



NIV-NYTT

Medlemsblad for Norske Idrettsleder-Veteraner
20. årgang Nr. 1 februar / mars 2021

Zoom-møtene våre:



**Her er styret avbildet under ett av våre digitale møter.
Medlemsmøtene viser enda flere ansikter.**

Foto: Petter Riiser

Norske Idrettsleder-Veteraner

Postadresse:

c/o Norges Idrettsforbund
0840 Oslo

<http://idrettsveteraner.com/>

post@idrettsveteraner.com

Bankkonto nr.: 6011.05.96009

Org. nr.: 995 295 423

Leder:

Atle Sundelin

Nordsetervn. 1

1176 Oslo

M: 908 82 328

E-mail: atle.sundelin@outlook.com

Nestleder:

Berit Skirstad

Olav Aukrusts vei 58 F

0785 Oslo

M: 414 33 542

E-mail: berit.skirstad@nih.no

Styremedlem, sekretær:

Nina Kahrs

Furulundsveien 4B, 0282 Oslo

M: 460 59 720

E-mail: nina.kahrs@broadpark.no

Styremedlem, økonomi:

Lars Petter Heggelund

Myravegen 9

2270 Flisa

M: 930 18 263

E-mail:

lars@klubben.no

Styremedlemmer:

Ellinor Allergoth

Nedre Askerhagan 8, 1383 Asker

M: 934 11 819

E-Mail: hakona@online.no

Lars Kolsrud

Skrenten 1 B, 0198 Oslo

M: 906 29 529

E-mail: lars@larskolsrud.no

Petter Riiser

Kjøiveien 43, 1386 Asker

M: 913 03 208

E-mail: petter.riiser60@gmail.com

Anne Margrete Thidemann

Bergrådveien 5b, 0873 Oslo

M: 906 85 048

E-mail: anne.thidemann@online.no

Redaktør NIV-NYTT

Petter Riiser

Kjøiveien 43, 1386 Asker

M: 913 03 208

E-mail: petter.riiser60@gmail.com

Om vårt første digitale medlemsmøte.

Da koronaen slo til for fullt, måtte vi finne andre måter å holde kontakten på. Vi sendte ut tre ekstra elektroniske nummer av NIV-nytt i 2020. Vårt første møte i 2021 ble holdt som et Zoom-møte.

Dessverre ble det «bare» 29 medlemmer som greie å logge seg på dette møtet. Det neste møte var det enda færre som deltok, bare 21 medlemmer var med. Hva skjer i mars? Er våre medlemmer ikke trygge nok på dette med elektronikk til å bli med, eller er det andre grunner.

Vi bare spør!!

Styret kommer til å invitere til en annen «elektronisk» diskusjon fremover.

Nå gir vi ut dette bladet både elektronisk og i papirformat som sendes i posten til dere alle. Hvert nummer koster ca. 15.000, -.

Er dette fornuftig bruk av våre penger, eller trenger vi disse pengene til noe annet??.

Vi har påtatt oss å drifte Æresgalleriet digitalt – og inntil vi får med en sponsor på laget vil dette koste oss om lag 5.000, - i måneden.

Noe å tenke over – kom gjerne med innspill!

Redaktør Petter Riiser

NIV-NYTT

Utkommer i januar, april, august og oktober. I år også med ekstranummer i mai, juni, juli og desember

Redaksjon: Petter Riiser, Nina Kahrs, Lars Kolsrud og Anne Thidemann. **Foto:** Håvard Lillegård.

Ord fra styreleder:

Coronaen preger fortsatt virksomheten til en forening som vår, slik den har gjort i omtrent ett år når dette leses. Nå er kanskje ikke vi de som skal klage aller høyest, vi kjemper for eksempel ikke i et marked som for noen virksomheter er blitt nesten helt borte.

Dog: også vi må tilpasse oss, og også vi må leve med usikkerhet.



Atle Sundelin

Tilpasningen for oss består for tiden ved at vi avvikler våre medlemsmøter som Zoom-møter på nettet. Andre foreninger velger å avlyse medlemsmøtene, NIV styre har altså i stedet valgt å invitere til nettmøter. Nettmøter kan ikke erstatte det å treffe hverandre, men det viser at det er liv i oss.

Vi vil også i invitasjonen til møtet den 9. mars (sendes ut én uke før) gi en oppskrift for hvordan dere går frem for å kunne logge dere på, men vi tar gjerne imot e-mailer eller sms'er med spørsmål fra de av dere som så langt ikke har logget dere på møter over Zoom. Berit Skirstad, Petter Riiser og undertegnede mottar gjerne spørsmål, og sammen skal vi nok kunne finne tilfredsstillende svar på henvendelsene.

