** 907 04 122
emil.ringstad@adresseavisen.no

## Trondheims-Ørn – Klepp 2-1 (0-1)

**Målsjanser:** 5-3
Toppserien, 17. runde, DnB Arena
146 tilskuere
**Mål:** 0-1 Therese Åsland (18. min.), 1-1 Guro Reiten (50. min.), 2-1 Solfrid Andersen Dahle (82. min.).
**Dommer:** Cathrine Eide, Bækkelagets SK 5
**Gult kort:** Silje Thorsen, Klepp.
**Trondheims-Ørn:** Gikk forsiktig ut, og lot bortelaget holde på ballen innledningsvis. Etter Klepps scoring tok Ørn over initiativet, men skapte svært lite. Slo mange lange baller inn i boksen til ingen nytte. Spillet foregikk stort sett mellom sekstenmeterne, og det var en sjansefattig omgang, muligens årsverste. Gikk rett i strupen på Klepp etter sidebytte, og viste seg frem som et helt annet lag. Var mye roligere med ballen, og hadde mer presisjon i pasningene. Etter utligningsmålet ble det mer fart i begge lagene, og de hadde hver sine sjanser til å gå opp i ledelsen. Ørn hadde flest sjanser, og fikk uttelling til slutt. Etter Andersens Dahle scoring forsvarte de seg godt, og rodde i land seieren.
**Dagens Ivers: Kristine Haugen**
**Vurdert av Emil Ringstad**
**NB:** Dette var Ørns sjette seier på rad over Klepp på hjemmebane.

**Trondheims-Ørn (4-3-3)**
Kristine Nøstmo ..... 5
Mali Lilleås Næss ..... 3
Inger Ane Hole ..... 4
Maria Olsvik ..... 3
Solfrid Andersen Dahle ..... 6
Hege Nordvik ..... 3
(Andrea Eimstad Haugstøyl, 55.) ..... 3
Guro Reiten ..... 5
(Marthe Enlid, 78.)
Kristine Haugen ..... 6
Elen Sagmo Melhus ..... 3
(Kristin Jørgensen, 68.)
Lisa-Marie Karlseng Utland . 2
Tina Fremo ..... 3

**Klepp (4-4-2)**
Oda Maria Hove Bogstad
Linn Merethe Thune
Lena Soleng Hansen
Astrid Grøttaa Ree
Kristin Jondal Risnes
(Anette Tengesdal, 61.min.)
Gry Tofte Ims
Marie Bakke
(Ida Lillehammer, 80.min.)
Silje Thorsen
Maria Hiim
(Maren Knudsen 68.min.)
Therese Sessy Åsland
Line Krogedal Smørsgård