

Hei!

Mitt navn er Ingrid Folvik, og jeg er en 19 år gammel jente fra Bergen. Jeg har drevet med friidrett/mellomdistanse i tre år, da for Gular IL i Bergen og rekrutteringslandslaget for mellom-/langdistanse. Før jeg startet med friidrett drev jeg lenge med svømming og håndball, men da jeg begynte å løpe, fikk denne idretten fullt fokus.

Høsten 2013 begynte jeg å løpe med Gular IL, men fremdeles satset jeg på håndballen. Ikke før de første konkurransene kom våren 2014, la jeg håndballen på hyllen. Min første sesong tok jeg sølv på 1500m i jr.NM, 4. Plass i sr. NM på samme distanse, samt gull i ungdomsmesterskapet på 800m og 3000m. Jeg tok også kravet til jr.VM (men akkurat litt for sent til å bli med), og jeg ble tatt ut til å representere Norge i nordisk juniorlandskamp.

Vinteren 2015 (januar/februar) slet jeg med et skadeavbrekk ettersom jeg fikk tretthetsbrudd (belastningsskade pga. mye løping). Men jeg trente godt likevel og tok jr. NM gull i nm terrengløp kort løype (2km) i April. Denne sesongen tok jeg også 7. Plass i jr.EM på 1500m, gull i jr.NM på 1500m og sølv i sr.NM på 1500m (bak Karoline Grøvdal, foran Kristine Engeset). Sesongens høydepunkt var å bli nordisk jr. mester på 1500m med ny personlig bestenotering på 4.19.20. Senere på sesongen tok jeg også gull i ungdomsmesterskapet på 3000m og gull i jr.nm terrengløp lang løype (4km).

Årets sesong har vært svært skadepreget. Allerede fra jul av slet jeg med en overbelastning i leggen som krevde at størsteparten av treningen ble gjennomført som alternativ trening (cross-trainer/ellipse, aquajog og rulleski). Grunnet vanskeligheter knyttet til diagnostisering, ble skaden også svært langvarig. Så sent som i midten av juni fikk jeg beskjed om å ta i bruk krykker for å avlaste leggen helt fra all aktivitet. Det var altså bare noen dager før jeg hadde håpet å sesongåpne på bane med å løpe 1500m på Bislet games. Noen uker tidligere løp jeg terreng NM kort løype og tok da gull i juniorklassen samt gull på terreng-stafetten i senior sammen med Eli Anne Dvergsdal. Jeg fikk også løpt Holmenkollstafetten for Gular i eliteklassen, 2.etappen opp Norabakken på ny etapperekord. Deretter ble det et langt skadeavbrekk, og jeg hadde til sammen 2 måneder helt uten løping.

Jeg rakk å starte opp med løping rundt 4 uker før senior NM på Askøy ble avholdt. Fremdeles trente jeg halvparten av treningen alternativt, men jeg tok likevel bronse på 5000m i sr.NM med tiden 16.41.

En uke etterpå tok jeg også sølv i jr.NM på 3000m med tiden 9.31, noe som også var pers. Løpsformen var ikke der den var før skadeavbrekket ettersom jeg fremdeles løp relativt lite, og videre fikk jeg mer trøbbel med leggen igjen ved å løpe disse stevnene og gjennomføre noe banetrening. Jeg kastet derfor inn håndklet for denne sesongen, og rettet blikket fremover mot ny sesong neste år. Hoveddistansen min, 1500m, fikk jeg ikke løpt i år ettersom det først og fremst var grunnkondisjonen jeg kunne trene i skadeperioden og jeg manglet fart.

Nå er jeg på god vei med skaden. Dette året går jeg toppidrettslinje på en folkehøgskole i Oslo og melder overgang til Osloklubben Tjalve, men allerede neste år er jeg kanskje tilbake i Bergen igjen for satsing og studier. Dette året har jeg takket nei til medisinstudiet i Oslo for å satse fullt på løpingen. Som elev på folkehøgskole og "fulltidsutøver" er det dyrt å finansiere skadeforebyggende/medisinsk behandling, treningsleir, kosthold og treningsutstyr. Jeg er topp motivert for å legge ned det arbeidet som trengs for å nå de målene jeg har satt meg, og støtte fra Hordaland fylkeskommune hadde utgjort et svært viktig bidrag i satsingen min. Bare det å ha tilgang til gode fysioterapeuter tidsnok kan være en vesentlig faktor for å forhindre nye skader.

Legger ved personlige bestenoteringer:

800m: 2.10 (2015)

1500m: 4.19 (2015)

3000m: 9.31 (2016)

5000m: 16.41 (2016)

Ingrid Halvorsen Folvik

# Fra håndballbanen til friidrettsbanen

I april imponerte Ingrid Halvorsen Folvik ved å vinne juniorklassen i NM terrengløp på en tid som var bedre enn vinnertiden i seniorklassen. Men det er likevel 1500 m på bane som er den tidligere håndballspillerens favoritt.

