

Løp 247,8 kilometer på 24 timer

FRIIDRETT: Fanabuen Bjørn Tore Kronen Taranger forsvarte NM-gullet i 24-timersløping. Taranger sprang hele 247,8 km på 24 timer da norgesmesterskapet ble arrangert i Oslo i helgen. Det ga ham både en ny NM-tittel og en ny personlig rekord.

Fana-løperne i rute til OL

SKØYTER: Håvard Holmefjord Lorentzen er i god form for tiden. Fana-løperen slo til med tiden 1.09.54 på 1000m i kasakhstanske Astana i helgen. Det ga ham en niendeplass blant verdens ledende løpere 1000m. Shani Davis vant distansen med tiden 1.08.66.

Klubbkamerat Sverre Lunde Pedersen gikk sin beste 1500-meter på europeisk is. Han gikk

inn til tiden 1.45.87, og ble nok en gang beste nordmann. Pedersen havnet foran blant andre nevnte Davis, og ble nummer fire. Lorentzen tok også sin beste tid på europeisk is. Han gikk i mål på 1.47.67, og havnet på 14. plass.

På 10.000m gikk det ikke like godt for Pedersen. Skøyteprofilen har nedprioritert denne distansen på trening, og kom på tiendeplass.

SPORT

Derfor vil eliteutøverne til Fana

Amalie går for NM-gull, Sindre satser mot EM

FRIIDRETT: Mindre enn et år etter at Fana IL Friidrett valgte å bryte ut av BFG Fana, blir det igjen elitesatsing i klubben.

Av Kent Roar Nybø
kent@fanaposten.no

For en måned siden ble det klart at tre norgesmestere skal representere Fana IL neste sesong. Sindre Almsengen og Amalie Skage har allerede meldt overgang. Brede Raa Ellingsen har varslet at han vil gjøre det samme.

– Dette er en veldig spennende utvikling for friidrettsgruppen i Fana IL. Fanabuene kan følge med på spennende resultater fra lokale utøvere i tiden som kommer, sier leder Anita Bolstad Raa i Fana Friidrett.

Kommer fra Norna-Salhus

Den nye Fana-trioen kommer fra Norna-Salhus, og ønsker å trene under Gisle Ellingsen.

– Han er den beste treneren i Norge, sier Almsengen. Han har tatt seks strake NM-gull i tresteg utendørs.

Ellingsen ble norgesmester i høyde utendørs i sommer, mens Skage vant NM i tresteg innendørs, og tok bronse utendørs.

– Dette er tre utøvere som satser for fullt neste år, og de er enten oppvokst eller bor i Fana, sier en fornøyd Raa.

Glad for å være hjemme

Amalie Skage er oppvokst i Fana. Hun var medlem i Gneist før hun gikk til Norna-Salhus. Nå er hun strålende fornøyd med å ikle seg Fana-tøy.

– Jeg hadde det greit der jeg var, men føler at jeg nå kommer hjem til Fana. Det blir godt, sier hun.

22-åringen har nettopp startet på osteopati-studier i Oslo. Selv om hun er blitt Fana-utøver, blir tresteghopperen værende i hovedstaden de neste fire årene.

– Men jeg er hjemme så ofte jeg kan, og da blir det fellesøkter. Det er kjempegøy å trene med utøvere som er yngre enn meg, sier hun.

Sindri klar for EM

SVØMMING: Sindri Thor Jakobsson og Markus Carlsen Lie ble søndag tatt ut til europamesterskapet på kortbane i Herning 12.-15. desember.

Sindri har vært forhåndsuttatt som følge av at han er en del av landslaget og har vist mer enn god nok form i høst til å forsvare det forhåndsuttaket.

Markus ble tatt ut etter en strålen-



I FANA-FARGER: Amalie Skage og Sindre Almsengen er motivert for en fremtid i Fana-farger. – Eliteutøvernes inntreden setter Fana IL på kartet i enda større grad enn tidligere. I tillegg til at de nye utøverne er fokuserte utøvere som vil bli best i sine øvelser, vil de også være ressurspersoner for hele friidrettsgruppen, sier leder Anita Bolstad Raa. Foto: Anita Bolstad Raa (Fana IL)

Forbilder for yngre utøvere

For det blir en ny tilværelse for eliteutøverne. Deres egen satsing skal kombineres med rollen som forbilder i en klubb som har vært uten seniorutøvere den siste tiden.

– Eliteutøverne vil være gode rollefigurer for våre yngre og fremadstormende utøvere. De vil også være å se på en del av deres treninger, samtidig som flere av ungdomsutøverne vil kunne hospitere med eliteutøverne, sier Raa.

Det synes både ungdommene og eliteutøverne er spennende.

– Jeg ønsker å være et best mulig forbilde, og lære de andre at man må tenke som en toppidretts-

utøver hele døgnet for å lykkes. Dette er veldig spennende og gøy. Jeg liker å svare på spørsmål, vise og lære bort ting, sier Skage.

Det gjør også Almsengen.

– Det er morsomt å være et forbilde. Det er en helt annen setting enn det jeg har vært med på tidligere, hvor det ikke var rekruttering. I Fana er det veldig mange store talenter. De har mange gode år foran seg. Egenskapene deres skal bare dyrkes frem, så blir dette bra, sier tresteghopperen.

13 økter i uken

Han påpeker viktigheten av at Fana ikke bare er en barne- og ungdomsklubb, men også viser

resten av landet at de kan videreutvikle talenter på lang sikt og ta medaljer i NM.

For 28-åringen er EM i Zürich neste sesongs store mål, selv om han ennå ikke vet hva kvalifiseringskravet er.

– Det kan bli mellom 16,15 og 16,50. Jeg er ikke så langt unna uansett, og satser på å klare det, sier han.

For tiden legger han bak seg 13 økter i uken for å nå målet.

– Det gjelder bare å overleve vinteren, så skal det gå bra. Det er på tide at jeg tar et steg opp og deltar i et seniormesterskap, sier Almsengen, som bor et steinkast unna Fana stadion.

Både Almsengen og Skage dropper innendørs sesongen for å konsentrere seg fullt og helt om utendørs sesongen. Skages mål er å fortsette med å ta medaljer i NM, og samtidig forbedre sin personlige rekord. Den lyder nå på 13,01.

– I fjor tok jeg bronse i utendørs-NM. Det var overraskende med tanke på at jeg har vært mye skadet. Resultatet ga meg god motivasjon til å fortsette satsingen. At oppskriften fungerte forrige sesong, gir meg tro på at den også skal fungere neste sesong, sier hun.

ville få svømme nå heller. Det er liten tvil om at han klarte det godt, sier hovedtrener Finn Zachariassen.

– Han kommer med til EM som læregutt, men kan være neste generasjons ryggsvømmer for Norge. Det er glimrende den måten han utvikler seg på, sier Zachariassen.

Sindri Thor Jakobsson vant 50, 100 og 200 meter butterfly i tillegg til 200

meter butterfly på tider som lover godt foran EM kortbane.

Markus Lie vant 100 meter rygg og 100 meter medley i tillegg til at han ble nummer to på 50 meter rygg.

Simen Dale vant 200 meter bryst og stafettgutta vant 4x50 meter medley i heilt suveren stil som avslutning på stevnet.

EM starter 12. desember.