

# SPORT

Idrettsprofilen:

## Erika frå Stordal satsar alt i alpint

**Alpintalentet Erika Holand Tøsse frå Stordal er eit prov på at den store alpingsatsinga i Stordal gjev gode resultat.**

BB • EDMUND MELKILD

- Du kan nesten seie at eg vart født med ski på beina, seier Erika Holand Tøsse til Bygdebladet. - Eg har køyrd på ski så lenge eg kan huske, og far min, som sjølv var aktiv alpinist, tok meg med i skibakken så snart eg lærte å gå. Intervjuet med alpintalentet frå Stordal har ikkje vart lenge før vi skjønner at vi har å gjere med ein reflektert og svært målbevisst idrettsutøvar å gjere.

### Foreldra viktige

- All konkurranseidrett startar med sjølvsagt med leik, samstundes som eg syntes det var morosamt å stå på ski. Det er lett å velje alpinsport i Stordal, då det er mange aktive på min alder. Tilhøva var lagt godt til rette for det, med godt utbygde skianlegg. Men om ikkje foreldra mine hadde stått bak og støtta meg fullt ut, hadde det ikkje vore mogleg for meg å satse som eg gjer. Alpinsporten er økonomisk krevjande, og då er ein heilt avhengig av støtte frå familien. I tillegg har eg mykje å takke det unike alpinmiljøet i Stordal for, og det er inspirerende å sjå at det stadig kjem opp yngre utøvarar.

### Toppidrettslinja

Erika Holand Tøsse går no første året ved toppidrettslinja

### Skogeigarar sjå her!

Bjorkeslip/Bjork på rot Store og små parti kjøpes til gunstig pris Tlf. 905 46 715

på Stranda vidaregåande skule. Der har dei tilsett Erik Skaslien som alpintrenar. - Eg ser fram til mange års samarbeid med Erik Skaslien. Han er ein trenar på toppnivå både nasjonalt og internasjonalt. Om ein skal vere i stand til å få ut sitt eige potensiale, er det viktig å ha ein god dialog med trenarane. Sjølv om eg trenar og går på skule på Stranda, bur eg heime i Stordal. Eg trenar saman med Stordal Alpin når eg har høve til det, og eg vonar det kan gje inspirasjon til dei yngre utøvarane i alpingruppa.

### Vil bli best

- Det er mange som drøymmer om å bli best, seier Erika Holand Tøsse. - Men det er ikkje nok å drøyme. Du må ville det! Det er snakk om å stadig gå vidare, og ikkje berre vere fornøgd med det ein har oppnådd fram til no. Då eg kom til toppidrettslinja ved Stranda, merka eg at det vart jammare og tøffare på treningane. Trenar du berre saman med jambyrdige er det lett å tru at ein er betre enn det ein er. Når ein møter utøvarar som er betre enn ein sjølv, ser ein at det er mykje å hente. Det blir meir konkurransepreg på alt ein føretekk seg. For å utvikle seg vidare, blir ein nøydtt til å bryte eigne barrierar. Og det oppnår ein berre ved hjelp av hard og målretta trening.

### Lite skadar

På spørsmål om ho har vore plaga med skadar, svarar Erika: - Eg har inntil no vore heldig og unngått alvorlege skadar. Eg hadde eit armbrøt for eit års tid sidan, og på seinsommaren i år fekk eg beinhinnebetennelse. Eg prøver å vere bevisst på å trene riktig for på best mogleg måte å unngå skadar. I sommar vart det kanskje litt mykje springing på hardt underlag, og det gav meg ei erfaring og kan ta med meg vidare.

### Favorittdisiplin

- Inntil no har dei tekniske disiplinane vore det eg beherska best. Slalåm og storslalåm er minst ressurskrevjande med omsyn til snøforhold og anlegg, og difor ligg tilhøva alltid best til rette for å kunne trene på dette. Om ein skal trene på fartsdisiplinane, må ein legge stor vekt på tryggleiken. Då er ein avhengig av å trene når det elles ikkje er folk i bakken.

### Risiko

*Super-G og utfor inneber vel ein viss risiko?* - Ja, men ein kan ikkje la seg skremme av det. Då vil all utvikling stoppe. Å køyre fort på ski gir meg det berømte adrenalinkicket. Også her er det snakk om å bryte barrierar. For meg er alpinidretten ein lidenskap, og det er snakk om å vere trygg på seg sjølv. Ein må legge stein på stein, og bygge ein grunnmur av erfaring, og så lære seg å bruke denne erfaringa. *Kva med mor og far? Er dei bekymra?* - Mor er nok kanskje mest bekymra, men foreldra mine stolar på vurderingane og gjer undervegs.

### Noregseliten

*Kva er hovudmålet ditt føre årets sesong?* - Hovudmålet er utan tvil junior-NM. I januar er det super-G og utfor på Hafjell. Slalåm og storslalåm vert avvikla på Geilo, men det er ikkje før 10. og 11. april. Ei naturleg målsetting er sjølvsagt å komme på sigerspallen. Eg skal òg delta i senior-NM i Narvik i slutten av

mars. Der er det mogleg eg berre køyrer dei tekniske disiplinane.

### Topp resultat

Erika Holand kan vise til mange toppresultat både i nasjonal og internasjonal samanheng. Under landsfinalen i 2006 vart ho nummer ein i slalåm og to i storslalåm på heimebane. I hovudlandsrennet (NM) i 2007 vart ho nummer fire i begge disiplinane. I 2008 fekk ho ein tredjeplass i både slalåm og super-G. Internasjonalt har ho ein andre plass i slalåm frå 2006, og fjerdeplass i slalåm og sjuandeplass i storslalåm frå "VM" i Italia i 2008.

### Målet vidare.

- Når det gjeld mi eiga utvikling, er det viktig for meg å sette delmål på veien vidare. Dette er mine eigne mål, og når eg lykkast med å nå desse, gir det ytterlegare inspirasjon og motivasjon til vidare satsing. Eg er klar over at det vil krevje alt eg har av tid og krefter om eg skal nå dit eg



Super-G trening (Foto Hallgeir Hove)



Erika Holand Tøsse



Erika Holand Tøsse i lav hockey under fartstrening på Bjorli sist helg. (Foto Hallgeir Hove)