Til medlemsmøtet tirsdag 11. mai vil kultur- og likestillingsminister Abid Raja være innleder/foredragsholder. Selvfølgelig håper styret at myndighetene til den tid har kunnet åpne for at i hvert fall 50 personer kan møtes med nødvendige avstander til siden, foran og bak. I så fall er planen å avvikle møtet i det største auditoriet på NIH (slik vi tilpasset oss reglene i høst). Går ikke det, er ministeren forberedt på å snakke til oss på nettet. Hans tema vil være den nye idrettsmeldingen som han forbereder for behandling i Stortinget i april etter påske, og det temaet bør være interessant for de fleste av oss.

Våre ønsker om omfattende corona-lettelser er enda sterkere når det gjelder avviklingen av årsmøte 2021. Som dere er fortalt tidligere, så er vi invitert til å avholde årsmøtet hos Jotun i Sandefjord, og møtet er terminfestet til tirsdag den 8. juni, i håp om at corona-lettelser er vedtatt til det tidspunktet. For årsmøtet er nett-avvikling bare en plan C, Plan B kan, om nødvendig, bli å utsette det til etter sommerferien. Det som sies fra de som bestemmer i disse dager, indikerer at det er sikrere, at ikke bare vi litt eldre, men at også de fleste andre i samfunnet, har fått sine sprøyter i august/september, men vi håper på juni så lenge som mulig.

Apropos tilpasninger: Sist sommer valgte styret å utgi tre ekstra nett-nummere av

NIV-Nytt som en kompensasjon for møte-tørke. Vi har ikke undersøkt medlemmenes synspunkt på disse rene nett-utgavene, men vi forbereder dere på at vi vil invitere til en diskusjon under årsmøtet om NIV-Nytt bør fortsette som i dag, dvs med utsendelse i elektronisk format og på papir eller om vi skal åpne for en fordeling med bare ett par numre på papir og elektronisk og to eller flere andre bare elektronisk.

Tradisjonen er at det utgis fire NIV-Nytt i året.

Coronaen gjør ting vanskeligere enn normalt, men bare vanskeligere, for som jeg har lært under arbeid i Afrika: Det finnes ikke uoverkommelige problemer, bare en del flere utfordringer!

JUBILANTER fremover

Fram til neste nummer av NIV-NYTT utkommer, har følgende medlemmer jubileret:

Etternavn	Fornavn	Idrettsgren	Dag	Mnd.	År	75	85	90
Bergenholdt	Sverre	Handicappidrett	3	4	1946	75		
Hansen	Inge K.	Håndball	21	4	1946	75		
Landmark	Per	Ski	23	4	1931			90
Endsjø	Thor-Øistein	Skyting/idrettslege	1	5	1936		85	
Gerhardsen	Rune	Skøyter	13	6	1946	75		
Heggelund	Lars Petter	Svømming	14	6	1946	75		

MØTER fremover

Følgende møter er foreløpig planlagt:

Dato / tid	Sted / type møte	Foredragsholder
13. april	Zoom /	Kommer med invitasjonen
11. mai	TBD	Kultur- og likestillingsminister Abid Raja
08. juni	Sandefjord / Årsmøte	Vertskap Jotun
14. september	TBD	TBD
12. oktober	TBD	TBD
09. november	TBD	TBD
14. desember	TBD / Julemøte	TBD

Medlemsmøte: 12. januar 2021, kl 18:00.

Sted:	Møte ble for første gang avholdt som nettmøte på Zoom.
Til stede:	29 Medlemmer
Foredragsholder:	Truls Raastad fra NIH, Professor ved Seksjon for fysisk prestasjonsevne.
Tema:	Styrketrening for eldre

For første gang ble NIVs medlemsmøte avholdt som et nettmøte. Møtet ble organisert som et Zoom-møte, og det var sendt ut invitasjonen med en link som vi skulle trykke på for å kunne delta i møtet. At så mange som 29 medlemmer deltok i NIVs første møtet på nettet må ansees som bra. Atle startet møte med å ønske velkommen til det første nettmøtet samtidig som han gav ordet til dagens foredragsholder; Truls Raastad, professor ved Norges Idrettshøgskole.

 <p>Truls Raastad</p>	<p>Truls Raastad som er professor ved Seksjon for fysisk prestasjonsevne, holdt et inspirerende og svært informativt foredrag om «Hvordan opprettholde styrke og funksjon i alderdommen?». Råstad er spesialist på idrettsernæring, muskelfysiologi og styrketrening. Han har doktorgrad i idrettsfysiologi om temaet «Restitusjon og tilpasninger til styrketrening». Han er konsulent på Olympiatoppen i ernæringsspørsmål. Truls Raastad har bakgrunn som fotballspiller og fotballtrener.</p>
---	--

Truls Raastad snakket om følgende hovedpunkter i foredraget sitt;

1. Det skjer fysiologiske endringer ved økt alder som f. eks redusert styrke og muskelmasse og økt fettprosent. Dette skyldes redusert aktivitet, kosthold og aldringsprosesser.
2. På den positive siden viser forskning at vi fortsatt reagerer meget godt på trening og har det samme potensialet som hos unge.