Av Bjørn Johannessen

Ingrid Halvorsen Folvik er oppvokst i Bergen og bor rett ved Fløyfjellet. I tillegg har familien hytte i Jotunheimen, så oppveksten ble preget av mange fjellturner med familien.

Men det var på håndballbanen idrettskarrieren til Ingrid startet.

– Tidligere spilte jeg håndball gjennom mange år, men begynte etter hvert å løpe litt i tillegg, innleder 19-åringen.

## Startet med fjelløping

Nærheten til Fløyfjellet gjorde det naturlig for henne å løpe i områdene der, og høsten 2013 tok hun kontakt med jentegruppen i Gular og begynte å trene mer målrettet friidrett sammen med dem.

– Jeg fortsatte likevel med håndball gjennom vinteren, men fra sommeren 2014 ble det ren løping, forteller Ingrid.

Selv om hun nå først og fremst konkurrerer på friidrettsbanen, så er det å løpe i fjellene fremdeles noe av det hun er mest glad i.

– Jeg trives med å komme opp i høyden, få

## - Ingrid med tre ord:

– Fokuset, målbevisst og selvstendig

## - Favorittdistanse:

– 1500 m på bane

## - Favorittøkt:

– 20x300m med 40 sek pause, i 3000m-fart. Men også «klassikeren» 8x1000m.

utsikten og løpe på stiene på Fløyen. Vanligvis løper jeg mye i fjellene, men akkurat nå sliter jeg med en belastningsskade i leggen som gjør at jeg må trene mye alternativt, forklarer hun.

Skaden hadde hun også før og under NM terrengløp, men leggen, og treningsgrunnlaget, holdt likevel til et solid NM-gull da mesterskapet ble gjennomført i Stavanger i begynnelsen av april.

– Inntil nylig har jeg fått gjennomført alle kvalitetsøkene mine i form av løping, mens det meste av langkjøringene har vært som alternativt trening på ellipsemaskin. Det gikk greit en periode, men nå har det dessverre blitt over, slik at jeg må gjøre noen endringer og trene mer alternativt enn jeg ønsker. Dette har gått på bekostning av hurtighet og tempoøkt, men treningsgrunnlaget følger jeg er på plass, forklarer Folvik.

## Viktig med styrketrening

I tillegg til løping og alternativt trening på ellipsemaskin, gjennomfører hun også en god del styrketrening.

– Ja, jeg trener mye styrke og skadeforebyggende trening, men det ser jeg ikke på som alternativt trening. Styrke bør man trene uansett. Spesielt for mellomdistanseløpere tror jeg styrketrening for beina er veldig viktig. Man skal ikke bare ha utholdende styrke, men også eksplosiv, mener hun.

– *Kan du fortelle litt mer om treningsprinsippene dine?*

– Om høsten og vinteren gjør vi som veldig mange andre og driver mye terskeltrening, gjerne en kortintervall- og en langintervalløkt i uka på terskel. Dette er intervaller som belaster systemet, men ikke bygger noe særlig melkesyre. I år har jeg løpt en del av intervalløktene på mølle fordi det er litt mindre belastende for beina dersom det er litt dårlig vær og føre ute.

– Over jul og utover våren skjerpes gradvis farten på treningen. Da legges det i tillegg inn litt bakkeintervaller, og vi har også noen innslag av sprint og fartsslek for å jobbe med akselerasjonen. Men siden jeg har hatt en del småskader, har jeg dessverre ikke fått gjort så mye av dette. Nå framover mot sesongstart blir det mer konkurransefart på treningen.

## Studier eller satsing?

På spørsmål om hvilken idrettsprestasjon hun er mest fornøyd med så langt i karrieren, trekker Ingrid raskt fram da hun i fjor høst vant 1500 meteren i Nordisk landskamp og samtidig perstet med tiden 4.19.20.



**Baneløper:** Selv om Ingrid Halvorsen Folvik nylig tok NM-gull i terrengløp, så er det bane og 1500 m som er favoritten hennes. Her fra de nasjonale øvelsene under Bislett Games i fjor. (Foto: Bjørn Johannessen)

## Profil

### Ingrid Halvorsen Folvik

**Født:** 23. januar 1997

**Bosted:** Bergen

**Utdanning:** Siste år på videregående skole, reallag

**Idrett:** Løping

**Klubb:** IL Gular

**Trener:** Arne Risa

**Perser:** 2:10.55 på 800 m (2015)

4:19.20 på 1500 m (2015)

9:37.83 på 3000 m (2015)

**Utvalgte meritter:**

Gull Jr-NM terrengløp, kort løype (2015 og 2016)

Gull Jr-NM terrengløp, lang løype (2015)

Gull Jr-NM 1500 m (2015)

Gull UM 3000 m (2015)

Selv NM 1500 m (2015)

1. plass Nordisk landskamp 1500 m (2015)



Foto: Torbjørn Fjellheim