

Fullt navn; Nicolai Norman Bjørn Kjærstad

Alder; 22

Bosted; Sveits Martigny, og Sandvika Norge

Klubber; BOC, VC Martigny (Martigny ligger i kantonen Valais)

Samtlige bilder er fra banen i Aigle, Sveits. Hvit Argon-18 ramme.

To bilder med BOC trøye.

1) Hvordan kom du inn i banesporten?

Jeg kom i kontakt med banesporten etter at jeg flyttet til Sveits for å studere. Jeg tok en tur til UCI banen i Aigle, og fikk informasjon av hvordan jeg kunne begynne. Det var to måter å gjøre det på; Å sykle for CMC som er UCI sitt utviklingslag, men det er avhengig av tilbud fra det Norske landslaget. Den andre måten er å sykle for en lokal klubb og melde seg på til trening. Jeg var heldig å finne en danske som hjalp meg med å komme i gang med treningen. Etter hvert meldte jeg meg inn i den Sveitsiske klubben VC Martigny.

2) Hva er til nå din største prestasjon? Hva rangerer du høyest?

Min største prestasjon til nå er en 3 plass sammenlagt i omnium på banen i Aigle, rett bak den argentinske mesteren Forid Suarfz.

I landeveis sykling er det seieren i Eidsvoll-rittet 2015 som står høyest, lagseieren for Didrik Bjerk i U6 i 2014, og lagkjøringen til GeoProvaider under U6 i år.

3) Du er en av de mannlige Norske banerytterne i BOC med noe erfaring, hvordan har du tilpasset deg forandringene i banesporten - og hva vil du si har forandret seg mest siden du begynte på bane?

Budsjettet og taktikken. Bane er sjakk på to hjul. Du må tenke på alt fra hva slags utstyr du bruker i hvilket ritt, hvem du skal følge, når bør du angripe, og når bør du tette. Med et større budsjett ble utstyret selvsagt bedre, men jeg vet det viktigste er å det gøy og at det fortsatt er rytteren på sykkelen som vinner - ikke utstyret. De beste kjører godt taktisk og det er nødvendig for å kunne hevde seg i toppen. På det området har jeg mye å lære.

4) For å prestere på et høyest mulig nivå under trening og konkurranse - hva motiverer deg til å yte?

Onkelen min som gikk bort i 2015 er fortsatt en stor motivasjon for meg. Han elsket sykling og er en av grunnene til at jeg startet med det. Han rakk å se meg vinne et ritt på video før han gikk bort. Jeg tenker hver dag; "Hva ville Bjørn ha gjort i denne situasjonen?" En annen ting er tanken på at jeg er heldig som gjør det jeg elsker mest i verden – å leve på to hjul! Rent bokstavelig er det et mål å prøve og leve av syklingen i nærmeste fremtid. OL 2024 i Paris er et stort mål som jeg jobber mot hver dag, men det kan være vanskelig når du kommer fra lille Norge, hvis bane-historie kun lener seg på Knut Knudsens OL gull fra 1972.

5) Hva kan du si er den beste karakteristikk av deg som banerytter?

Jeg er egentlig en landeveis-spurter. Med det, mener jeg at jeg har ganske bra utholdenhet og greit med watt i beina til å holde høy fart over lengre tid – med mindre det går oppover (og det gjør det ikke på bane), eksplosivitet har jeg – en god evne når det går mot spurten.

6) Hva er dine favorittdisipliner på banen, og hvorfor?

Omnium – det er nå 4 øvelser hvor du skaffer deg poeng i løpet av flere forskjellige rittformer, det er det som er landeveis-øvelsen på bane.

Med erfaring fra landeveien er det Omnium jeg føler meg mest komfortabel med. Til tross for det er det poengløp jeg satser på, fordi jeg liker å angripe, angripe og angripe igjen.

Jeg synes også Keirin er gøy fordi det er mye knuffing og hodestøting (som er lov på bane), som gjør det mere spennende. Men ingenting slår Madison, der det er et lag med 2 ryttere hvor vi overfører farten fra den ene til den andre ved hjelp av hendene – fra 40 km/t til opp til 70km/t. Det at vi er et lag gjør det enda morsommere når vi kjører bra. Jeg håper jeg snart får tak i en makker til øvelsen slik at vi som lag kan delta i OL i denne grenen.

7) Kan du beskrive en typisk dag for deg, Nicolai?

Jeg står opp kl 06:00 og trener styrke 30-60 min, uten vekter.

Spiser frokost rett etter dusjen og går til skolen 08:00

Går på skole fra kl 08:00 – 18:00

Spiser middag

Trener sykling enten bane, landevei, rulle eller jogging (følger plan fra Trener)

Legger meg ca kl 22:00 – for best og mest mulig søvn.

8) Hva er dine interesser utenom sykling?

Jeg har mange interesser, men jeg har lite tid på grunn av skolen, så det er mange prioriteringer som må gjøres. Jeg spiller saksofon, leser bøker om alt mulig fra matvarer til skolesaker. I tillegg prøver jeg å få tid til venner.

9) Hva er det vi andre ikke vet om deg?

Jeg er en åpen person, derfor tror jeg mange vet mye om meg!

Jeg er utdannet kokk i Norge, og bor nå i Sveits.

10) Hvordan forbereder du deg til viktige konkurranser, gjør du det konsekvent?

Jeg pleier å fylle opp med karbohydrater 2-3 dager før rittet. Jeg går inn i en konkurranse-modus tidlig på konkurranse-dagen og sjekker det tekniske på

sykkelen i god tid før rittet. Jeg pakker alt jeg trenger dagen før slik at alt det praktiske er klart. Et godt resultat krever organisering og gode forberedelser av kropp og hode, da kan jeg frigjøre meg fra å tenke på praktiske ting, og kun fokusere på arbeids-oppgavene fram mot rittet. Samme dag rittet går, starter jeg med en god frokost, med mye Vitamin-C, så visualiserer jeg rittet i hode, ca 30-40 min for å forberede meg på forskjellige ting som kan skje underveis, for eks. tråkkbevegelse og frekvens - det hjelper meg veldig.

Takket være YAMTA mental treningsprogram i verdensklasse (Yamta er gratis mental trening for unge utøvere). Deretter drar jeg til banen og setter i gang oppvarming med høy frekvens.

11) Hva er det neste for deg Nicolai, - kan du si noe om dine fremtidige mål?

Det neste for meg er et lokalt ritt i Aigle den 7. november. Etter det er det store målet for i år NM som går 15-17. november på banen i Odense, og etter det er det planlegging for 2020 sesongen, med tanke på UCI ritt. Så fortsette å søke etter en brukbar makker for å danne et lag til Madison.

12) Med det du vet i dag, hva slags råd kan du gi til juniorer som ønsker å satse på banesykling?

Hva er det ene viktige poenget en ung rytter må vite før start?

HA DET GØY! Finn en vennegjeng, kom på trening og ha det gøy! Bane er fantastisk trening, fordi du finner øvelser som passer alle typer ryttere, enten du er tempo-sterk, spurter, sprinter, teknisk god. For den som er mindre teknisk god er det gode muligheter for at man blir bedre med en god instruktør. Alle vil finne seg til rette på banen.

Tren på frekvens, det å ligge på hjul, se baneritt på TV, YouTube, streaming etc. for å lære taktikk, som er helt nødvendig i baneritt. Jeg ser ca. 30-60 min baneritt vær dag for å studere hvordan de beste gjøre det, men det er mest fordi jeg ikke har tilgang på en personlig bane-trener som kan lære og korrigere meg. Som et eksempel, er det vanlig for profflag å ha felles undervisning for å lære rytterne hvordan man skal kjøre de forskjellige konkurranseformene mest mulig effektivt.

13) Nå er det endelig mulig å snakke offentlig om velodrom-prosjektene på Sola og i Asker. Hvilken betydning tror du de nye velodromene vil ha for sykkelsporten generelt og bane-sporten spesielt?

SE HVA ENGLAND HAR GJORT! Det er det eneste jeg trenger å nevne, nesten alle de beste landeveis-rytterne fra England kommer fra bane, Marc Cavendish, Bradley Wiggins, Ben Swift, Geraint Thomas, osv. alle har startet eller vært innom bane. Og det samme gjelder for Australia. Å trene og kjøre på bane gir rytteren den beste og mest allsidige formen for trening, uansett

konkurransform. Et mål for Norsk bane-sport mener jeg må være å ta igjen danskene før neste OL.

Nå vil endelig folk med spurt-egenskaper få muligheten til vise seg fram, Norsk sykling har i den senere tid bare produsert klatrere og tempo-spesialister, men de største stjernene i Norge er jo spurtere som Thor Hushovd, Aleksander Kristoff og Edvald Boesson Hagen, som alle var eksepsjonelle fra de var unge. De nye velodromene i Norge vil gi mulighet til at alle klasser kan trene og delta - og ikke bare Eliteklassen.

14) Hva må til for at banesporten skal utvikle seg godt på klubbplan og på et nasjonalt plan?

Investere i gode instruktører og trenere, legge til rette for utvikling for den enkelte, med riktig trening og matching mot ritt. Sendte ryttere ut av Norge for matching mot utlendinger i ritt. Arrangere ritt i alle klasser - fra elite til seniorer, nasjonale og internasjonal ritt, 6-dagers ritt, med differensierte priser, og lav startkontingent. Trening bør ikke være klubb-basert, men heller region-basert slik at flere forskjellige ryttere kan trene sammen. Det er det man gjør i Sveits.

15) Hvordan bør banene driftes når det gjelder treningstid for den enkelte klubb og rytter, og hvor mye skal det koste?

Litt av det samme, men litt vanskelig for meg å svare på. Man bør ha felles treninger hvor det er en god blanding av ryttere og klubber med forskjellige mestringsnivåer. For eksempel;

Mandag; Elite på morgen, fri klasse på kvelden.

Tirsdag; Nybegynnere på kvelden, leie på kvelden osv.

2 – 5 dager har landslaget trening, eller 2 – 5 dager har elitelaget felles trening osv.

Når det gjelder pris, så bør det ikke koste for mye å bruke banen. Jeg betaler CHF 100,- for et helt års trening (ca. NOK 1.000,-) som er en fantastisk pris. For aktive klubbryttere med lisens bør prisnivået være rundt dette pr år (når Sveits kan ha den prisen, så kan Norge). Uansett, bør det være en differensiert innstilling til prissettingen. Det bør også være mulig å leie banen til forskjellige arenaer, som messer, firmaer osv. Banen som arena, gir fantastiske muligheter for å invitere sponsorer til banen som reklame/skueplass, noe som kan bidra til å holde kostnadene nede.

På vegne av BOC og banegruppen ønsker vi Nicolai Kjærstad lykke til videre i sin utvikling som banerytter!

PS.:

Har DU som sykkelrytter i BOC lyst til å utvikle deg til banerytter, send oss gjerne en e-post så får du raskt svar og kanskje noen gode råd på veien til banen ... ;-)! Følg med, det kommer flere intervjuer etterhvert, bla. annet med Anders Oddli og Anita Yvonne Stenberg fra Hero.