

Kjetil André Aamodt

Medalje- maskinen

Svenskene hadde Stenmark, italienerne høynet med Tomba, vi svarte med en Royal Flush der Skårdal, Furuseth, Kjus og Burås hadde Kjetil André Aamodt på topp. Alle før Aamodt i opprømsingen er kjente toppalpinister, et par grenser til legendestatus, men Kjetil André er legenden. Hvorfor? **EN LEGENDE BESTÅR AV TO DELER TALENT SOM MAN DYRKER, ÉN DEL FRYKT SOM MAN HOLDER I SJAKK, OG ÉN DEL EVENTYRER SOM BARE MÅ RUNDT NESTE SVING** – alt på to bein med solid bakkekontakt.

*Av Kikki Berli-Johnsen
Foto: Jon Klasbu, Scanpix*

*Arbeidsantrek-
ket er et annet
- "Aamodtasan"
er den samme .*



*Mannen har fortsatt en
topplassering i nordmenns
hjerter, selv om teksten
"Kjetil A. Aamodt - NOR"
ikke lenger lyser rødt på de
alpine resultatavlene.*



N

å, like før jul i 2013, sitter Kjetil André med de samme beina godt plantet på skrivebordet på kontoret sitt på Oslos beste vestkant. Han har fantastisk utsikt mot fjorden og småbåthavnen på Sjølyst, en utsikt som kan få hvem som helst til å bli fuktig i blikket.

"Jeg er nok ikke like ivrig etter å stå på ski nå som jeg var", sier Kjetil André og drar fingrene gjennom et allerede bustete hår. Han smiler litt og sier at han prøver å viderefremde skiglede i alle varianter til sine to barn, Erle på åtte og Axel på fire år. "Nå er det enda morsommere, for nå klarer Erle seg stort sett selv. Minstemann må fortsatt bæres litt, men annet er vel ikke å vente. Han er jo bare fire." Siden Erle ble født i 2005, har det ikke vært all verdens tid for Kjetil André til å kjøre selv, men han er med på noen oldboysrenn der han kjører sammen med flere av sine gamle lagkamerater og venner. Én gang i året drar gjengen på guttetur. "Da står vi på ski fra morra til kveld, tar litt glühwein til lunsj og bare koser oss. Det er jo ikke tvil; jeg liker fortsatt å cruise rundt i bakkene og ha det bra."

Hvordan var det da du var aktiv – kunne du ta deg en dag i bakken hvor du bare lekte deg?

Han ler litt og rister på hodet: "Absolutt ikke. Da var all skikjøring trening. Hadde man en dag fri, lå man på senga. Det var sjelden jeg dro ut bare for å leke. Kanskje det var det jeg skulle vært? Litt mer leken ..."

De fleste idrettsutøvere spesialiserte seg i én gren. Kjetil André gjorde ikke det, han kjørte alle de alpine grenene og trivdes med det. Mens mange av utforgutta kjørte ti renn i året, kjørte han førti. Slikt tar tid.

En gang var han god uten ski også, i den forstand at han drev med mye morsom trening uten ski på beina. I forhold til de fleste andre alpinister var han veldig sterk i øvelser som knebøy. I mange år hadde han poeng- og reps-rekord i den fysiske

testen alpinister må gjennom. Den rekorden sto i ni år uten at noen kunne utfordre ham. "Om det var fordi jeg har veldig korte bein eller fordi jeg alltid har vært veldig disiplinert i treninga, aner jeg ikke", sier han med en latter. Han var opptatt av helheten; styrke, kondisjon, bevegelighet, koordinasjon. Han ville løse teknisk vanskelige ting med hardt arbeid, så han trente

gjærne alle kvaliteter i én økt. Han var veldig god i hinderløyper, noe som lar seg overføre direkte til alpint. Da var det de siste tyve sekundene som var det viktigste for ham, akkurat som i bakken. Det er disse sekundene som skiller klinten fra hveten, det er da man må ha god teknikk og klare å agere med klart hode. "De fleste klarer seg fint det første halvannet minuttet", forklarer han, "men så er det de siste tretti sekundene som virkelig teller. Derfor er denne barmarkstreningen alfa og omega for å være en god alpinist. Da jeg var aktiv, trente vi mer fysisk barmark enn ski."

Om Kjetil André kunne gjort én ting annerledes i karrieren sin, så ville han valgt å kjøre færre grener. Han ville valgt seg én eller to grener og gjort sitt for å bli best i dem. "Jeg ville nok ha gjort det enda bedre da, hvis jeg bare hadde kjørt en gren eller to. Men jeg er så glad i å konkurrere, så glad i å delta, at det var enkelt for meg å kjøre alle grener. Jeg hadde 250 topp 10-plasseringer, men bare 21 seirer. Med færre grener å fokusere på hadde det blitt flere seirer."

