

Sporten

sporten@gjesdalbuen.no



Bicepsmusklene skal trenes, og 65 kilo menneske er vektstangen til Pål Varhaug.

Utvikler de beste bilsporttalentene

19 av Sør-Norges aller mest lovende bilsportsutøvere var samlet på Bærland skole i helga.

ERLING EKNES - TEKST OG FOTO

MOTORSPORT: Ungdommene på regionssamlingen var på Ålgård for å lære treningsteknikk, fysisk styrke og kondisjon, og ernæring. Alt i regi av Norsk Motorsportforbund sin talentutvikling.

FIRE SAMLINGER

Denne satsingen er unik i norsk sammenheng, og skal hjelpe norske talenter som allerede er dyktige bilsportsutøvere til å bli enda bedre. Om noen år får kanskje Norge flere internasjonale bilsportsutøvere i toppklassen, slik Pål Varhaug nå er i ferd med å etablere seg.

Det var NAF Motorsport Gjesdal som stod som arrangør. For to uker siden ble første samling arrangert i Oslo på Norges Toppidrettsgymnas. Det skal arrangeres ytterligere to samlinger, en i Bergen og en i Trondheim i april.

– Dette er en unik satsing på ungdommer som vil bli best, og som allerede er gode. Dere har jo Pål Varhaug, som er et av de aller største talentene vi har, forteller sportssjef i Norges Bilsportforbund, Holm Jacob Matheson.

FORESATTE PÅ SKOLEBENKEN
Deltakerne var fra 14 år opp til den eldste på 25 år. NAF Motor-

sport Gjesdal stilte med sju utøvere.

Det var ikke bare fysikken som skulle trenes. I tillegg til Fredrik Brenna-Lund fra NTG (Norges Toppidrettsgymnas), var det foredrag av Karin Hvoslef om kosthold og ernæring. Foredraget var både for ungdommene og foreldre. Når ungdommen hadde fysisk trening, satt foresatte på skolebenken og lærte om ernæring.

– Det var spesielt for at ungdom og foreldre skal vite det samme om temaet, slik at det blir færrest mulige misforståelser. Vi må lære de unge å spise sunt for å kunne oppnå gode resultater, forteller sportssjef Matheson.

– Men hvorfor er det så viktig med god fysikk?

– Mange tror at det bare er å sette seg inn i en bil og så kjøre løp, selv om ikke fysikken er på topp. Men det er utrolig viktig med god fysisk styrke for å kjøre en løpsbil. Og hvis ikke kostholdet er godt, forsvinner utholdenheten og utøveren blir ikke konsentrert nok, derfor kan heller ikke denne bli best, påpeker sportssjefen.

BRUKER HVERANDRE

I gymnastikksalen på Bærland skole ble det trent styrke.

– Jeg lærer disse unge at vi ikke trenger å gå på helsestudio for å få opp den fysiske styrken. De lærer at de skal bruke

det de har for hånden. De bruker hverandre som vekter, sier Fredrik Brenna-Lund.

Både sportssjef Matheson og trener Brenna-Lund mener at en bilsportutøver trenger både stor fysisk styrke, og å være psykisk sterk.

– Å holde fokus på oppgaven er noe denne treningshelgen legger vekt på. Trening av styrke, utholdenhet og psyke er viktige ingredienser for å oppnå gode resultater. Jo lenger et løp varer, jo større fysisk og psykisk styrke må en bilsportutøver ha, og det er det vi i Bilsportforbundet skal hjelpe disse med, avslutter Matheson.

erling.eknes@gjesdalbuen.no



Her er gjengen fra NAF Motorsport Gjesdal. Bak fra venstre Ole Varhaug, Sven Tjetland, Tomas Eidjord, Steinar Gjesdal og Espen Odland. Foran fra venstre står Holm Jacob Matheson, sportssjef i Norges Bilsportforbund, deretter Andreas Bakkerud, Pål Varhaug, Andreas Ravndal, Rune Tjetland og trener Fredrik Brenna Lund, NTG Oslo.

Imponerer i testkjøring

ERLING EKNES - TEKST

MOTORSPORT: Torsdag og fredag sist uke var Pål Varhaug på plass i Barcelona og Spania for å teste bilen og kjøreferdighetene mot noen av verdens beste Formel Renault-førere. I alt 43 førere deltok på den andre testhelgen i World Series By Renault Eurocup 2008.

Den første helgen kjørte Pål for å bli kjent med bil og utstyr. I Barcelona kjørte ekvipasjen fra Jenzer Motorsport og fører Pål Varhaug bedre og bedre. I torsdagens testløp ble rundetidene raskere og raskere, og Pål klatret oppover på resultatlista.

Det var trøblete start for alle førere fredagen. Det ble mye knuffing mellom bilene og rødflaggene føk i været både formiddag og ettermiddag for å stoppe førerne. Det var først under den siste fellestesten det ble skikkelig fart på

bilene. Og det gikk fortere og fortere med vår Pål Varhaug. Det var veldig tett mellom de fire første førerne. SG-førerne Ricciardo og Caldarelli kjørte best av alle og inntok de to første plassene. Tredjeplass og tredje beste fører av 43 var Pål Varhaug fra NAF Motorsport Gjesdal. Alle de tre første førerne satte nye banerekorder.

– Syntes dette gikk bra; jeg er kjempefornøyd så langt, forteller Pål Varhaug.

Det er to felles testrunder igjen før Eurocupserien braker løs på Spa-banen i Belgia. Men først er det tre fellestester for alle førerne, 2. og 3.april på Francorchamps i Belgia, 20. og 21.april på Paul Richard HITT-banen i Frankrike, og avslutning på Le Mans-banen, også det i Frankrike, den 24. og 25.april.

erling.eknes@gjesdalbuen.no



Pål Varhaug er i gang med forberedelsene til ny sesong. I forrige ukes testkjøring i Spania var han tredje raskest av samtlige (foto: Foto Speedy).

Topp 10 etter to dager:

1. Daniel Ricciardo	SG - 1'44"623 - 39
2. Andrea Caldarelli	SG - 1'44"731 - 52
3. Pål Varhaug - Jenzer	1'44"786 - 35
4. Albert Costa - Epsilon Euskadi	1'44"910 - 48
5. Dean Smith - Fortec	1'44"937 - 39
6. Richard Campollo - Epsilon Euskadi	1'44"966 - 30
7. Nelson Lokes - SG	1'44"981 - 31
8. Jean Eric Vergne - SG	1'45"055 - 52
9. Roberto Merhi - Epsilon Euskadi	1'45"113 - 48
10. Michele Faccin - Jenzer	1'45"115 - 40

Silje Idland gjenvalgt i Ålgård turn

TURN: Tirsdag 26. februar ble det 42. årsmøte avholdt. 22 møtte opp i møterommet i gamle Gjesdalhallen. Møtet ble åpnet av leder Silje Idland, som gav ordet videre til valgte dirigent Ole Sivertsen som gjorde en utmerket jobb med å lede.

Årsberetning og regnskap ble godkjent; regnskapet viste et overskudd på kr 47.758,-.

Det nye styret består nå av: leder Silje Idland (gjenvalg), nestleder Åsmund Kyllingstad (ikke på valg), sekretær Anne Brit R. Cruickshank (gjenvalg), kasserer Nina Gjesdal (ikke på valg), styremedlemmer Rita Larsen (ny), Siri Bjerkreim Hamre (ny), Bernt Sigve Ravndal (ikke på valg) og Robert Olufsen (ikke på valg).

Økonomi/støttegruppe: leder Anne Mette Mømrak (ikke på valg), Ibrahim Shabi (ikke på valg), Randi Hundnes (ikke på valg) og Trond Fjeld (ikke på valg), Hilde Grimsmo (ny), Terje Hansen (ny), Kristine Marie Nødland (ny) og Arnhild Andreassen (ny).

Valgkomite: Karin A.Tjosevik (ikke på valg) og Bente Dahle Bjerkreim (ikke på valg).

Det ble delt ut blomster til de som gikk ut av styret, økonomi/støttegruppe og valgkomiteen.

Av Ann Elin Lima
Ålgård turnforening

Finale-deltakarane i Gjesdal Cup snart klar

SVEIN KÅ. SØYLAND - TEKST

SKYTING: Fire av dei fem stemna som kvalifiserer til deltaking i Gjesdal Cup er avvikla, og det siste går neste helg på Gann. Det er jo og samlagsmeisterskapen, ein av dei store hendingane i feltseongen.

Etter desse fire første stemna er det ikkje alt for mykje gjesdalfolk å finne mellom dei tjue som får vera med, men Oddgeir Helland har sikker plass med sine 48 poeng og sjuandeplass. Pål Aslak hadde ikkje poeng før dette stemnet, men med sine 22 i dag gjekk han rett inn på lista på sekstande plass, og det skal godt gjerast at han ikkje vert å finne i finalen den 13. april. Me har fire mann på 24. til 27. plass som alle med eit godt stemne neste helg kan skyte seg inn på lista, og desse er Anders Lomeland, Kåre Haugvaldstad, Torgeir Edland og Jim Nybrott. Ja, med eit vinnarresultat kan faktisk alle kvalifisere seg, sidan ein får 26 poeng for siger, og 20. mann på lista i dag har 15 poeng. Alle dei kvalifiserte vert presenterte etter neste helg.