



**Navn:** Eirik Gjerde Aardal  
**Alder:** 12 (blir 13 i november)  
**Bosted:** Skinstø

### **Hvor lenge har du vært med i Team-long?**

Jeg har vært med i snart 2 år

### **Hva har du drevet på med av idrett tidligere?**

Jeg har spilt fotball så lenge jeg kan huske, men da jeg måtte velge mellom fotball og løping, så valgte jeg løpingen! Jeg har og trent taekwondo tidligere.

### **Driver du med andre idretter parallelt med løpingen?**

Nei, jeg valgte bort fotballen for løping.

### **Hvorfor begynte du med løping?**

Jeg har en tvillingbror, Sondre, som hadde trent noen måneder med team-long i Arne sin gruppe. Jeg fikk lyst til å prøve meg på trening og syntes det var skikkelig kjekt og ble veldig godt tatt i mot. Særlig Arne var veldig flink til å inkludere meg og oppmuntre meg, og det er viktig når man skal bli glad i en idrett.

### **Hva er det du liker best med løping?**

For meg er løping trivsel, veldig sosialt med mange kjekke folk. Jeg får være mye ute og løpe i naturen. Det er deilig å kjenne at man får bedre form og mestrer ting.

### **Har du noen forbilder innenfor idrett?**

Treneren min Åsmund Aas Anderson er et forbilde for meg. Han er veldig hyggelig og et bra idrettsmenneske. Kristian Nestor er og en dyktig langdistanseløper med god moral. Ellers liker jeg godt Casper Ruud, en veldig ung talentfull tennisspiller som har trent hardt og er i ferd med å nå målene sine.

### **Hvilket mål har du satt deg for sesongen?**

Jeg har spesifikke mål på alle distansene jeg løper:  
600m – komme under 2 blank, 800m – under 3 blank, 1500m – under 6 blank, 5km – under 23 minutt, 10km – under 50 minutt. Ellers skal jeg være med på Bergsdalen opp for første gang i år, og har lyst til å springe Stoltzen.

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

Jeg liker best å være med på gateløp, for da får jeg springe langt og samtidig være ute. Jeg ønsker å prøve meg litt mer på terrengløp, det tror jeg er veldig gøy. Har lyst til å være med på Bergens ræste i år. Baneløp og motbakkeløp er og spennende.

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

Jeg er veldig fornøyd med min første 10km under Loddefjordløpet i fjor. Det var en kupert løype, og tiden min ble 56 min. Eller er jeg veldig fornøyd med laginnsatsen til team-long junior på Triostafetten nå i vår, det var et høydepunkt.

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

Det må være kjekt å løpe, og man må være treningsvillig.

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

Ja det vil jeg absolutt anbefale siden vi har et utrolig godt samhold i team-long med høy trivsel. Trenerne er veldig hyggelige og tar vare på alle uansett nivå.

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

Jeg har så smått begynt å studere teorien til jegerprøven, for jeg har bestemt meg for å bli hjortejeger.