De viktige nervene

Til og med vinnertyper som Kjetil André kan ha konkurransenerver. Før hvert eneste renn tenkte han på alt som sto på spill, regnet ut poeng og kjente på disse konkurransenervene. Ganske kjapt lærte han seg å kontrollere nervene ved å godta dem, ved å si til seg selv at slik var han skapt, dette var noe han måtte jobbe med. Om han rømte fra nervøsiteten, ble det for lett å tenke på resultater. Hvis han jobbet med den og godtok at den var der, ble han flinkere til å tenke gjennom oppgaven, nemlig å visualisere løypa og det han skulle gjøre fra A til B.

"Jeg har jo misunt dem som alltid ser ut til å være helt rolige på startstreken, men igjen: Jeg tror ikke at de som ikke er nervøse, presterer like bra over tid. Jeg tror at de som lar ting være viktige for seg, klarer å ta ut det beste av seg selv over tid. Men alle vil nok gjøre dumme feil, både i treningssammenheng og i en enkelt konkurranse, der man taktisk psyker seg selv ut, ikke risikerer nok eller risikerer for mye."

Trening er fortsatt en viktig del av hverdagen for Kjetil André, om enn i en noe annen form nå enn da han var aktiv. "Jeg må trene for å holde humøret opppe", sier han, og forteller hvordan han for eksempel bruker tiden mens Erle og Axel ser på barne-tv til å løpe litt på tredemøllen han har i garasjen hjemme på Bygdøy. "Jeg har ikke stort andre mål enn ikke å føle meg dvask", sier han og klapper seg på magen. "Om jeg løper på mølla et kvarter, tar noen armhevinger og ►

"JEG HADDE 250 TOPP 10-Plasseringer, MEN BARE 21 SEIRER. MED FÆRRE GRENER Å FOKUSERE PÅ HADDE DET BLITT FLERE SEIRER."

situps, og sà går og dusjer, er alt unnagjort pà en liten halvtime, og jeg har masse tid til à være pappa for ungene etterpå." Om han ikke får trent litt hver dag, føler han seg fort smådeppa og tiltaksløs. "Og blir jeg det, sà er jeg jo ikke noen god pappa heller, sà det à trene og holde meg igang hjelper meg pà alle måter, både som far og ellers i livet."

"Det hender kona mi sier at jeg må løpe meg en tur", sier han med et glis. "Da har jeg gjerne vært irritabel og litt vrien à ha med à gjøre, sà da gjør jeg det og kommer hjem igjen som et nytt og bedre menneske."

Det enkle har alltid vært det beste for Kjetil André, og i voksen alder er det kanskje viktigere enn før à holde pà de grunnprinsippene han lærte som barn, nemlig à ta vare pà hovedmuskelgruppene. For hjerte og lunger driver han kondisjonstrening som sykling eller løping. Ellers er det armhevinger, situps, knebøy og ryggtrening, i tillegg til tøying. Treningen er enkel, og for ham er det viktig at det er slik.

Kjetil André har alltid vært glad i lagidrett og spiller nå ishockey i 2. divisjon. Treningen og kampene der gir ham omtrent det samme kicket som han kunne få i et worldcuprenn. I tillegg til hockey spiller han fotball med gutta. "Det er herlig!" gliser han. "Vi slåss, vi buldrer i hverandre, vi gliser og vi ler ... det er slik vi menn er. Og sà er det vel litt enklere à komme over tapene nå enn da jeg var aktiv. Dessuten slipper jeg à lese om det i avisene dagen etter."

"Vi strekker oss alltid litt lenger når vi er sammen med andre. Hadde vi vært alene pà jorda, hadde vi alle bodd rundt ekvator, sittet under en palme og ventet pà at bananene skulle ramle ned i hodet pà oss."

Er du et sosialt menneske?

Han nøler litt før han svarer: "Både og. Jeg føler at det er mange som er mer sosiale enn meg, som oppsøker det mer. Jeg liker begge deler, både à være for meg selv, tenke ... og jeg liker à være sammen med andre. Jeg liker rett og slett en god kombinasjon."

Det er helt klart et sosialt aspekt ved lagtreningen han holder pà med. Da treffer han mennesker han har noe til felles med. "Der har vi noe à prate om, det skjer ting ... Når vi blir voksne skjer det liksom ikke sà mye lenger når man treffes. Man sitter rundt et bord og prater, og til slutt har man ikke flere ting à snakke om."

