



VM-KJØR: Neste uke er det kortbane-VM i Manchester. Her trener Alexander Dale Oen (til høyre) sammen med Pål Gunnar Norman, lagkamerat i Vestkant-svømmere.

EM-helt slynger seg med

«KOSE-TRENING»



NY TILVÆRELSE: Forventningene til Alexander Dale Oen er snudd opp ned etter hans EM-gull og to EM-sølv i påsken. Her sammen med fysioterapeut Terje Nitter.

BERGEN (VG)
Alexander Dale Oen (22) slapper av med ren «kose trening» etter EM-gullet og foran kortbane-VM neste uke. Så nå trener han bare tre-fire timer om dagen.

Neida, vi skal unngå morsomheter om hvor mye – eller rettere sagt lite – de milliongassjerte fotballspillerne i eliteserien trener i forhold.

Men derimot kan vi melde at Alexander Dale Oen viser muskler når han trener i slyngene til fysioterapeut Terje Nitter på Nesttun.

– Det er tøft å lade batteriene til et nytt mesterskap, så kort tid etter EM. Det viktigste er å slappe av nå. Litt basseng og litt styrke. Ikke så mye. Tre-fire timer om dagen kanskje.



Ole Kristian Strøm



FOTO Hallgeir Vågenes

Perfekt trening

På det mest ekstreme er han oppe i åtte timer

trening om dagen.

Alexander Dale Oen er noe så sjeldent som en norsk stjerne i en verdensidrett.

Hans EM-gull og to EM-sølv i Nederland i påsken gjør at forventningene har vokst kraftig foran OL i Beijing.

Neste helgs VM i Manchester er bare en liten etappe på veien. Ikke noe han satser på.

– Det er kortbane, 25 meters basseng. Jeg er klart best på langbane, og det er langbane som gjelder i et OL-år. Sånn er det.

Derimot er kortbane perfekt for Dale Oen hvis han vil trene på det han er svakest på:

– Alexander har den største svømmehastigheten i verden. Men han har mye å hente både i starten og i vendingene, sier landslagssjef Petter Løvberg.

Dale Oens personlige trener i Bergen, Stig Leganger-Hansen, er helt enig.

– Vi skal bruke VM på å terpe detaljer. Analysere nøye hva som skjer både i start og vendinger – og ellers i løpet. Det er fin konkurransetrening, sier Leganger-Hansen.

Mens Alexander Dale Oen selv svarer unnvikende når vi spør om det er mulig å kom-

Dale Oen: – Det viktigste er å slappe av nå

me på pallen også i VM, så svarer trener Leganger-Hansen et klart ja.

– Ettersom han tar det med ro denne uken, så vil han være lett i kroppen til VM. Samtidig er han en konkurransemann. Han vil prestere for fullt når han stuper i vannet.

– Det vil bli en fin gjennomkjøring for å se hvordan jeg ligger an på kortbane, mener Dale Oen selv.

– Var du på tanken å kutte kortbane-VM helt?
– Nei ... Det har ligget i planene hele tiden. Men jeg skal ikke svømme 200 meter, bare 100 og 50 meter.

Venter ny støtte

Leganger-Hansen står langs veggen og bivåner Dale Oen og de andre Vestkant-svømmere bli trent av fysioterapeut Nitter. Selv Alexander kniper igjen øynene og vrir ansiktet over de tøffe øvelsene. Slyngene skaper en ustabil treningssituasjon – med store krav til styring og kontroll av bevegelsene.

– Vi har drevet med denne typen trening i fem år og har veldig gode erfaringer. Ikke

minst på å trene stabiliseringsmuskulaturen for å unngå skader.

– Har sponsorene stått i kø etter at du kom hjem med EM-gull?

– Nei, det har ikke vært noe. Men klubben min, Vestkant-svømmere, skal visstnok få ny støtte. Heller ikke svømme-president Per Rune Eknes kan melde om noen strøm av sponsorer etter det som skjedd

de i Nederland. – Nei, men det har gått kort tid. Vi jobber fortsatt med det, sier svømme-presidenten.

Alexander Dale Oen derimot jobber minst mulig om dagen. «Koseuken» blir brukt til venner og mest mulig vanlige ting.

Pluss bitte lille granne trening ...

E-post: ole.kristian.strom@vg.no

Alexander Dale Oens internasjonale meritter:

- EM:**
- Gull** 100 meter bryst, langbane, 2008
- Sølv** 50 meter bryst, langbane, 2008
- Sølv** 200 meter bryst, langbane, 2008.
- Sølv** 100 meter bryst, langbane, 2006
- Bronse** 100 meter bryst, kortbane, 2006
- 4.plass** 100 meter bryst, kortbane 2005
- 6.plass** 50 meter bryst, kortbane 2005

- VM:**
- Bronse** 100 meter bryst, kortbane 2006
- 7.plass** 100 meter bryst, langbane 2005
- 8.plass** 100 meter bryst, langbane 2007

Alexander Dale Oens rekorder:

- Langbane:**
- Nordisk rekord på 50 meter bryst** 27,53 (23.3.2008)
- Europeisk rekord på 100 meter bryst** 59,76 (19.3.2008)
- Nordisk rekord på 200 meter bryst** 2.09,74 (21.3.2008)
- Kortbane:**
- Nordisk rekord på 100 meter bryst** 58,70 (8.12.2006)
- Norsk rekord på 50 meter bryst** 27,22 (10.12.2005)
- Norsk rekord på 200 meter bryst** 2.08,28 (16.12.2007)

VG SPORTEIN fakta