Viktig å trene de store muskelgruppene:

- «strekkapparat bein», som knebøy, beinpress og ettbeins knebøy
 - «strekkapparat overkropp», som benk press og armhevinger
 - «strekkapparat overkropp», som sittende roing, nedtrekk og kroppshevinger
 - «skuldre og øvre del rygg, press oppover», som skulderpress med vekter.
- + I tillegg mage og ryggmuskler om de ikke inngår i de nevnt øvelsene.

Som en konklusjon kan man si at:

Styrketrening for eldre gir gevinst i forhold til funksjonsdyktighet i dagliglivet og dermed selvstendighet. Effekt av normal styrketrening 2-3 ganger i uken i 12 uker på eldre (70-90 år) ga ca. 30 % økning i muskelstyrke. Benstrukturen (beinmineraltetthet) styrkes med 2 % i de knoklene som belastes direkte.

Om du ønsker å se Raastads hele presentasjonen så gå inn på NIV Idrettsleder-Veteraners nettside og klikk på mappe over foredrag merket 12.januar 2021.

Møtet ble avsluttet med en takk til foredragsholder fra Atle.

Med tanke på neste nettmøte må vi forbedre oss når det gjelder administrasjon.

Vi må lære oss å «mute» (slå av) mikrofonen og rekker opp hånden når vi vil si noe/spørre om noe, så alle hører hva det er spørsmål om.

Møteinnkaller kan «mute» alle før møtet begynner, og det vil bli gjort i februarmøtet.

Berit og Nina

Utdrag fra slides fra foredraget:

Anbefalinger for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet)

- Minst 150 minutter hver uke "*lett andpusten*"
- Eller; minst 75 minutter hver uke "*puste mye*"
- Økt dose gir økt helsegevinst
- Kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene**

Muskelstyrke og aldring

Muskelstyrke og muskelmasse

- Muskelstyrken reduseres med ca.:
 - 15% per tiår mellom 50 og 70 år
 - 30% per tiår etter fylte 70

En gjennomsnittlig 70-åring har 70 % av muskelstyrken og 80 % av muskelmassen han hadde som ung.

Eksplisiv muskelstyrke mer redusert enn maksimalstyrken.

Oppsummering

- Fysisk funksjonsevne reduseres gradvis ved økende alder etter fylte 50 år
- Men; vi responderer fortsatt meget godt på trening!

Effekt av styrketrening på eldre (70-90 år)

Normal styrketrening 2-3 ganger per uke i 12 uker:

- ▶ ca. 30% økning i styrke
- ▶ 5-17% økning i muskels tverrsnitts areal
- ▶ 10-40% økning i enkeltfibernes tverrsnitts areal
- ▶ 20-40% økning i type II fibre!
- ▶ Samme potensialet som hos unge!

Gevinster av styrketrening

•Positivt for eldre i forhold til funksjonsdyktighet:

- Økt ganghastighet
- Bedret evne til å gå trapper
- Bedret evne til å komme opp av stol
- Økt grad av selvstendighet.

Hvordan trene styrke effektivt?

- to økter i uka à 15–30 min, med minst 48 timer hvile mellom øktene
- minimum fire øvelser; én fra hver muskelgruppe:
 - «**strekkeapparat bein**», som knebøy, beinpress og ettbeins knebøy
 - «**strekkeapparat overkropp**», som benkpress og armhevinger
 - «**trekkapparatoverkropp**», som sittende roing, nedtrekk og kroppshevinger
 - «**skuldre og øvre del rygg, press oppover**», som skulderpress med vekter og sidehev
- + øvelse for mage og rygg om øvelsene over ikke utfordrer denne muskulaturen
- Treningsmotstand: 4–12 ganger/repetisjoner med tyngste motstand du klarer
 - NB! Progresjon!!
- 2-3 runder i hver øvelse

NB! Start forsiktig! Ikke kjør til utmattelse de første øktene!

Hele slideserien med figurer, og bilder finner du på:

<https://idrettsveteraner.com/2021/02/11/medlemsmoter-2021/>

«Erlings Epistel»-# 5



Erling Rimeslått

Foto privat

«Toppidrettsgymnasene i Norge»

Ett av de tre prioriterte målområdene for toppidretten i Norge gjennom Olympiatoppen er

«å skape utviklingsmuligheter for morgendagens toppidrettsutøvere»

(Olympiatoppen strategi 2020 – 23).

I dette arbeidet spiller Toppidrettsgymnasene» - heretter kalt TIG - en avgjørende rolle.