Han liker at det skjer noe, at man opplever ting sammen som man kan bygge nye historier pà.

Foreldre og barn

Kjetil André hadde nok en litt annen barndom enn de fleste. Det var mye trening og konkurranse, og



foreldrene la alt til rette for at han og søsteren skulle få brukt talentet de begge hadde. Selv om det nok i perioder var vrient à få far/sønn/trener-forholdet til à fungere, er han inderlig glad for at faren, Finn, var med ham hele veien. "Vi hadde selvfølgelig perioder hvor vi fighet litt, det er helt normalt.

Jeg var litt seint ute med ungdomsopprøret. Det kom ikke før jeg var rundt 28 år", sier han. "Det var ikke noe hokus pokus, bare masse trening og idretts glede. Jeg lærte tidlig à ta meg ut, og jeg likte det."

"DET HENDER KONA MI SIER AT JEG MÅ LØPE MEG EN TUR. DA HAR JEG GJERNE VÆRT IRRITABEL OG LITT VRIEN À HA MED À GJØRE, SÀ DA GJØR JEG DET OG KOMMER HJEM IGEN SOM ET NYTT OG BEDRE MENNESKE."



"Ikke lenger aktiv" er en sannhet med modifikasjoner. Kjetil André trener fortsatt mye, og han trener allsidig. Han elsker lagidrett, og ishockeylaget han spiller på, er faktisk i 2. divisjon.

For sine egne barn har ikke Kjetil André noen store drømmer utover at de skal fortsette å være lekne, glade og ha det bra. Han sier at for ham er det en selvfølge å håpe at begge to finner noe de brenner for, og når det skjer, vil han støtte dem så langt det er mulig. "Jeg levde et spesielt liv, sånn var det bare for meg. Og så fikk jeg

god backing på den jeg var. Den backingen ønsker jeg å gi mine egne barn også."

Kjetil André er glad i god mat og godt drikke, og han spiser gjerne en bedre middag på restaurant sammen med sin kjære, ballettdanseren Stine Østvold Aamodt. "Selv om det har blitt slik de siste årene at vi spiser mer hjemme enn ute. Jeg har blitt litt snobbete, kan man vel si, for jeg liker god mat lagd av gode råvarer. Jeg liker god vin, uten at jeg er noen vinkjenner. Og så er det så mye enklere å mate ungene hjemme enn ute. Jeg tror at variasjon er viktig der også."

Ellers tenker han ganske enkelt når det gjelder mat og kosthold: "Spis sunt, og spis godt. Spis grovbrød og havregryn, og hold deg unna alle slike suspekke kosttilskudd i pilleform som man stadig vekk leser om. Jeg drikker ikke brus lenger, jeg spiser ikke mye junkfood. Det ble nok av det da jeg var yngre." Keep it simple, er filosofien hans.

Slutten på en æra

Voksne menn gråt da Kjetil André Aamodt fortalte på direktesendt tv at han ville legge opp, og vissheten om det gjør ham godt. Det føles godt å vite at han har betydd så mye for andre, både som enkeltmenneske og idrettsutøver. "Det var slike mennesker som gjorde at jeg kunne leve av hobbyen min. Jeg er så uendelig takknemlig for at jeg fikk lov til å gi dem gode idrettsopplevelser". Han forteller at han selv er et følelsesmenneske som kan tørke en tåre over en stor opplevelse, over en stor idrettsbragd. Eller som da han under Idrettsgallaen i 2007 annonserte at karrieren som toppidrettsutøver var over.

Enhver æra har en mester, en champion, en som er best. Noen av dem stiller forgjengerne sine i skyggen og gjør det vanskelig å være dem som kommer etter. En som har satt slike dype spor, som har klokke inn umenneskelige tider, er Kjetil André Aamodt. Han var og er enormt stor i sin idrett, og han er høyt respektert av andre utøvere. □

Kjetil André Aamodt

Bor i: Oslo.

Født: 2. september 1971.

Familie: Kona Stine Østvold Aamodt og barna Erle og Axel.

Klubb: Nordstrand Idrettsforening.

Meritter: Flere medaljer fra internasjonale mesterskap enn noen annen alpinist. Tyve mesterskapsmedaljer fra VM og OL, hvorav fire OL-gull og fem VM-gull. Han tok kongepokalen i 1993 og 2005 og Fearnleys olympiske ærespris i 2006.

I tillegg har han 22 NM-titler. Han mottok St. Hallvard-medaljen i 2007 "for å ha representert Norge og Oslo på en fremragende måte", og ble også utnevnt til UNICEF-ambassadør i forbindelse med TV-aksjonen på NRK det samme året.