

# • På lag opp bakken

Torgeir Strandhagen

## Motbakkeløp.

En iherdig Tyrving-gjeng i 20-årene har fått løperdronning Ingrid Kristiansen med seg på laget når de lanserer Oslo-regionens tøffeste motbakkeløp.

Lørdag 3. oktober går startskuddet for den første utgaven av «Oslos Bratteste». Løpsleder Anders Tiltne tror motbakkeløpet kan bli et av de største i Norge i løpet av få år.

– Det har vært en sterk vekst i motbakkeløp i Norge de siste årene, og vi har sett at regionen trenger et flaggskip innen motbakkeløp. Vi har stor tro på at løpet blir svært populært, sier Tiltne.

Det skal starte i bunnen av Wylleløypa og ha mål ved Tryvannstårnet. Totalt er det 407 meter stigning fordelt på 2,5 km.

## Mosjonister og elite

Tiltne er flere ganger norgesmester i orientering og sivilingeniørstudent på universitetet på Ås. De

to mest sentrale fra Tyrving ellers er Morten Nilstad Pettersen som jobber som konsulent i Scandpower og er pressesjef for det nye løpet, og Thomas Furuheim, journaliststudent og medieansvarlig i «Oslos Bratteste». Formelt er det Slevik IL som står bak bakkeløpet. Tyrving-karene er med i denne klubben som ble stiftet av satsende orienteringsløpere for å kunne konkurrere i friidrett, langrenn, sykkel og andre idretter. De har blant annet en seier i A-klassen i årets utgave av Holmenkollstafetten og har som mål å ta medalje i eliteklassen innen to år.

– Ideen bak «Oslos Bratteste» er å lage et kvalitetsarrangement for hele regionen. Målet er at løpet skal favne både mosjonister og eliteutøvere innen alle idretter, forteller løpsleder Anders Tiltne.

Hittil har de mest kjente motbakkeløpene vært på Vestlandet, der mulighetene er mange for lange motbakker fra fjord til fjell. Men det bor flere i vårt område. Det nye løpet skal gjøre sporten lettere tilgjengelig for den store bredden av befolkningen. Målet er å etablere det som en av fire store løpekonkurranser i området, sammen med Sentrumsløpet, Holmenkollstafetten og Oslo Maraton.

Pressesjef Morten Nilstad Pet-



**PÅDRIVERE:** Løperdronningen Ingrid Kristiansen spiller på lag med Tyrving-karene som etablerer nytt motbakkeløp i Wylleløypa. Anders Tiltne er løpsleder.

FOTO: THOMAS FURUHEIM

tersen sier at arrangøren har fått i stand et samarbeid med løperdronning Ingrid Kristiansen.

– Den tidligere verdensmesteren i langdistanseløping engasjerer seg for å få folk ut i naturen og driver kurs og trening i Nordic Walking. I samarbeid med Kristiansen vil det bli egne stavgang- og trimklasser. Kristiansen har nettopp deltatt i et forskningsprosjekt ved Norges idrettshøgskole der det er konkludert med at treningseffekten ved

stavgang og motbakkeløping er meget god, utdypet han.

## – Bra for beina

– Løpet er et spennende konsept hvor man får kombinert opplevelse av flott natur med den ekstreme løpsformen som motbakkeløp er. Dette løpet er et viktig bidrag i oppbygningen av en ny joggebølge, mener Ingrid Kristiansen.

– Jeg mener helsegevinsten

ved motbakkeløp er bedre enn ved gateløping. Man får løpe i frisk luft og har vesentlig mindre belastning på beina. Her løper man ikke bare for å vinne, men også for å beseire seg selv. Dette tror jeg er et løp med et stort nedslagsfelt for mosjonister, turgåere, unge, gamle, langrennsløpere, friidrettsløpere og orienteringsløpere, sier hun.

66 77 00 00

torgeir.strandhagen@budstikka.no