TIG er private og offentlige videregående skoler som legger til rette skolegang og trening slik at det er mulig å gjennomføre begge deler best mulig. Skoleløpet kan være de vanlige 3 år eller et utvidet løp til f.eks. 4 år. Noen skoler konsentrerer seg om få idrettsgrener – f.eks. de offentlige «skigymnasene». Andre skoler, som de private TIG, tilbyr mange idrettsgrener.

«De må ha evnen til å være en 24-timersutøver med et helhetlig fokus både på og utenfor banen» (tidl. fotballspiller og sportslig leder).

Først ute i Norge var de offentlige «skigymnasene» som oppstod midt på 1970-tallet etter initiativ fra ivrige enkeltpersoner som i hovedsak også var lærere. Mye av planer og opplegg i Norge ble hentet fra Sverige, som fikk etablert de første «Skidgymnas» i 1972. Da hadde det berømte «Schigymnasium Stams» i Østerrike eksistert fra 1967 (<http://www.schigymnasium-stams.at/>).

Første private TIG var et rent alpintilbud, og Norsk Alpingymnas ble etablert i 1981. Dette ble senere til Norsk Skigymnas (1985) og Norges Toppidrettsgymnas (NTG, 1993). Etter etableringen av Norsk Alpingymnas fulgte etablering av flere både private og offentlige TIG. I dag går det ca. 3 300 elever på 34 TIG med 460 (!) trenere fordelt på over 50 idrettsgrener.

Norsk toppidrett hadde neppe vært der den er i dag uten disse skolene. Ser en på oversikter over tidligere og nåværende landslagsutøvere med internasjonale resultater, er det snarere regelen enn unntaket at de har sin bakgrunn her. De har tilbrakt viktige år av sin utvikling her under kyndig veiledning. Og ikke minst gir TIG mulighet for mange trenere til å jobbe fulltid som trenere. Disse er en stor ressurs i utviklingen av unge utøvere.

Ved siden av å ha stor betydning for utvikling av toppidretten, har samtidig skolene utfordringer som idrettsorganisasjonen generelt og skolene spesielt bør være opptatt av.

Kortsiktig resultatfokus og resultatpress:

Å utvikle seg til sitt ypperste nivå tar normalt mer enn 10 år, og hele karrieren fra ungdomsår til avsluttet karriere strekker seg ofte over mer enn 15 år fra ungdomsår til avsluttet karriere. I et slikt perspektiv blir de 3-4 årene på skolen et forholdsvis kort tidsrom. Fristelsen blir stor til å intensivere trening for fort med påfølgende negative konsekvenser som utbrenthet, for stor totalbelastning eller spiseproblematikk.

Derfor må trenere, lærere og foreldre stille seg spørsmålet:

Hva er viktigst for utøveren:

Læring for senere toppidrett eller

gode idrettsresultater i løpet av de 3-4 årene på skolen?

Og også: Hvordan framstilles «vårt tilbud» til omverdenen?

Overgang fra TIG til «livet etterpå»:

Utøverens tilværelse på skolen er organisert, strukturert og lagt best mulig til rette for å kunne kombinere trening og skole. Mot slutten av skoletiden og umiddelbart etterpå føler mange utøvere usikkerhet for framtida. De skal gjennom valgets kvaler og de kjenner på krav til «vellykkethet» og forventninger om å skulle stå på egne bein. I tillegg kommer skifte av sosialt miljø, nytt treningsmiljø, flytting etc.

TIG sin viktigste oppgave må være å balansere den organiserte tilværelsen på skolen med trening av utøverne til å bli selvstendige – til å bevege seg fra «tren-meg»-stadiet til «trene-meg-selv»-stadiet og ta ansvar for egen utvikling.

Resultatfokus må komme langt ned på lista.

Veiledning på skolen og støtte fra klubb, forbund, venner og familie blir avgjørende i dette arbeidet.

Erling Rimeslåttan

Medlemsmøte: 9. februar 2021, kl 13:00.

Sted:	Møte ble som digitalt møte på Zoom
Til stede:	21 Medlemmer
Foredragsholder:	Arnfinn Vik, NIF og Anja Veum, NIF
Tema:	Koronasisituasjonen for idretten

Medlemsmøtet 9. februar ble det andre medlemsmøte i NIV som ble organisert som et Zoom-møte, denne gang til ordinær møtetid kl. 13.00.

Berit Skirstad var møte organisator. Invitasjonen var sendt ut av Petter Riiser 2. februar.



Arnfinn Vik og Anja Veum

Foto NIF

Atle ønsket medlemmene velkommen. Han orienterte også om at departementet legger frem en Idrettsmelding over påske, og at Kulturminister Abid Q. Raja vil orientere om meldingen på NIVs medlemsmøte i mai.

Videre orienterte han om at styret jobber med alternative løsninger for NIVs årsmøte, dersom vi ikke kan møtes fysisk i Sandefjord i juni.

Deretter ønsket Berit Skirstad foredragsholderne velkomne.

