

Sport

Tips oss:
99 20 53 19
sporten@ha-halden.no



ATLE WESTER LARSEN

Sportssjef
atle.westerlarsen@ha-halden.no
Mobil: 99 20 53 19



THOMAS LILLEBY

Sportsjournalist
thomas.lilleby@ha-halden.no
Mobil: 99 20 53 27

SPORTSSITATET:

Opplegget er så profesjonelt at det er en ære å få være med.

Morten Andersen, lokal rytter i Team Sepura



Bitt av basillen. Morten Andersen (tidligere håndball), Anders Viken og Frode Stomperud (begge tidligere fotball) er tre av tolv haldensere i Team Sepura - fylkets satsingslag på sykkel. Vi har aldri vært bedre trent enn nå, sier trioen. Foto: Atle Wester Larsen



Slik ser det ut når Team Sepura er i aksjon på landeveien. Arkivfoto

Michael Thon og hans Elverum holder stø kurs mot seriegull i Postenligaen for menn. Onsdag ble Runar banket hele 34-25. Thon var i Elverum-troppen, men fikk lite spilletid og tegnet seg ikke for noen scoringer. Neste kamp for Elverum, som ligger fire poeng foran Haslum, er borte mot Bodø søndag.

Linn-Marie Birkeland fra Halden scoret fem og ble kåret til Storhamars beste, men måtte likevel innse at laget tapte 21-26 for Stabæk onsdag. Dermed røk alt håp om medalje i Postenligaen for de blå/gule fra Hamar. - Vi kjempet hele veien og spilte til tider god angreps håndball, men det ble dessverre litt for mye en og en i stedet for at vi spiller som et lag. Samtidig spilte Stabæk en kjempekamp og vi må bare akseptere at de var bedre enn oss, sa Birkeland, som spilte bakspiller i Kamilla Sundmoens skadefravær, til Hamar Arbeiderblad.



Dette er Team Sepura

* Team Sepura er Østfolds satsingslag i sykling.
* Laget består i dag av 43 ryttere fra ni klubber. I tillegg er det 20 personer i støtteapparatet.
* Vant lagkonkurransen i Lillehammer - Oslo i fjor.
* Målsetting for 2013: «sette rekorder og vinne alle ritt...»
* Har også mål om å sette norsk rekord på 50 kilometer. Rekordforsøket gjennomføres 9. juni mellom Flisa og Elverum, og tidsmålet er under én time.
* Jakter på ny rekord i Lillehammer - Oslo 22. juni. Skal også delta i Landegrensens her i Halden i mai, samt flere andre ritt.

Nøkkelpersoner fra Halden:
Teamsjef: Fred Voldset.

Generalsponsor:
Morten Stomperud.

Ryttere fra Halden (12 av 43):

Fred Voldset
Jan Gulbrandsen
Tore Petter Engen
Ole-Petter Karlsen
Frode Stomperud
Roy Moberg
Davide Roverso
Ronny Melsæter
Cato Edvardsen
Morten Andersen
Anders Viken

Haldensere i støtteapparatet:

Fred Voldset
Morten Stomperud
Gjermund Torp
Pål Harseth
Ronny Molteberg
Ole Martin Arneberg
Trine Marken
Anders Stenbock Haakestad
Sven-Erik Arneberg
Svein Fagereng
Torgeir Syverstad

Eventyr på sykkel for «gamle» idrettshelter

Team Sepura har blåst nytt liv i idrettshelter som Anders Viken, Morten Andersen og Frode Stomperud.

AV ATLE WESTER LARSEN
atle.westerlarsen@ha-halden.no
Mobil: 99 20 53 19

- Vi har aldri vært bedre trent enn vi er nå, fastslår trioen.

Med tanke på deres idrettsbakgrunn er det nærmest en

oppsiktsvekkende uttalelse. Frode Stomperud (44) har lang fartstid fra fotballen, også Kviks a-lag. Anders Viken (37) har nest flest a-kamper for Kvik siden krigen. Og Morten Andersen var kantspiller og toppscorer i en årrekke for HIL og TTIF Topp håndball (i dag HTH).

- Akkurat det, at vi er bedre trent enn noensinne, gjelder nok for samtlige 43 ryttere i Team Sepura, sier Viken.

- Sykling er skånsomt i forhold til alder, sier Stomperud.

