

Nyhetsbrev fra Norges Skøyteforbund



SESONGEN 2009/2010
NR 1 - 22.10.2009

Ny sesong – nye muligheter

Velkommen til en ny og spennende sesong med Norges Skøyteforbund!

Forbundsgruppene i hurtigløp har trent hardt og målrettet hele sommeren og høsten. De har vært på samlinger i Oslo, Hamar, Bjugn og Salt Lake City. De to siste helgene har løperne vært gjennom to norgescuper og til helgen venter et av sesongens viktigste stevner – NM enkeltdistanser i Vikingskipet.

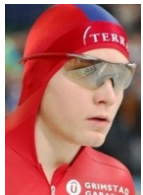
Her vil det avgjøres hvilke løpere som kvalifiserer seg til verdenscupløp før jul, og dermed også ligger best an i kampen om EM- og OL-plasser etter nyttår.

NM starter fredag med 3000 meter for kvinner og 5000 meter for menn. Lørdag er det 500 og 1500, mens søndag venter 1000 og 5000 for kvinner og 1000 og 10.000 meter for menn.

66 løpere er klare for NM, som også inkluderer en gjesteklasse med blant annet finske toppløpere.

Løpernes sider

Slik oppsummerer løperne sine forberedelser og forventninger:



Håvard Bøkkø (22): Selve oppkjøringen til denne sesongen har gått bra. Selv om jeg måtte operere skuldra mi (igjen) i juni, så føler jeg at jeg har trent det jeg skal frem mot en spennende OL-sesong. Vi har hatt mange samlingsdøgn, og nivået og humøret i forbundsgruppa har vært bra! Gleder meg til sesongen begynner nå for alvor. De første verdenscupene vil vise hvem av utlendingene som har og ikke har gjort jobben i sommer. Jeg håper og tror at jeg har gjort det....!



Christoffer Fagerli Rukke (21): Treningen i sommer har gått bra, og jeg har holdt meg frisk og skadefri. I forkant av sommerisen på Hamar i august hadde vi mye samlinger innlands. Etter sommerisen hadde vi en 3-ukers samling i Salt Lake City, som også var vellykket. Gleder meg, og føler jeg er godt i rute. Satser på å gå raskt til helga, men for min del er det i v-cupene før jul at jeg virkelig må prestere. Hvis jeg lykkes i det, burde ikke OL i Vancouver være langt unna!



Øystein Grørdum (32): Nå er det klart for NM til helga og der satser jeg på 5000 og 10000m. Målet er medalje på begge distanser. Håvard blir vrien å slå, men bak der er det muligheter. Jeg begynte litt seinere på is i år og derfor visste jeg at de første konkurransene kom litt tidlig. Har følt en stigning og tror jeg kan levere gode langdistanseløp på fredag og søndag.



Fredrik van der Horst (19): Jeg har hatt en veldig god sommer. Trent masse og trent bra. Føler jeg er på et helt annet nivå enn tidligere, og at det går riktig vei! Føler meg veldig fin og skal være i bra form for NM!



Eskil Ervik (34): Jeg har vært skadefri og føler meg i fysisk meget bra form! Håper og tror det skal være mulig med medalje på 5000 meter i NM;-), samt å kvale på 1500 meter.

Løpernes sider



Hege Bøkkø (18): Nå er oppkjøringsfasen for en spennende sesong snart over, og til helgen braker det løs for fullt. Oppkjøringen har bestått av utrolig mange fine samlinger med mye god trening. Nå befinner vi oss i Hamar og lader opp til NM enkeltdistanser. Jeg gleder meg utrolig mye til å komme i gang. Målet mitt er bare å gå optimalt og godt på hvert løp, så får vi se hva det holder til. Jeg gleder meg i hvert fall veldig, og skal gi alt for at forventningene blir innfridd :)



Sverre Lunde Pedersen (17): Har hatt en fin oppkjøring til denne sesongen. Det har vært mye god trening siden vi startet i mai, med samlinger i Kragerø, Oslo, Hamar, Geilo og Salt Lake City og Bjugn. Det er første året mitt på laget, og det har fungert bra! Trives godt og miljøet i laget er topp. Gleder meg til sesongen begynner for fullt med NM enkeltdistanser. Håper å få prøve meg i verdenscupen i løpet av sesongen og satser på pallen i junior-VM i Moskva i mars. I NM håper jeg å kjempe i toppen på 5000, og sette nye personlige rekorder.



Kjetil Stiansen (17): Forberedelsene til sesongen i år har vært veldig annerledes for meg, i og med at dette er det første året jeg har vært med i forbundsgruppa for fullt. Ble mye trening både i sommer og spesielt i Salt Lake, som jeg satser på kommer godt med til helga. De siste ukene har vi sluppet opp litt og litt og det bør være mulig å gå fort i NM, hvor jeg skal gå 500, 1500 og 1000. Jeg er spesielt spent på 1500, der jeg håper å kjempe om en plass i v-cup og kanskje få mitt første løp under 1.50, noe som er et av sesongens store mål.