Arnfinn Vik er leder for kompetanse utvikling i NIF samt at han er med i Koronagruppen nedsatt av NIF.

Anja Veum er breddeidrettssjef i NIF.

Arnfinn Vik snakket om temaet:

**Hvordan har ”korona” situasjonen påvirket idrettsaktiviteten.
Hva skjedde 12. mars etter full nedstengning.**

Anja Veum snakket om temaet:

**Vil ”korona” situasjonen ha følger for breddeidretten i fremtiden?
Hva er de bekymret for?**

Etter presentasjonene takket Atle for fine innlegg og Berit avsluttet møte med å hilse velkommen til nytt nettmøte i mars.

Noen av slides som ble presentert:



Hva skjedde 12. mars?

- Full nedstenging
- Beredskapsgruppe
- Permisjoner
- Oversikt
- Gradvis gjenåpning
 - Dialog med helsemyndigheter og KUD
 - Forskrift Covid-19
 - Smittevernveileder

Hva gjelder i dag? (nasjonale hovedregler/utgangspunkt)



Barn og unge under 20 år

- Trene med kontakt inne og ute i samsvar med veilederen «Smittevern for idrett (covid-19)»
- Ingen konkurranser



Breddeidrettsutøvere over 20 år

- Trene utendørs med god avstand i samsvar med veilederen «Smittevern for idrett (covid-19)»
- Ingen konkurranser, innendørstrening eller trening med kontakt



Toppidretten

- Utøverne kan trene og konkurrere uten avstandskrav, nasjonalt og internasjonalt

Hva er vi bekymret for fremover?

Vet lite om konsekvensen enda

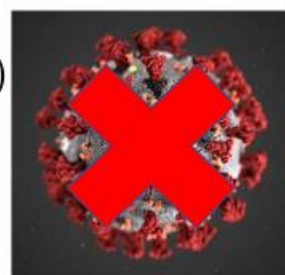
Nye tall sommer 2021

Men historier kommer nå....



Post korona?

- Vedtatt at hvordan idretten har håndtert korona skal evalueres
- Hva tar vi med oss av kunnskap til videre utvikling av idretten:
 - Arbeidsformer?
 - Møteplasser digitalt vs fysisk?
 - Kurs digitalt vs fysisk
 - Aktiviteter og konkurranseformer (digitale konkurranser)
 - Annet?

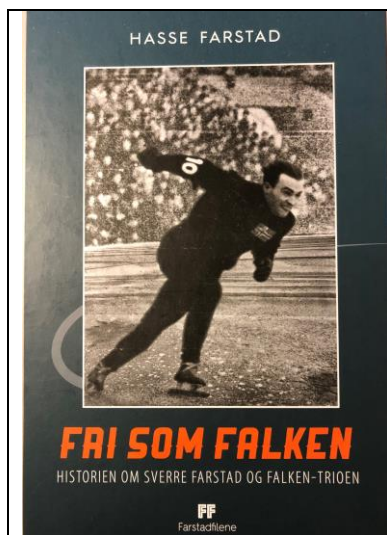


Hele slideserien med figurer, og bilder finner du på:

<https://idrettsveteraner.com/2021/02/11/medlemsmoter-2021/>

Anmeldelse:

«Fri som Falken»



Her får vi fortalt historien om Sverre Farstad, Hjalmar «Hjallis» Andersen og Henry Wahl – den sagnomsuste Falken-trioen.

Skrevet av Sverre Farstad selv og hans sønn Hasse Farstad.

Det første som slår en er at Hasse på en glimrende måte har avgrenset sin *farstekst* fra *sin egen* ved å skrive denne i fet skrift. Genialt og en spennende variasjon.

Men boken gir ikke bare et bilde av denne trioens mange prestasjoner, den gir også et meget godt bilde av arbeideridretten før, under og etter andre verdenskrig.

Boka omtaler en rekke utøvere som i tillegg til to av Falken-trioens utøvere, Sverre og Hjallis, har fått sin plass i Norsk Idretts Æresgalleri. Jeg nevner i fleng utøvere som Hans Engnestangen, Michael Staksrud, Ivar Ballangrud, Fred Anton Maier, Sten Stensen, Håkon Brusveen, Charles Mathiesen, Reidar Liaklev, Roald Aas, Martin Stokken, Toralf Engan, Harald Grønningen, Magnar Solberg med mange flere. Ja, her kryr det av historier om disse våre flotte historiske idrettshelter!

Idrettsfronten mot okkupantene har også fått sitt eget kapittel. Dette kapitlet gir oss ytterligere informasjon om den lokale trønderske idrettens kamp mot tyskerne under den andre verdenskrig.

Idrettsledere som Rolf Hofmo, Trygve Lie, Arthur Ruud og Olaf Helset har selvfølgelig også fått en plass i boken.

