

Den viktige «dytten i ryggen» under beinhard styrkeprøve:



Når Idretten Skaper Sjanser-troppen deltar i sykkelrittet Arctic Race of Norway i august er det noen som har litt større oppgaver enn andre. «Mentorene» får nemlig en helt spesiell rolle i den beinharde styrkeprøven, når de skal hjelpe de med minst erfaring. Ingen vet mer om hvor viktig «dytten i ryggen» er, enn deltakerne i Idretten Skaper Sjanser.

Idretten Skaper Sjanser har avdelinger over hele landet, med sykkel, ridning og langrenn på programmet. I august skal syklistene fra Ullensaker, Fredrikstad, Arendal og Porsgrunn delta i det internasjonale sykkelrittet Arctic Race of Norway, som i år arrangeres i Troms.

En tropp på ca 25 syklist, med en fortid som rusavhengige, skal sykle distanser opp mot 200 kilometer per dag. Det ligger det an til enorme utfordringer for deltakerne. I disse dager er hardtreningen frem mot rittet startet.

Tøffe og lange etapper

Fire tøffe etapper på mellom 140 og 180 kilometer er en gedigen utfordring for de aller fleste. Da gjelder det å være forberedt.

- Det er en ekstra utfordring for mange av deltakerne, som har levd med rus og dårlig prioritert helse i mange år. Bare det å stille på startstreken er en seier for de aller fleste, sier Linda Treseng, som er daglig leder i for prosjektet.

Mentor-roller

Noen vil slite mer enn andre underveis i rittet. Derfor har ISS gjort noen smarte tiltak som skal bidra til at alle kommer i mål:

De sterkeste og mest erfarne i gruppa skal nemlig fungere som mentorer for de med minst erfaring.

- Dette er en vinn-vinn-situasjon. Vi har erfart at mentorene gjør en fantastisk jobb for de som sliter litt, samtidig som vi ser at mentorene vokser med disse oppgavene. Dette har vært en kjempefin løsning. I gruppen sier vi ikke «deg og meg» men «vi og oss». Alle vet at ingen klarer å gjennomføre en slik oppgave uten å arbeide sammen.

- Samarbeid er et helt avgjørende nøkkelord i denne sammenhengen. En dytt i ryggen kan være det lille som skal til for at en deltaker ikke må bryte, men klarer å realisere drømmen om å gjennomføre en slik tøff oppgave.

Inspireres av deltakerne

Også arrangøren har bitt seg merke i den sterke lagånden i Idretten Skaper Sjanser:

- For Arctic Race of Norway, er deltakelse fra Idretten Skaper Sjanser en stor begivenhet og noe vi setter stor pris på. Deres evne til å tenke som lag er noe som inspirerer oss. Deltakernes historier setter også ting i perspektiv og det er svært gledelig at idretten kan bidra til økt livsglede, sier Tom Høgli, Project manager i Arctic Race.



Tom Høgli, Project Manager Arctic Race

Bildet som beskriver samarbeidet

- Rytternes evne til å tenke lag er imponerende og vi bruker ofte det bildet der de hjelper en lagkamerat opp bakken til Nordkapp, for å beskrive hvor viktig samarbeid er. Vi gleder oss veldig til å se Idretten Skaper Sjanser i Arctic Race of Norway 2025, sier Høgli.

- Det bildet der er helt magisk og det beskriver, som Høgli også sier, alt om deltakerne. Vi bruker også dette bildet i ulike sammenhenger, for å illustrere betydningen av å arbeide sammen, sier Linda Treseng.

Dette er fjerde gangen Idretten Skaper Sjanser deltar i Arctic Race of Norway. Første gang var i 2021. ISS-deltakerne starter sitt ritt tidligere på dagen, noen timer før elitesyklistene.

Viktige mål

- Det er viktig å ha et mål, noe å strekke seg etter, både treningsmessig og sosialt. Deltakelse i en slik konkurranse er naturligvis stor fysisk utfordring, men det er også utrolig god sosial trening for våre deltakere. De reiser sammen, bor sammen og sover sammen.

- Å være såpass tett over mange dager er krevende for mange. De færreste av deltakerne er vant med et slikt opplegg, hvor de må tilpasse seg et relativt rigid system, gjennom en hel uke. De er ikke vant med struktur i hverdagen, så dette er knallgod trening – ikke bare fysisk – men også mentalt, sier Treseng.

Motiverende for andre

Det er i tillegg viktig å vise at det er mulig å sette seg hårete mål og faktisk gjennomføre disse.

- Jeg mener denne gruppen kan virke mer motiverende i et folkehelseperspektiv enn det eliteutøvere gjør. Dette er en gruppe som har hatt krevende liv med tøffe utfordringer gjennom mange år. De færreste har treningsbakgrunn og de må arbeide seg opp helt fra bunnen av når de starter med treningen. Det er rett og slett imponerende å se hva de får til!

- Vi tror denne gruppen kan virke motiverende for «den vanlige mannen i gata». Flere ser at det er mulig å skape seg et sunt og helsefremmende liv, uansett hvordan fortiden har vært.

Enorm respons

Og responsen fra tilskuerne tilsier at gruppen fra Idretten Skaper Sjanser blir lagt merke til og løftet frem:

- Vi opplever at det er mange som heier på oss. Selv om vi sykler noen timer før elitedeltakerne, så ser vi at publikum er på plass ved løypa for å heie våre deltakere frem. Folk stiller opp, og det varmer veldig, sier Linda Treseng.

Arctic Race of Norway arrangeres 7. til 10. august, og har start i Harstad og mål i Tromsø.