

# Klare for sesongen

Team Sepura har trent hardt i vinter for å nå toppen



**TRENER HARDT:** Raymond Skoglund, Hans Petter Slang, Frode Rød, Ronny Slettbakk Knutsen, Lasse Bjerkan, lege Bjørn-Tore Martinussen og Ole-Johnny Ringsrød har brukt vinteren godt for å nå årets målsettinger. (Foto: Ole-Christian Bakke)

Etter en lang vinter med grunntrening, er endelig sesongen snart i gang for rytterne i Team Sepura.

– Nå framover blir det mer trening på sykkel før sesongen starter for fullt i slutten av april, sier Hans Petter Slang.

Han er en av lagets kapteiner, og sykler til vanlig for Skjeberg Cykleklubb sammen med Ole-Johnny Ringsrød.

– Det er dette vi har sett fram til. Nå skal vi kjøre inn laget, og få trent mer ute. Det gleder vi oss til, sier Ringsrød.

## Hard vinter

Vinteren er blitt brukt godt, og målene er ikke blitt redusert. Fortsatt skal de slå alle rekorder. – Nei, vi har ikke redusert målsettingene våre. Vi skal fortsatt sette rekorder i alle løpene vi deltar i, sier Slang offensivt.

Grunnlaget for de hårete mål-

settingene har de lagt gjennom vinteren gjennom hard og mye trening.

– Det har blitt noen intervalldrag, ja. Vi har jo også trent styrke og sånt, og vi har jobbet med å få den rette mengden trening, sier Slang.

All treningen går på familien løs, men syklistene forsikrer at de har godkjennelse hjemmefra for å kunne drive med all den treningen målsettingene krever.

– Det er godt sesongen er så kort for vår del. Ellers tror jeg ikke dette hadde gått i lengden, sier Ringsrød.

For det kreves mye av kroppen å delta på seks ritt på noen få måneder. Hard trening er viktig, men aller viktigst er restitusjonen.

– Det er klart. Vi får ikke restituert oss like godt som vi kanskje burde, men det er tilstrekkelig, sier Ringsrød.

## Ikke farlig

Men selv om rytterne på Team Sepura i hovedsak er litt opp i åra til å regnes som toppidrettsutøvere. Er ikke lagets egen lege bekymret for rytternes helse.

– Nei, dette har klart flere positive sider ved seg enn negative. Det finnes studier som sier at det



**MANNSTERKE:** Team Sepura var samlet til den siste fellessamlingen før sesongen braker løs i slutten av april. (Foto: Ole-Christian Bakke)

er en link mellom supermosjonisten og hjerteblimber, men jeg tror ikke det er et stort problem her, sier Bjørn-Tore Martinussen som er fastlege i Fredrikstad.

Han peker spesielt på det faktumet at rytterne på laget ikke starter hardtreningen uten et skikkelig grunnlag.

– De starter ikke på null, og hardtrener mot et eneste ritt i

året. Dette er utøvere som holde veldig høy standard fysisk, så jeg har ingen bekymringer, utdyper han.

Men han påpeker at det kan brikke over også for godt trente.

– Den største bekymringen er nok om det blir mangel på restitusjon. Det er veldig viktig, og blir viktigere jo eldre man blir. I den alderen de fleste av rytterne her er

i, har de etablert seg med jobb og familie. Da kan restitusjonen bli skadelidende, så det er veldig viktig å lytte til kroppens signaler, avslutter han.