

Langs Åkrafjorden 2010

Profil: ROY KALDHEIM

Fødd: 11. mars 1975

Klubb: Haugesund IL

Persar:

800 m: 1.59

1500 m: 3.58

5000 m: 8.23

10000 m: 30.30

½-maraton: 1.09



Nr 329 Roy Kaldheim slo nr 325 og vart nr 5 i NM halvmaraton.

Representert Noreg 5 gonger i friidrett:

Aktuell:

* Kaldheim Bil, Båt, & Bobil as

* Svoger til: Liv Jorunn Sævareid

* Fyrste påmelde til **Langs Åkrafjorden** 14. august

Fjorda-alliansen (FA): Kor står du formmessig nett no Roy?

ROY: Etter 2004 som var mitt siste år eg framleis satsa på løping, har forma ved nyårskiftet vore heller dårleg, så også dette året. Seinhausten og mørketida trenar eg lite, og brukar tida på jobb og familie. Men på nyåret har eg kvart år vore litt meir motivert for å trena litt igjen. Så då går eg ein del på ski, og når våren kjem, så spring og sykklar eg litt. Eg deltek litt på konkurransar på ski frå februar, og gjerne nokre løp og sykkelritt fram til ferien og kanskje tidleg haust før eg går i "dvale" på seinhausten. Eg håpar eg får til det same dette året, men blei nett pappa for andre gong, så det er sjølvstøtt det viktigaste nå.

FA: Korleis er det å bli teken ut til å representera Noreg på eit landslag?

ROY: Det var like stas kvar gong! Det blir ein slags bekreftelse på at ein gjer ein del ting rett i treninga. Samstundes så var det kjempegodt miljø og samhold dei gongane eg var med, spesielt det første året (-03) då me vann landslagskonkurransen i St. Olavsloppet.

FA: Kva er din største idrettsprestasjon?

ROY: Persen min 8,23 på 3000 m, kanskje? Hadde nokre gate/terrengløp i 1998 og 2003 eg nok sprang enda fortare. Men av målbare resultat er nok det det

beste. Det artigste var nok den allereie nevnte første sigeren i St. Olavsloppet med Norge på brystet. Samt 3 singlar (1997, 2000 og 2003) i Djupadalten, der eg har ei bestetid på 29.13 og 31.07 i Furumomila (2. plass) i 2003 då eg kvalifiserte meg for Nordisk Meisterskap i terrengløp (11. plass, trur eg).

FA: Du trenar og konkurrerer samstundes som du går i full jobb. Korleis disponerer du dagane?

ROY: Før så løp eg att og fram til jobb, med litt ekstra omvegar. Stort sett løp eg i grunntreningsperioden 7 km (30 min) om morgningen, og 11 km (45 min) om kvelden. Før – då eg satsa – føregjekk all trening til og frå jobb, utanom i helgene, så det tok faktisk ikkje all verdens tid. I dag derimot, er det nok meir mosjonistpreg over treninga mi. Eg er som regel oppe mellom 5 og 6 om morgningen slik at dei dagane eg trenar gjer eg unna treninga om morgningen. Da har eg kvelden etter arbeid fri til sambuar og ungane mine. Frå januar prøver eg å trena 4 – 6 økter i veka. Seinhausten er det bra om eg klarer å komme meg ut ein liten tur annakvar dag.

FA: Kva trur du marknadsføring har å seia for ei tilskipping?

ROY: Det er nok avgjerande. Marknadsføring og kontinuitet med arrangementa trur eg er det viktigaste middelet for å få t.d. løpsarrangement til å bli store og gode.

FA: Premiering. Krus til alle, trekking av gåvekort kr 6000.-, 20 trekkjepremiar, Kr 2000.- kr 1000.- & kr 750 til dei 3 raskaste kvinner og menn og kr 1500.- for løyperekord. Kva synest du om det?

ROY: Eg har tru på lokkemiddel for å få dei beste løparane på start. Kjem eliten, så får du ein del gratis marknadsføring gjennom t.d. aviser og liknande. Då kjem og massane og har lyst til å delta.

FA: **Langs Åkrafjorden** går 14. august i år. Trur du me klarar 100 løparar på startstreken?

ROY: Ja!

Fjorda-alliansen takkar så mykje for intervjuet.

Me er og særst takksame for at Roy- utan å ha kravd noko - stiller opp som drahjelp for å få opp deltakartalet på **Langs Åkrafjorden** laurdag 14. august. Irekna gåarar og syklistar er rekorden på 333 deltakarar.

Mål for 2010: over 500, og av dei over 100 løparar.