

## Ørjan Kjeldsli - Løpsåret 2018 - 31.10.18

Årets løpssesong har bydd på mange store oppturer, med solide bestenoteringer på både 1500m, 3000m, 5km gateløp, 10 000m og halvmaraton. I tillegg har jeg tatt nye bestenoteringer i samtlige lokalløp i regionen og 4 løyperekorder på landeveisløp på Fosen. De største oppturene kom likevel i de nasjonale mesterskapene. Jeg tar blant annet med meg en 2.Plass på 5000m i U23NM på Bislett stadion. I tillegg løp jeg inn til henholdsvis 7. og 6.Plass på 5000m og 10 000m i hoved NM i Byrkjelo. Dette er svært tilfredsstillende forbedring fra fjorårets 3.Plass i U23 NM og 10.Plass på 5000m i hoved NM.

### **Haag halvmaraton, Nederland (11.03)**

Etter en vinter med mye god trening, åpnet jeg sesongen med deltakelse i halvmaraton for andre gang i karrieren. I lag med de sterkeste langdistanseløperne fra Midt-Norge reiste vi sammen til Haag for å sette nye bestenoteringer. Dette endte på best mulig vis. Jeg løp inn til tiden 1.07.18 og dermed forbedret tiden min med drøyt 8 minutter. Mitt første møte med distansen var i Oslo halvmaraton, 2014 der jeg løp på 1.15.38. Dette var to år etter jeg startet med løping. (2012) Med denne tiden i 2016, ville jeg vært knapt ett minutt unna å kvalifisere meg til EM i halvmaraton, noe som vitner om at deltakelse i neste mesterskapet i 2020 er innenfor rekkevidde, selv med skjerpet krav.

### **Trønderjogg (18.04)**

Det neste løpet for sesongen fant sted i Trondheim, på en av regionens mest populære gateløp. Trønderjogg ble en real suksess med personlig rekord og løyperekord på 14.46 i den 5km lange løypa. Tiden er i skrivende stund også raskest blant U23 løpere i Norge og nest best totalt i Norge, kun slått av Ørjan Grønnevig, sølvmedaljevinner på 5000m i NM i august. Mannen to hakk til høyre (Petter Northug) fikk muligens mest mediedekning i etterkant, men seier her ga gode svar på den fysiske formen og gav stor motivasjon til resten av sesongen.



*Starten på Trønderjogg 5km.*

### **KM 10 000m (17.05)**

På 17.mai ble det tradisjonen tro arrangert kretsmesterskap på 10 000m på Øya stadion i Trondheim. Dette løpet har av kondis tidligere blitt omtalt som Norges raskeste 17.mai tog. Løpet som forøvrig var en debut på distansen, endte svært godt for min del. Selv om jeg lå alene i front siste halvdel av løpet, ble det seier foran Kristiansands Ola Sakshaug, og en tid på 30.39. Dette var imidlertid en tid som skulle forbedres ytterligere under friidrett NM i August senere på året.



*KM 10 000m på Øya i Trondheim.  
Her i 2 posisjon etter ca. 2km*

### **Trondheimslekene (26-27.05)**

I mai løp jeg også trondheimslekene på Øya stadion. Her deltok jeg på 1500m lørdag 26.05 og 3000m søndag 27.05. Lørdagens løp endte med seier foran Strindheims Trond Ørjan Eide og personlig rekord på 3.58. En forbedring med 2 sekunder fra NM i Sandnes, 2017. Søndagens løp endte prestasjonsmessig enda bedre. Her perset jeg med drøyt 7 sekunder fra innendørs i vinter og løp på tida 8.22. Løpet endte med en 2.plass av i alt 20 deltakere og et halvt sekund bak nevnte Eide denne gangen.



*1500m på Trondheimslekene. Knepen sier mot jevngode Trond Ørjan Eide for Strindheim IL*

I løpet av sommeren, løp jeg også flere lokale løp på Fosen, for å forberede meg til NM i august. Der fikk jeg trent godt og fikk bekreftet stigende form ved å ta personlige rekorder i alle løp jeg stilte opp i, samt løyperekord i 4 av de 7 løpene. Jeg løp også den tradisjonsrike landeveisstafetten St. Olavsloppet som gikk fra Trondheim- Østersund over 4 dager (27-30 juni). Dette gav flott konkurransetrening frem mot årets store hovedmål i august. Samarbeidslaget Fjellørnen/Stadsbygd endte på en flott 5

plass av ca. 150 deltagende lag. Kun slått av Namdal, Rindal, Strindheim og Bratsberg. Jeg løp 5 etapper fra 4,6 - 10,8km og løp inn til første eller andre beste etappetid på samtlige etapper.