En tur innom amatørbestemmelsene rekker han også. For de unge av i dag er det jo helt utenkelig at noen kunne bli diskvalifisert for å ha mottatt penger eller gaver for å delta i idretten, men slik var det altså. 34 skøyteløpere ble kontrollert om de hadde fått for meget utbetalt i diettgodtgjørelser i 1948.

Sverre Farstad var en gjennomgående topp trent idrettsmann.

Han var i tillegg til sin skøytekarriere også innom idretter som roing, sykling, boksing, vektløfting. Hans arbeid som trener i mange år så vel i Norge som i utlandet, er også blitt godt gjenfortalt.

Endelig liker jeg det alfabetiske personregisteret med referansesider på alle de nevnte personene i boka. Boka kan hentes på Skøytemuséet i Oslo til en pris av 314,-. Den kan også hentes hjemme hos Hasses bror, Sverre Lie Farstad i Trondheim, eller bestilles av forfatteren hans.martin.farstad@gmail.com - eventuelt over tlf. 932 56 277.

Petter Riiser

Verdens beste skiskyttere - får ikke konkurrere på hjemmebane i Holmenkollen



Fra venstre, etle Sjåstad Christiansen, Johannes Thingnes Bø, Tarjei Bø og Sturla Holm Lægreid

Foto Christian Manzoni / IBU

Etter en super World Cup-sesong (så langt) og et fantastisk VM med rekordstort medaljedryss til våre norske skiskyttere, skulle det hele avsluttes på hjemmebane i Holmenkollen 19. til 21.mars. Dessverre må konkurransene i Kollen flyttes til Sverige (Östersund), ettersom kravene til bo- og konkurranseavvikling fra de norske myndighetene langt overgår det som sesongens allerede avholdte konkurranser er avviklet etter.

Det internasjonale skiskytterforbundet (IBU) har forberedt seg og stevne-arrangørene godt til denne spesielle sesongen. Corona-testing av absolutt alle (arrangører, utøvere, støttepersoner, media, service, etc) er utført før avreise hjemmefra (etter utreise-karantene), på vei inn i den lukkede «arrangør-bobla», under konkurransene og ved utreise på vei til neste konkurranse-sted.



Fra venstre Marte Olsbu Røiseland, Ida Lien, Ingrid Landmark Tandrevold og Tiril Eckhoff

Foto Christian Manzoni / IBU

Etter VM i Pokljuka har IBU totalt i sesongen gjennomført 12 200 av de mest avanserte og pålitelige Corona-PCR-testene og av disse ble 3 300 tester gjort i forbindelse med VM.

Totalt er det funnet 53 positive tester, 11 av disse var i VM. De aller fleste positive testene er gjort på representanter fra media > arrangører > servicepersonell > og på noen få utøvere tidlig i sesongen.

Hele «skiskytter-kohorten» er hovedsakelig blitt flyttet mellom konkurransestedene med charterfly, charterbusser eller egne biler – rett fra den ene «World Cup-bobla» til den neste. Ingen har kunnet bevege seg andre steder enn på hotellet og arenaen - og aldri uten munnbind (unntatt på eget rom, sittende på fast plass i matsalen eller ute i løypene).

Det var derfor skuffende at denne gjennomtestede World Cup gruppa i skiskyting dessverre ikke kunne slippe inn i noen norsk «World Cup-boble» til avslutning i Holmenkollen. Norge har tydeligvis enda strengere krav til innreise, karantene og opphold enn Finland, Østerrike, Italia, Tyskland, Slovenia, Tsjekkia og Sverige. Derfor blir det heller ikke i år World Cup på hjemmebane i Kollen (Konkurransen ble Corona-avlyst i fjor). Heldigvis kan vi forhåpentligvis glede oss over å se enda flere norske pallplasseringer på enkeltdistanser, i World Cup og World Cup-sammenlagt på TV fra Östersund.

Vi har fått Coronahund

HUFF – nei, - det ble mange feil i en setning, men det er riktig at også vi kjøpte hund i Corona-tiden. Fordi all planlagt reisevirksomhet brått ble blokkert og avlyst i mars, var ukene frem til over sommeren helt ideelle til å gi en liten valp all vår oppmerksomhet. Nå var ikke vår anskaffelse noen impuls handling. Dette var godt planlagt og ikke minst koordinert med gode naboer.



Trixi og forfatteren

Vår historie med hundehold er som følger:

Som to aktivt arbeidende mennesker med mye reiser, har det i alle år virket umulig for oss å ha hund - uansett hvor mye vi ønsket oss dette. Vi er normalt altfor lite hjemme til at noen kunne mene at vi ville være et godt «hundehus». Løsningen på vårt ønske om hundekontakt, kom litt tilfeldig fordi en nabo hadde kjøpt en flott hund.