Lagidrettene må lære

Trioen er tre av 12 haldensere som er tatt ut på Østfolds satsingslag i sykkel, Team Sepura. Etter en god debutsong i fjor, legges lista enda høyere nå.

- Slå alle rekorder og vinne alle ritt. Det er målet, gliser Stomperud, og forteller at Landegrensens, Lillehammer-Oslo og Sepura 50 er noen av høydepunktene som venter.

For aldri har de vært mer strukturert i forhold til trening. Og det selv om alle kommer toppidrettsmiljøer i lagidrett.

- Jeg ser i dag at det var altfor lite fokus på kosthold og riktig trening i håndballen. Vi hadde dyktige trenere rent håndballfaglig, men sånt ble liksom glemt. Jeg hadde aldri hørt om trening i sone 1, 2, 3 og 4 og alt det der ritt. Det er målet, gliser Stomperud, og forteller at Landegrensens, Lillehammer-Oslo og Stomperud husker det samme fra sin tid som Kvik-spiller.

- Det var noen unntak, for eksempel da Kjell Puck var inne. Han var dyktig på sånt. Men ting ble aldri forankret i klubb, og ble glemt igjen, sier han.

Enestående miljø

Alle tre er raske med å legge til at lagidrettene har kommet etter, og at også lokale klubber er vesentlig flinkere i dag.

- Kanskje nettopp derfor, altså at idrettskulturen er blitt mye bedre, er Halden i ferd med å få gode lag i både håndball, ishockey og fotball igjen.

- Det gjelder jo hele samfunnet, det er mer fokus på sunt kosthold og fornuftig trening over hele linja, fastslår Viken.

Nå har Team Sepura vært igjennom en vinter med basis-

trening. Gutta forteller at de trener 12-16 timer i uka, og skryter uhemmet av Team Sepura og opplegget i regi av Morten Stomperud og Fred Voldset.

- Opplegget er så bra og profesjonelt at det er en ære å få være med. Det eneste vi trenger å gjøre er å trene som f..., og så er resten tilrettelagt, sier de.

- Men hvorfor ble det sykkel? - For min del handlet det om at jeg ble for tjukk, ler Morten.

Og fortsetter: - Jeg ga meg med håndball da yngstemann Simen ble født. Tenkte at jeg

ikke hadde tid til like mye trening som før. Så begynte jeg å sykle, og trente mer enn noensinne, skratter han.

Har ikke savnet fotballen
Viken og Stomperud er også mildt sagt bitt av basillen.

- Jeg har faktisk aldri savnet den aktive fotballen. Årsaken til det er Team Sepura, sier Viken, som i dag er daglig leder i Kvik.

Og setter selv ord på hvorfor: - Mot slutten av tiden i Kvik var jeg «gamlingen» i et miljø med mange unggutter. Nå er

jeg i et miljø med jevnaldrende, som både er sosialt og også seriøst nok til at konkurranseinstinkt og alt det der ivaretas.

Stomperud kastet seg på sykkelbølgen ti år etter at han ga seg med aktiv fotball.

- Sykling gir raskt resultater og progresjon. Ned i vekt, mer ork og stadig bedre tider i rittene man deltar i. Og et miljø, et fellesskap, der alle pusher hverandre framover. Slikt blir man bitt, vet du, smiler han.

For å sette framgangene på sykkelsetet litt i perspektiv, dette

er trioens personlige rekorder i et ritt som mange har et forhold til, Grenserittet:

Andersen 2,36, Viken 2,37, Stomperud 2,52. Og da skal det tillegges at alle trives enda bedre på racer'n og landeveien.

- **Værdt hver krone**
Nå har Sepura-gjengen vært gjennom den «verste» treningsperioden, og kan se fram mot vår, lysere tider og mange ritt.

- Det er nå moroa starter. Først ut er Enebakk Rundt 1. mai. Da får vi et svar på hvor vi står før vi skal slåss med Torshov og Rye i Landegrensens...

Trioen innrømmer at de kastet seg på en hobby som koster noen kroner. For å si det pent.

- Det er en dyr hobby, sier de, og anslår at alle i Sepura har syklet til mellom 30 og 70 tusen.

Men: - Tenk hva vi får igjen. Trening, god helse, fellesskap, heftige konkurranser. Dette er vår lidenskap, og noe må vi jo bruke penga på, skratter Anders Viken, Morten Andersen og Frode Stomperud.

Definitivt bitt av basillen.