



KLARE TIL START: Fra venstre Julie Soursounet, Tove Tommerås, Odd Markus Lütken, Marte Aasvang, Marie Bardal, Grete Wist og Linn Beate Kippe. **FOTO: PER EINAR JOHANNESSEN**

Treninger og seminar da parautøverne var på samling i Steinkjer i helga

Full rolle i Steinkjerhallen

Det ble både treningsmessig, faglig og sosialt påfyll da flere av de fremste framrunnere i landet var på samling i Steinkjerhallen sist helg.

TORE VIKAN
tore@steinkjer-avisa.no

Steinkjer friidrettsklubb har de siste årene bygd opp et imponerende miljø for paraidretten framerunning (tidligere racerunning). Denne helga har det vært samling i Steinkjer med landslagstrener Stephan Knestang og assisterende

landslagssjef Anne Katharine Aas. Alle aktive var invitert til denne breddesamlingen, men på grunn av koronasituasjonen var det stort sett lokale utøvere som deltok.

- Det skulle egentlig komme en gjeng fra Harstad, men de valgte å droppe det. Samtidig så er jo et stort miljø her i Steinkjer, så det ville uansett vært en

overvekt av lokale utøvere, sier landslagstreneren.

Trening og foredrag

Det ble gjennomført to treninger lørdag, og én på søndag. Det ble lagt spesielt vekt på teknikk og oppvarming under treningene.

I tillegg fikk utøverne se og høre foredrag om mat og helse,

i tillegg til sosialt samvær lørdag kveld.

Etter at framerunning ikke kom med på OL-programmet til 2024, er det nå VM neste år som er det store målet for utøverne.

- I tillegg blir det NM i Stjørdal i juni, så det gleder vi oss veldig til, sier Odd Markus Lütken, som er verdensrekordholder og tok en sterk 4. plass i VM i 2019.



SAMLING: Hans Foosnæs og Steinkjer friidrettsklubb var vertskap for samlingen. Her sammen med ass. landslagssjef Anne Kathrine Aas og landslagstrener Stephan Knestang. **FOTO: PER EINAR JOHANNESSEN**



PÅFYLL: Grete Wist fylte på med drikke og næring etter trening. **FOTO: TORE VIKAN**



KURS: Marie Bardal og Marte Aasvang tok en velfortjent pause etter treninga, og gjorde seg klare til digitalt seminar. **FOTO: TORE VIKAN**