Trixi som den het, var som Border Collie flest, svært klar for aktivitet og oppgaver. Min kone mente derfor at den sikkert ville være med meg på joggeturer og etter hvert løp vi regelmessig sammen. Om jeg ble litt slapp med treningen, kunne min kone si: «Nå tror sikkert Trixie at du har glemt henne!» og på denne måten ble hunden min inspirerende PT (Personlig trener) som sørget for at vi begge fikk regelmessig trening i all slags vær.

Etter hvert ble vi og hjemmet vårt et slags «SFO» for Trixie. Morsomt med stadig besøk av en hund som alltid var glad, forventningsfull, opplagt og klar for aktivitet.

Vi hadde funnet løsningen på vårt hundehold – nemlig «lånehund». Det ble lykkelige inspirasjons- og treningsstunder for oss og sikkert noen gode pauser for eierne, som fikk en trøtt, sliten, sulten og sikkert også møkkete hund hjem etter noen timer eller en helg med stor aktivitet med oss i «Hunde-SFO».

I nær 12 år hadde vi det slik, og selv om Trixie ble roligere og mindre krevende med alder, så nøt vi gleden av «å ha hund», - selv om det var naboens. I høy alder ble Trixie syk, plaget og fikk en verdig, smertefri død med «stor-familien» rundt seg.

Det gikk ikke lenge før begge familiene savnet å ha den firbente rundt bena. Kunne vi tenke på anskaffelse av en ny hund? I Japan har man ikke lov å kjøpe hund etter fylte 60 år fordi hunden ikke skal kunne overleve eieren. I våre to familier var denne alderen

klart passert, men med mindre engasjement i arbeidslivet, har vi mer tid hjemme med et flokkdyr som en hund. Alder gir kanskje også et enda større behov for å bli inspirert til aktivitet, spesielt utendørs i all slags vær. De positive sidene ble vurdert som mye mer verdt enn de negative både for oss og hunden. Begge familiene ville derfor gjerne ha ny hund og denne gang skulle vi helt fra utgangspunktet eie den sammen.



En fornøyd matmor Ann Helen Bjørnstad med Happy på fanget.

Vår nye hund, Happy, ble født i mars og kom til oss i mai. Igjen en Border Collie, en rase mange advarte oss imot på grunn av det store kravet til fysisk aktivitet, trening og oppgaver som disse hundene helst skal ha for å trives. Dette er vi enige i, men våre tidligere erfaringer med Trixie og i de månedene vi nå har hatt «**sameie hund**», så fungerer dette helt fantastisk. Som Trixie gjorde tidligere, har Happy lett tatt rollen som vår alles personlige PT. Vi mosjonerer mye mer enn vi ville gjort uten henne, og i all slags vær. Jeg har kunnet notere 227 treningsturer i 2/3 av 2020 mot 161 i 2019.

Ettersom vi er nærmeste naboer – bare med et gjerde imellom – så opplever vi dette som «Happy-kollektivet».

Hunden føler seg like mye hjemme på begge sider av gjerdet. Happy synes ikke å være forvirret av sine to familier, men er fornøyd så lenge noen fra «storfamilien» er på plass. Hun vet hvor hun skal være/bo i ukedagene, setter pris på besøk, lek eller trimturer med begge familier og hun blir gjerne med på hytta i langhelger med andre lukter, andre dyr, nye hunder og andre turer.

Slik har vi ukentlig dager da vi gleder oss over å ha hund, og samtidig vet vi at vi har friheten til å gjøre avtaler også for dager der hundehold med hjemmевærende «alene-hund», ikke er den beste løsning - hverken for hund eller eier.

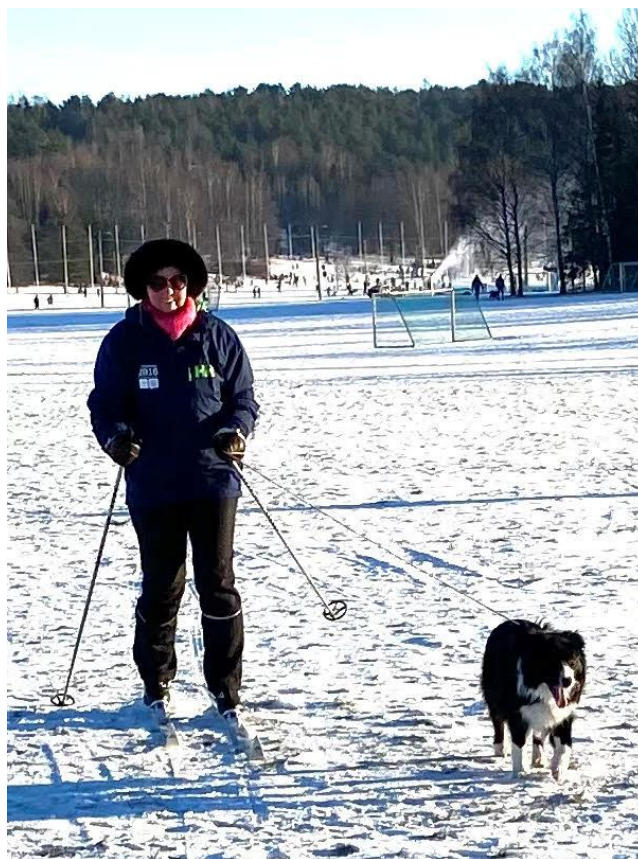
Hva med hunde-opdragelsen, spør noen? Har dere klare avtaler om kommando-ord og hva som er tillatt eller ikke? Da Trixie ble «lånehund» for oss, hadde hun masse kunnskap og opparbeidede vaner hjemmefra. Noen få av disse vanene, f.eks. egen plass i sofaen, passet ikke hos oss. Fra første «hjemmebesøk» forsto hun at den plassen hun mente kunne være hennes i hjørnesofaen, ikke var det. Om vi sa «på plass», «gå pent», «ligg» eller «dekk» - spilte ingen rolle. Av situasjon og kroppsspråk skjønner hunden raskt hva vi ønsker, hva som gjelder her, og hun gjør dette - eller lar være – like godt eller like dårlig uansett ordvalg. Derfor blir vår erfaring at «delt omsorg», på lån eller