Henrik Christiansen (26): Jeg er mer forberedt i år enn jeg noen gang har vært. Har hatt en skadefri og sykdomsfri sesongoppkjøring. Selv om jeg nå siste uken før NM er litt snufsete i nesen. Det går nok over før fredag... Ankelen min, som jeg slet veldig med i fjor, er bra og jeg har trent fullt og normalt i hele år! Jeg gleder meg veldig til sesongen og vet det kommer til å bli en underholdende og spennende vinter!!!



Mikael Flygind Larsen (27): Vi er inne i den siste uka før sesongens første viktige mål, NM enkeltdistanser. Dette er uttaket til v-cup som igjen er uttaket til OL, så her gjelder det å være klar når skuddet smeller. Forberedelsene har for min del gått veldig bra. Har hatt klar fysisk fremgang og føler også en klar teknisk fremgang på skøytene. Løpene jeg har gått så langt har vært gode gjennomkjøringer og nå føler jeg meg klar til å trække ordentlig til i NM. Det er bra flyt i laget om dagen, og mange som går fort på skøyter. Samtlige har jobba steinhardt i sommer for å gå fortest mulig denne vinteren. Vi står foran en spennende sesong!!

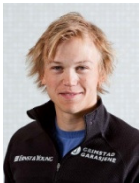
Løpernes sider



Øyvind Andreassen (24): Vi har fått mange gode uker med trening sammen siden mai. Vi startet opp i Kragerø sammen med sponsorene. Etter det hadde vi jevnligesamlinger i Oslo. Her fikk vi trent opp mye fysikk og gikk mange runder på rulleskøytebanen. Så var det Geilo, som bød på fin variasjon og vi fikk løpt litt i trappene til "holingene". Etter mye bra barmarkstrening var det godt å komme seg på is i Hamar. To uker senere reiste troppen til Salt Lake City. Her fikk vi finslippteknikken på glatt is og i god og varm hall. Jeg gleder meg til NM i helgen.



Ida Njåtun (18): Da smeller snart startskuddet for årets første viktige stevne. Forberedelsesperioden vi har vært gjennom har for meg vært bedre enn noen gang. Jeg føler nå at jeg begynner denne sesongen i en mye bedre fysisk form enn jeg noen gang har vært i før. Alle løp vi har gått hittil har også vist meg det. Så nå gleder jeg meg veldig til NM begynner. Jeg forventer av meg selv å klare å komme meg til v-cupen allerede i Berlin, og har også stor tro på at jeg skal klare det. Jeg ser frem til en veldig spennende helg!!



Lars Kvaalen (23): Treningen har gått veldig bra i år, uten skader eller sykdom som er noe å snakke om. Jeg er veldig spent på hva jeg kan få til i NM. Mange virker å være i god form, så det blir hard kamp om plassene, men jeg har som mål å endelig få min debut i verdenscupen. Formen skal være stigende, så jeg håper på gode resultater i helgen.



Even Johansen (21): Treningen i år startet veldig bra, men jeg har hatt litt uflaks med en del sykdom som resulterte i at jeg ikke kom med på Salt Lake-samlingen. Men jeg gleder meg til å se hvordan den kommende helgen blir, håper på bra form og fine forhold så skal jeg gjøre mitt beste for å få kommet med på verdenscuplaget!



Nyheter

*Medier:

Gjennom hele sommeren og høsten har vi fått mange og gode oppslag i mediene, både trykk og eter. Vi arrangerte pressekonferanse før sesongstart sist fredag, 16. oktober, og dette var noen av nyhetene som ble laget:

Nettavisen: www.nettavisen.no/sport/vinter/article2732883.ece#disqus_thread

NRK: www1.nrk.no/nett-tv/sport/spill/verdi/112828

Dagbladet: www.dagbladet.no/2009/10/16/sport/skoyter/ol_i_vancouver/ol-kvalifisering/8607114/

*Nye nettsider: Vi har pusset opp nettsidene slik at de er mer i takt med tiden. Et bredere format og mer fokus på siste nyheter er den store forskjellen. Fremdeles ligger alt nyttig materiale lett tilgjengelig. Ta en kikk på www.n-s-f.no

*Ny hovedsponsor: Fredag 23. oktober presenteres NSF's nye hovedsponsor på en pressekonferanse i Hamar. Nærmere informasjon vil dere finne på vår nettside etter kl 15 i morgen: www.n-s-f.no

Nyttige linker

Les mer om NM enkeltdistanser og finn resultater her:

http://www.hedmark-sk.com/nm_2010/index.htm

[Norsk sesongstatistikk 2009/2010](#)

[Norske rekorder](#)

[Adelskalenderen](#)

NSFs sponsorer:

