



Navn: Svein Roar Kvamme
Alder: 27
Bosted: Knarvik

Hvor lenge har du vært med i Team-long?

3 år.

Hva har du drevet på med av idrett tidligere?

Spilte fotball frem til jeg var 19. Deltok i en del mosjonsløp, fikk gode resultater og løpingen overtok mer og mer.

Driver du med andre idretter parallelt med løpingen?

Nei.

Hvorfor begynte du med løping?

Deltok i Knarvikmila, Åsaneløpet og noen karuseller da jeg spilte fotball. Løp 15.32 i Knarvikmila 2010 med tre løpeøkter i uka og bestemte meg for at dette måtte jeg prøve å bli bedre på!

Dessverre ville jeg nok for mye for fort. Løp på den tiden kanskje 30-60 km/uke. Hadde ikke drevet med løping lenge og treningsgrunnlaget var tynt for alderen.

Ble opptatt av hva "andre" drev med og økte

både treningsmengde og intensitet alt for fort, noe som førte til stagnasjon og overbelastning. Tok sikkert ett år for å hente seg inn igjen, og uten å tilhøre noe miljø var ikke motivasjonen for å satse løping til stede.

I ca. 2 år trente jeg allsidig styrke, kondisjon og litt fotball. Ikke veldig mye løping. Høsten 2014 fant jeg gleden med løping og igjen. Løp 3-5 ganger i uken pluss litt alternativ trening. Meldte meg på NM Halvmaraton som gikk i Knarvik. Løp på 1.12,50 og ble nummer 5 i NM. Dette gav troen på at jeg igjen kunne oppnå gode tider! Siden da har jeg tilhørt team-long.

Om jeg skal gi noen råd til unge løpere er det å være tålmodig og bygge stein på stein. Ikke vær opptatt av hva kompisen eller konkurrenten gjør men la en trener med god kunnskap og erfaring følge deg opp. Prøv også å bli en del av et miljø da dette gjør det mye lettere å holde oppe motivasjonen og gleden når ikke alt går på skinner.

Hva er det du liker best med løping?

Løping er så utrolig målbart og enkelt! Likte det å legge ned en jobb for så å få «betalt». Når jeg løper kan jeg koble alt annet ute og bare fokusere på det jeg holder på med.

Har du noen forbilder innenfor idrett?

Har ikke vokst opp med friidrett så forbildene fant jeg fra andre idretter. Ole Einar Bjørndalen – Perfeksjonisten som er opptatt av detaljene hele tiden. Jobber knallhardt og er villig til å forsake mye! Petter Northug – Selvtilliten, lekenheten, råskapen, humor og gir blaffen i janteloven Edvald Boasson Hagen – Talentet som ikke tenker idrett 1 sekund mer enn han må.

Hvilket mål har du satt deg for sesongen?

Løpe under NM krav på 10 000 (31.59) 5000 (14.59) og 3000 (8.34) og løpe Halvmaraton under 1.10

Hva er mest gøy å være med på? Baneløp, gateløp, terrengløp, motbakkeløp.

Bane og gateløp!

Er det noen av prestasjonene dine du er mest fornøyd med?

Ser bare fremover!

Hva tror du må til for å bli en god løper?

Trene mye, være tålmodig og ha et talent i bunn.

Vil du anbefale noen som vil begynne å løpe om å bli med i team-long? Hvorfor?

Godt miljø og veldig god oppfølging!

Er det en «fun-fact», noe litt morsomt ved deg selv som du har lyst til å dele med oss?

Trente i 3 måneder Nord Irlands beste fotballag, Line field FC da jeg bodde i Belfast.