felles-eie, fungerer som en svært god organisering av hundehold i hverdagen – både for hund og eiere.

Happy er nå snart ett år. Hun er en snill, trygg, både rolig og leken ung-jente, som stadig overrasker med plutselig å gjøre det hun blir bedt om – helst når hun selv vil.

Hun har et nydelig og charmerende utseende som kan bringe henne langt, men vi har sagt til henne at hun må få med seg litt «utdannelse også». Evnen hennes til å unngå konflikter med andre hunder, katter eller hester er vi veldig glade for. Hun lærer fort, men har tydelig har gitt uttrykk for at hun synes dressurkurs med andre hunder, fort blir kjedelige.

Når vi sier oss enige i dette, har nok både hun og vi noen utfordringer, men vi takker henne for mange «Happy-days» med glede, humor, inspirasjon og masse aktivitet, også i de ellers så kjedelige Corona-dagene.



Alt må læres – også det å kunne gå pent ved siden av skiløperen.

Lars Kolsrud

En liten refleksjon fra Dalai Lama da han ble spurt om hva som hadde overrasket ham mest i livet. Han svarte:

«Menneskene.

De ofrer helsen for å tjene penger og bruker deretter pengene for å gjenvinne helsen. Dessuten er de så engstelige for fremtiden at de ikke nyter øyeblikket.

Resultatet er at de hverken lever i øyeblikket eller gleder seg til hva fremtiden kan by på. De lever som om de aldri skal dø og så dør de uten egentlig å ha levd.»

«Carpe Diem» gjelder også i Koronatiden.

Årsmøtet 2021

I ord fra styreleder på side 3, her i dette nummeret av NIV Nytt, skriver jeg om de utfordringer corona-pandemien fortsatt gir oss når det gjelder avviklingen av årets årsmøte, hvor alternativene er:

1. Plan A: arrangere årsmøtet som tidligere meddelt tirsdag den 8. juni som gjester hos Jotun i Sandefjord.
2. Plan B: om corona-situasjonen krever søke å utsette arrangementet i Sandefjord.
3. Plan C: avvikle årsmøtet 2021 på nettet.

Beslutning om Plan A kan følges fattes den 11. mai

Det skjer så mye frem og tilbake når det gjelder corona-situasjonen og vaksine-utrullingene at alt taler for at en beslutning om vi kan følge Plan A bør utsettes så lenge som mulig. Styret har normalt sine styremøter på formiddagen samme dag som vi har våre medlemsmøter, dvs at styret kan treffe et vedtak om Plan A kan følges på sitt styremøte tirsdag den 11. mai.

Dersom Plan A kan gjennomføres vil Årsmøte-innkalling bli sendt ut den 12. mai

I henhold til NIVs vedtekter så skal årsmøte-innkallingen sendes foreningens medlemmer senest 4 uker før årsmøtet. Vi gjør derfor medlemmene oppmerksom på at vi ved en beslutning så sent som den 11. mai, så vil innkallingen, om beslutningen er å gjennomføre årsmøtet den 8. juni, komme elektronisk den 12. mai, dvs noen dager for sent i forhold vedtektenes fire uker.

Dersom Plan A følges vil fristen for forslag til Årsmøtet være den 18. mai

Våre vedtekter setter også siste frist for forslag til årsmøtet til 3 uker før årsmøtet. Dvs om årsmøtet blir avviklet den 8. juni så ber vi om at medlemmene sørger for å ha sendt inn eventuelle forslag innen den 18. mai.

Dersom plan A ikke kan følges vil styret komme tilbake til hvorvidt plan B eller plan C skal iverksettes etter styremøtet en 11. mai.

Atle