

Birken-samarbeid bærer frukter:

Idretten Skaper Sjanser-gjengen jakter den gjeve Birken-trippelen

Idretten Skaper Sjanser har gjennom flere år samarbeidet med Birken, både innen langrenn, sykkel og løping. Nå jakter flere av deltakerne i Eidanger IL den høythengende «Birken-trippelen.»



Birken-trippelen er en utfordring der man fullfører Birkebeinerrennet (54 km langrenn), Birkebeinerløpet (21 km løping), og Birkebeinerrittet (86 km terrengsykkel) i løpet av et kalenderår. Dette gir deltakerne tittelen «Årets Birkebeiner». Trippelen er en unik måte å teste seg selv på tvers av tre ulike idrettsgrener og har vært arrangert siden 1999.

- Det å teste seg selv, og å sette tydelige mål, er viktige virkemidler i arbeidet for våre deltakere. For noen er det et mål i seg selv å få til en livsstilsendring – andre ønsker både mer konkrete og mer «hårete» mål, forteller Linda Treseng, daglig leder i Idretten Skaper Sjanser.

- Gode og realistiske mål skaper motivasjon og treningsglede. Det ser vi på alle avdelingene våre. Gruppen i Eidanger er et ypperlig eksempel på at slike konkrete mål fungerer, sier Treseng.

Tilbakemeldingene fra deltakerne betyr mest når tilbudet skal evalueres. Treseng er glad for de gode meldingene etter Birken-deltakelsen nylig:

Kristine Drivdal sier dette i gruppa etter turen:

«Det er så fint og være sammen med dere! Tusen takk for den fineste opplevelsen hittil for min del. Nå er det endelig bare gøy å løpe! Gleder meg til mer! Jeg er så takknemlig og glad for å være en del av dette!»

Anders Karlsen skriver:

«Takk for turen! For en gjeng! Føler meg så utrolig heldig som får lov til å være med på alt vi får muligheten til!!! Sykt godt gjennomført av alle sammen!!!»

Idretten Skaper Sjanser har 10 avdelinger fordelt over nesten hele landet. Hovedgrenene er langrenn, sykling og ridning. Norges Skiforbund, Norges Cykleforbund og Norges Rytterforbund, og samarbeider med flere.

[Blant annet har sykkelgruppa i Ullensaker samarbeid med det internasjonale landeveisrittet Arctic Race of Norway.](#)

Idretten Skaper Sjanser har hatt et samarbeid med Birken siden 2023 og det har over flere år vært deltakelser både på ski, sykkel og nå også løp.

- Vi er veldig glade for samarbeidet med Birken, som er kjent for de fleste og ikke minst har vært et mål for mange mennesker opp gjennom tiden, enten om det er å fullføre et treningsmål eller om det er å sette personlige rekorder og jakte på plasseringer, sier Linda Treseng.

De er en aktiv gruppe hvor flere jakter på trippelen. I vinter deltok de på langrennsdelen av Birken. Nylig deltok flere fra gruppen til Eidanger IL i løpe-Birken.

Denne helgen har gjengen fått sin andre medalje i jakten på Birken trippelen. De har løpt litt ulike distanser fra 12-42 km, men det har nok en gang vært en magisk tur til et Birken arrangement, rapporterer teamlederen.



De tre Birken-konkurransene:

- Birkebeinerrennet – eller *TurBirken Ski / SkøyteBirken*.
- Birkebeinerløpet – eller *UltraBirken Løp / Birken Fjellmaraton*.
- Birkebeinerrittet – eller *UltraBirken Sykkel / GravelBirken*

Ikke alle fikk tid til å være på Birken-tur i år. Noen av Idretten Skaper Sjanser-deltakerne har deltatt i Rocket Run, som er et 24-timers løp til inntekt for Rocket-Man. Rocket-Man er et prosjekt som ønsker å fange opp ungdom som står i fare for å falle utenfor fellesskapet, eller som strever med å finne sin plass i livet. Rocket-Man jobber for å skape et trygt og inkluderende miljø. Målet er å skape en arena med fokus på trygghet, mestring og tilhørighet.

Dette er Idretten Skape Sjanser:

- Foreningen er stiftet av Norges Skiforbund, Norges Cykleforbund og Norges Rytterforbund, og mottar støtte fra Helsedirektoratet.
- «Kraften som ligger i opplevd mestring, i gode fellesskap som bryr seg, og i følelsen av å lykkes med å jobbe mot et mål, tror vi kan gjøre god nytte for seg også utover den ordinære idretten i idrettslagene» uttalte daværende Idrettspresident Tom Tvedt i 2019.
- Idretten Skaper Sjanser er et lavterskel aktiviseringstilbud med ski, sykkel og ridning for mennesker med rusutfordringer.
- ISS gjenvinner menneskelige ressurser og produserer rusfrie timer. Gjennom faste treninger i gruppe, opplever utøverne fellesskap og mestring, som kan gi et liv med mindre rus.
- Organisasjonen har ulike tilbud på flere steder i Norge, og du kan få en bedre oversikt [ved å trykke her](#).