



**SPENSTIG:** Lengdehopping er en utendørsidrett, men den kalde vinteren gjør at Kirsti Selle Ulvang har brukt vinteren til å trene sprint innendørs. Bildet er fra Framolekene i Bergen i fjor sommer. Foto: Ørian Daltveit.

# Svever mot nye lengder

Klepp-jenta Kirsti Selle Ulvang har fått en kjempestart på året. Fasiten så langt er ny pers i lengde og norsk bestenotering i lengde uten tilløp.

Kent Roar Nybø tekst

**FRIIDRETT:** 16-åringen, som er blitt en vital del av satsingen i Bryne friidrett, har de siste årene vært landets beste ungdomshopper i lengde uten tilløp. Nylig satte hun ny pers med et hopp på 2,47m under et friidrettsstevne på Lye. Det er også årsbeste i landet.

Selv om hun er aller best uten tilløp, er det i den ordinære lengdegrenen Kirsti trives aller best.

## KIRSTI SELLE ULVANG

**FØDT:** 31. januar 1994.

**FRA:** Klepp.

**SKOLE:** Klepp ungdomsskule.

**KLUBB:** Bryne friidrett.

**IDRETT:** Lengdehopp.

**AKTUELL:** Aftenbladet ser på unge, lovende idrettstalenter.

Også der perset hun nylig, med et svev på 4,96m.

**ALLSIDIG:** – Jeg hopper lengde uten tilløp innendørs, men det er veldig få innendørsstevner i løpet av året. Derfor er lengde med tilløp den store favoritten, forklarer hun.

De gode resultatene de siste

årene skyldes to ting: god fysikk og knallhard trening. Lengdehopperen bruker nemlig mye tid også på andre idretter.

– Hvilke andre friidrettsgrener konkurrerer du i?

– Jeg deltar både i lengde, lengde uten tilløp, tresteg og sprintdistansene 60m, 100m og 200m.

**VIL BLI BEST:** – Hvor lenge har du drevet med lengdehopp?

– Jeg begynte på friidrett for seks år siden. I starten deltok jeg på det meste, selv om det var hoppingen jeg likte best. Først for tre-fire år siden valgte jeg å satse skikkelig på lengde.

– Hva vil du med idretten?

– Jeg ønsker å se hvor langt jeg kan nå. Håpet er å bli blant de aller beste i Norge.

– Hvordan skal du bli bedre?

– Jeg har søkt meg inn på toppidrettslinja til St. Svithun videre-

gående til høsten. Der legges det til rette for skikkelig satsing, og jeg kommer nok til å bli bedre av å øke treningsmengden.

**TRENER TEKNIKK:** – Hvordan er du som lengdehopper?

– Jeg er treningsvillig og rask. Farten gir meg et godt tilløp, og jeg jobber stadig med teknikken for å utnytte farten skikkelig i satsen.

– Hva er ditt beste idrettsminne?

– Persen jeg satte under UM i Drammen for to uker siden, er jeg godt fornøyd med. I fjor perset jeg med en halvmetre, til 4,86m. Den var veldig spesielt.

– Hva er det viktigste som skjer framover?

– Fram til påsken blir det mye trening. I mai og juni kommer stevnene tett. Jeg satser på å vinne i Mai-lekene. I de fleste andre

## TRENINGS DAGBOK

**MANDAG:** 1 time sprint, 1 time styrketrening og en halvtimes pilates.

**TIRSDAG:** 2 timer egentrening styrke.

**ONSDAG:** 1 time spenst eller styrke, 1 time sprint og en halvtimes pilates.

**TORS DAG:** 1,5 time egentrening styrke eller joggning.

**FREDAG:** 1 time sprint og 1 time kretstrening.

**LØRDAG:** 1 time egentrening styrke.

**SØNDAG:** Fri.

konkurranser har jeg pallambisjoner, og ønsker selvsagt alltid å sette nye personlige rekorder.

kent.roar.nyb@aftenbladet.no