*St. Olavsloppet dag 3.*

### **Hoved NM, Byrkjelo (17-19.08)**

Mai og juni hadde allerede gitt gode opplevelser i form av flere personlige bestenoteringer og seiere i lokale og regionale løp. Kroppen responderte godt på trening og formen har vært jevnt stigende. Etter en liten forkjølelse i slutten av juni holdt jeg meg sykdomsfri og fikk god kontinuitet i treningsarbeidet gjennom hele juli, og inn mot mesterskapet. Selv om været i Byrkjelo representerte klassisk vestlandsvær, fikk jeg noen svært gode løpsopplevelser. Målet mitt var å forbedre min 10. Plass fra 2017 på 5000m under Sr NM, samt klare topp 10 plassering på 10 000m i mitt andre løp på distansen. Jeg hadde også mål om å ta nye personlige rekorder på distansene.

### **5000m, fredag**

Med profiler som blant andre Henrik Ingebrigtsen, Tom Erling Kårbø, Ørjan Grønnevig, Per Svela og Senay Fissehatsion på startstreken skjønnte jeg at nivået i år ikke sto noe tilbake fra fjoråret. Likevel hadde jeg som mål å forbedre fjorårets 10. Plass på distansen. Dette skulle vise seg å lykkes! Etter et nokså ujevnt løp i teten i regn og vind, ble det raskt klart at det ikke kom til å bli noen pers, men jeg holdt følge med tetgruppen fram til siste 2,5 rundene. Da satte den ferske EM-sølvmedaljevinneren Henrik på turboen, og feltet sprakk opp. Jeg holdt

grei stand, og kunne løpe inn til en fin 7. Plass. Tiden ble 14.34. Ca. 20 sek bak Ingebrigtsen og 9 sek unna medalje. Tre plasseringer opp fra i fjor og beste løper nord for Hamar i Norge. Dette var en meget flott opplevelse og noen gode steg i riktig retning.

### **10 000m, søndag**

Under 10 000 meteren var det noe bedring i været, og muligheter for å senke den personlige rekorden på 30.39. 20 løpere fullførte distansen og etter et godt løp kunne jeg klokke inn til tiden; 30.21 og en 6.Plass i NM! En fantastisk opplevelse og plassering satte et verdig punktum for et av årets hovedmål. Etter dette gjaldt det å restituere raskt. Om 5 dager ventet U23 NM.

### **U23 NM, Bislett**

Det var duket for mitt siste løp i Jr. NM, og jeg var svært spent på om jeg var i stand til å forbedre fjorårets medalje på 5000m i Harstad. Løpet skulle raskt vise seg å bli av det rolige slaget. 4 km ble passert på kun 12.21 min og da satte feltes favoritt, Sigurd Ruud Skjeset opp tempoet. Siste 1000m gikk på 2.38/km og jeg var eneste løper som klarte å bli med. Det skulle likevel bli tøft å holde følge siste 200m, men jeg løp inn til en soleklar 2.Plass. Jeg havnet til slutt ett sekund bak Skjeset og osloklubben Tjalve, men hadde 17 sekunders margin til bronzen. Jeg kunne glede meg over sølvmedalje og mitt beste resultat i et nasjonalt stevne. Så får det heller være at gullmedaljen må vente til senior NM i fremtiden. Jeg kan i hvert fall konstatere at jeg er på riktig vei.



*Siste halvdel av 5.000m. Ligger foreløpig som nr. 10*







*Premieutdeling etter 5000m i U23NM. Fra venstre: Odd Gundersen Sagbakken (Ren Eng), Sigurd Ruud Skjeseth (Tjalve), Ørjan Kjeldsli (Stadsbygd)*

## **Terreng nedtur**

Etter dette verdige punktumet for banesesongen, begynte jeg å legge fokus over på mitt siste nasjonale løp for sesongen. Nemlig NM terrengløp i Trondheim i midten av oktober. Etter svært mange oppturer i sesongen kom dessverre en ubeleilig sykdom. Jeg fikk en forkjølelse en ukes tid før NM terreng, som ikke slapp taket i tide. Med en kropp som ikke var helt frisk, bestemte jeg meg for å ikke delta og tok derfor en velfortjent sesongpause og begynte å fokusere på sesongen 2019.

## **Sesongen 2019**

Nå er vi i månedsskiftet oktober/ november, og jeg er i full gang med forberedelsene til løpssesongen 2019. Nå legges et solid grunnlag, slik at sesongen 2019 blir en sesong på et enda høyere prestasjonsnivå. Til neste år går jeg for topp 5.plasseringer på 5000m og 10 000m i hoved NM og solide bestenoteringer på alle distanser fra 3000m og opp til halvmaraton. Jeg ønsker å stabilisere meg på et høyt nasjonalt nivå, og bli aktuell for internasjonal deltakelse i 2019-2020.

Takk til Stadsbygd IL for støtten jeg har fått! Med deres bidrag har jeg kunnet finansiert store deler av min satsing for 2018. Dette innebærer fly, hotell og overnatting i forbindelse med NM løpene og halvmaraton i Haag. I tillegg har jeg fått finansiert utlegg knyttet til påmeldingsavgifter og lisens. Vil gi en ekstra takk for at dere ønsker å være med på å

finansiere deler av treningsamlingen med Sør-Trøndelag friidrettskrets på nyåret. Dette gjør satsning i en liten klubb som Stadsbygd mulig! Jeg ser frem til fortsettelsen i 2019!

Takk!

Mvh. Ørjan Kjeldsli

