

Fekk sykla med Dag Otto



GENERASJONSSKILJE: For Lovise Dalland, som var heldig og fekk vera med på spinningtimen, er Dag Otto Lauritzen eit namn best kjend frå fjernsynet. Men ho fekk med seg fleire nyttige tips og lærdomar frå sykkellegenden, både på spinninga og føredraget.



SYKKELHELT: Dag Otto Lauritzen er ein helt for mange som likar å sykla. Han er framleis i storform, sjølv om han i år rundar 60.



POPULÆR TIME: Tilbodet om å få sykla med Dag Otto Lauritzen var ettertrakta, og det var fullt i spinning-salen til SvingenPuls.

Lovise Dalland var ein av 21 heldige personar som fekk vera med på ein motiverande spinningtime med Dag Otto Lauritzen.

Før inspirasjonsføredraget i Grendatun sist torsdag, viste tidlegare proffsyklist – no motivasjonstalar, sykkelkommentator og fjernsynsprofil – Dag Otto Lauritzen kva han var god for på eit sykkelsete.

SvingenPuls stilte med lokale, og ikkje eit sykkelsete stod tomt då sykkellegenden tok til pedalane framfor læreviljuge og entusiastiske deltakarar.

Givane time

I tillegg til kring 15 personar frå Tysnes Kraftlag og Tysnes Sparebank, som saman stod for arrangementet i Grendatun, fekk instruktørar ved treningssenteret og to ekstra personar vera med, som blei trekte ut via Facebook. Dei to heldige var Lovise Dalland og Ingvild Aslaksen Hustad.

Lovise Dalland går på spinning til vanleg, og tenkte at det kunne vera kjekt å få bli med på timen med Dag Otto. Ho var blant dei yngste av deltakarane, og har ikkje følgd Dag Otto gjennom sykkelkarrieren hans. Men ho kjenner til han frå andre kanalar.

– Eg ønskte å vera med på timen fordi eg synest Dag

Otto er ganske morosam. Eg har følgd han på fjernsyn, og synest han er ein likande kar. Også likar eg å spinna, og tenkte at det hadde vore kjekt å vera med, for det er jo ikkje så ofte det skjer at Dag Otto leiur timen, seier Dalland.

Ho synest det var ein kjekk time, der ho fekk læra eit par nye teknikkar, og fortel at ho også vart motivert av føredraget seinare på dagen.

– Eg synest han var veldig flink. Han motiverte i alle fall meg til å ta utfordringar og alle moglegheitene som ligg framfor meg.

Sporty kraftlagssjef

Idéen om å inkludera ein spinningtime i Dag Otto-vitjinga, var det banken som kom med. Banksjef Dag Sandstå fortel at det var dei treningsglade banktilsette som fremja idéen om å nytta seg av det unike høvet, og prøva å få til ein spinningtime med eks-syklisten.

– Dag Otto var positiv til det frå fyrste stund, og sa ja med ein gong, sjølv om han hadde eit rimeleg tett program på Tysnes. Det er ein inspirasjon for dei som trenar å få ein trenar utanfrå, som kanskje kan gje nye tips og måtar å trena på, seier bank-sjefen, som ikkje var med på timen sjølv.

– Eg måtte dessverre jobba litt lenger, elles hadde eg vore med. Eg hadde spinningbagen

i bilen, men den blei liggjande der, seier Sandstå, tydeleg skuffa.

Ein som derimot var til stades på den timeslange spinninga, var kraftlagssjef Lars Enes. Han synest det var hyggeleg å vera med på spinninga, men humrar litt når han fortel om opplevinga.

– Eg har vore med på eit par spinningtimar før, men eg er ikkje vand med det. Og ein fekk verkeleg køyrd seg, viss ein følgde instruksane. Så det var ei god økt, og eg var ganske tryytt etterpå, seier han lattermildt.

Gode tilbakemeldingar

Dagleg leiur ved SvingenPuls, Marthe G. Birkeland, fekk inntrykk av at deltakarane fekk mykje ut av å vera med på spinninga.

– Det eg synest, og som folk sa etterpå, er at det er veldig bra at han snakkar på ein folkeleg og forståeleg måte, og ikkje går inn i avansert sykkelpråk. Det var utruleg kjekt å vera med på det som var ein motiverande og gøy time, seier ho.

Tilbakemeldingane frå Dag Otto var også gode.

– Han sa at det var ein fin gjeng og ein bra plass, og han skrytte over opplegget og var glad for å ha blitt invitert til Tysnes, fortel Birkeland.

RANDI KLEPPE
randi@tysnesbladet.no