

Folk har savnet å konkurrere



MOTIVATOR: Morten Vestvik på hjemmebane. Styrelederen i HIL har en ambisjon om å motivere folk flest til å løpe. Foto: Gunnar Johan Sortland

Styrelederen i HIL Friidrett går foran som et godt eksempel. Det vil si, han løper – og løper. 5500 kilometer i året.

FRIIDRETT: Lørdag skal 55 år gamle Morten Vestvik selvsagt løpe Haugesunds Avis halvmaraton.

– Vi trenger konkurransene som motivasjon til treningene. Også mosjonsløperne. Folk har savnet å konkurrere. Det var veldig spesielt da vi måtte stenge ned i mars. Jeg følte at også de aktive utøverne i HIL gikk litt i dvale. Motivasjonen falt drastisk. Nå er det mange som gleder seg til å løpe med startnummer på brystet igjen. For oss i HIL har det vært viktig å komme i gang med disse løpene, sier Morten Vestvik.

Lørdag er det Haugesunds Avis halvmaraton og 5 km med start og mål på Haugesunds friidrettsstadion. Torsdag var det påmeldt 192 til halvmaratonen. Taket er 200.

Lørdag 17. oktober står tradisjonsrike Djupadalten (9,3 km) på kjøreplanen. Med tak på 400 (2x200) deltakere. Der var det torsdag påmeldt nøyaktig 300.

Det drar seg litt til for mosjonsløperne.

Løper 15 km hver dag

Morten Vestvik erkjenner at for egen del kunne formen vært bedre.

– Den er ikke topp. Det har blitt for få konkurranser og for mye lapskaus-trening de siste månedene, smiler han.

Lapskaus og lapskaus. Vestvik løper jevnt over 15 km hver dag.

– Jeg bevilger meg i snitt en fridag i måneden, forteller mannen som begynte å løpe da han var 35 år gammel.

Nå løper han altså 5500 kilometer i året. Inkludert seks-sju maratonløp. Han har totalt løpt 87 maraton.

– Jeg regner med å runde 100 i løpet av et par år, sier han.

Neste helg skal han delta i et ultraløp i Jotunheimen. 57 km i «terreng».

– Jeg kan derfor ikke ta meg helt ut lørdag. Men jeg har en avtale om å være hare for en kompisgjeng som vil løpe på under 1.35, sier Vestvik, som har personlig rekord på halvmaraton på 1.27.



I KJENT STIL: Morten Vestvik under Karmøy maraton i 2018. Foto: Grethe Nygaard

Drar folk med seg

Bedriftsrådgiveren hos Haugesund Sparebank begynner å få god erfaring som «hare». Han drar folk med seg.

Vestvik leder de ukentlige (hver tirsdag) intervalløktene på friidrettsstadion/Haraldsvang. For folk flest. I alle aldre og i all slags form.

– Vi begynte med sju-åtte personer for noen år siden. Nå kan det dukke opp 80–90. Noen tror intervalltrening er skummelt. Jeg prøver å ufarliggjøre dette med løping. Alle kan løpe i sitt eget tempo, eventuelt gå. Alle kan komme seg ut og mosjonere, være aktive, sier Vestvik.

Etter en lang koronapause, kan han fortelle at de starter opp igjen med intervalløktene tirsdag i neste uke.

Det siste halvannet året har han også vært «hare» for hele Haugesund IL Friidrett med sine 800 medlemmer. Etter to år som styremedlem, ble han valgt til styreleder i 2019.

– Jeg trives med det, selv om det er mye armer og bein. Jeg er jo engasjert. Og HIL handler om både topp og bredde. Vi har et mål om å utvikle og legge til rette for at utøvere kan hevde seg på topp nasjonalt nivå og gjerne internasjonalt. Og akkurat nå ser det lysere ut enn på lenge. Flere utøvere er i fin framgang, sier Vestvik.



BANKMANNEN: Morten Vestvik jobber som bedriftsrådgiver i Haugesund Sparebank. Foto: Odd Kåre Grøttland

Nyter friheten

Vestvik løp maraton på 3.10 i 2015. To år senere sa han til Haugesunds Avis at han hadde et mål om å løpe på under tre timer. Nå erkjenner han at det løpet er kjørt.

– Etter at jeg fylte 50 år, har det begynt å gå litt saktere. Uten at det plager meg noe særlig. Løpingen er blitt en vane. Jeg liker å holde meg i form. Jeg nyter friheten ved å komme ut og løpe en mil og to. Det er avkobling, sier den spreke bankmannen, som gjerne løper til og fra jobb.

Fra Skåredalen til Haugesund sentrum, gjerne med noen avstikkere. Og nesten alltid med en buff rundt hodet.

– Hvorfor det?

– Det har vel etter hvert blitt et varemerke, en greie. Godt å holde seg varm på hodet og ører. Som regel løper jeg med buffen fra Sportsmanden. Jeg reklamerer litt for dem, sier Vestvik.

For noen uker siden ble han utnevnt til ambassadør for Sportsmanden.no. En nettside om sport med hovedfokus på løping og annen kondisjonsidrett.

– Du løper foran som et godt eksempel?

– Det kan du gjerne si. Mest av alt ønsker jeg å være en motivator.

– Hva er rådet ditt til dem som sitter på gjerdet eller ligger hjemme på sofaen?

– Finn noen å løpe sammen med. Finn et miljø med flere løpere. Der finnes løpegrupper på de fleste nivåer. Og still gjerne på intervalløktene våre hver tirsdag. Det er mye enklere når løpingen også blir ei sosial greie. Og ikke la alderen stoppe deg.