

Over toppen

President i Overtoppen IL, Knut Beck Engebretsen, er en over gjennomsnittet travel mann og en **GJENGANGER PÅ TOPPEN AV RESULTATLISTENE I LANGRENN**. Og det viktigste for å holde på motivasjonen og oppnå resultater er ifølge Knut at man har det morsomt når man trener og konkurrerer.

Hva er Overtoppen?

Overtoppen IL er en treningsgruppe med utgangspunkt i et studentmiljø der langrenn var sentralt. Vi trener, drar på utvalgte konkurranser og har mye moro sammen. Vi er registrert i Brønnøysund-registeret med følgende formålsparagraf: "Formålet med Overtoppen er å bidra til å fremme medlemmenes helse, herunder å sikre opprettholdelse av deres evne til å delta i sosialt samkvem." Altså en temmelig useriøs profil – og markedsjefen har utstyrt oss med glørete gule skidresser som synes på to mils avstand.

Du trener også andre, ikke minst ungdom. Hva legger du mest vekt på for at folk skal lykkes?

Det viktigste er at alle blir sett og inkludert på trening og trives med å være der. Utfordringen er å føle at alle får noe igjen, både sosialt og treningsmessig. Jeg prøver å tenke gjennom hvordan er hardøkt kan gjøres morsomst mulig samtidig som samholdet opprettholdes. For eksempel når vi kjører bakketrening, kommer de beste lenger opp i bakken på et fireminutters drag – og må da løpe ned i pausen for å starte med de siste på neste intervall. Ellers setter jeg opp dueller mellom jevnbyrdige. Mye av treningen går i relativt tempo. Da er det lettere å holde sammen. Ellers er det viktig at det skapes et godt sosialt miljø i gruppa – alt fra klatring til pizza for å holde på ungdommen.

Hvordan er din absolutt morsomste øvelse eller treningsøkt?

For ungdom er det nok myrstaft – det synes selv "voksne unge" er kult samtidig som det er skånsomt, uforutsigbart og moro å se på for dem som har pause. For gubbene i Overtoppen synes jeg det er morsomst med utforkonkurranser med

fellesstart (det er mange pysete gubber som trenger å kjøre mere aktivt). Ellers er trappeintervaller i Kollen "deilig hardt" og en morsom økt.

Du har en særdeles aktiv familie; tror du at treningsiveren, konkurranseinstinktet og evnen til å prestere også er genetisk betinget?

Sport og friluftsliv har vært sentralt i min familie. Det har vi prøvd å overføre til våre egne barn. Selv om bare ett av barna fortsatt konkurrerer, så er alle glad i å være ute og bevege seg. Jeg tror ingen vil påstå at jeg har utpreget konkurranseinstinkt – kanskje med unntak av i skirenn. Jeg vet ikke om konkurranseinstinkt er genetisk betinget, men er overbevist om at fysiske og mentale forutsetninger er det.

I fjor gikk du Birken på 2.49 mens Bjørn Dæhlie gikk på 3.31. Hva er målet ditt i neste Birkebeinerrenn?

Jeg setter aldri tidsmål i Birken. Under utendørsidrett er vær og føre avgjørende. Jeg gikk et vesentlig bedre renn i år med 15 minutter dårligere sluttid. Mine mål er mer knyttet til om jeg hadde klaff med smøring, disponering av krefter, hvordan jeg gikk teknisk og om jeg fikk tatt ut, og selsagt om jeg slo bruttern. I år er jeg eldst i klassen og har endel reising til USA i jobbsammenheng, så jeg tar det litt som det kommer. Hvis kroppen fungerer, er det vel Birken 2015 som gjelder – som yngst i ny klasse.

Hva gjør du helst når du ikke trener? Har du noen laster?

Med krevende jobb i oljebransjen, aktiv kone og en datter som konkurrerer på ski, er det lite tid til overs. Vi prøver også å være litt sosiale og har både hytte og en gammel tresjette. Salderingsposten er TV,

Facebook og tykke bøker. Laster? Jeg er vel dårlig til å diske opp med god mat og kan sikkert bli bedre på husarbeid. Jeg prioriterer nok også moro med gutta litt høyt. Jeg er ingen kostholdsfanatiker, men har et variert og brukbart kosthold.

Trening utenom skisesongen:

Mandag - rolig løpetur (kan være noen intervaller)

Tirsdag - Friskis & Svettis innetrening. Dette er et skreddersydd styrke/sirkeltreningprogram laget som grunn trening for skiløpere. Her får vi full pakke med spenst, mage, rygg, armer etc., godt pushet av velvalgt musikk.

Onsdag - intervalltrening med staver

Torsdag - rulleskitrening

Lørdag - ca. to timers løpetur i skogen

Søndag - varierer - kan være sykkel

I sommerferien bruker jeg også kajakken en del.

Knut Beck Engebretsen

FØDT: 1960

BOR I: Oslo

KLUBB: Overtoppen IL

NOEN RESULTATER:

2013: Birkebeinerrennet, 1. plass, Klasse M50-54, Holmenkollen Skimaraton, 1. plass, M50-54.

2012: Birkebeinerrennet, 4. plass, klasse M50-54.

2011: Birkebeinerrennet, 2. plass, klasse M50-54. Holmenkollen Skimaraton, 1. plass, M50-54.

2010: Birkebeinerrennet, 1. plass, klasse M50-54. Vestergyllen, 1. plass, klasse M46-50.

2009: Birkebeinerrennet, 2. plass, klasse M45-49.

