Vadim Demidov blir ikke enig med Rosenborg om en ny kontrakt. Demidov og RBK har siden i vår vært i dialog om en ny kontrakt, men uten å komme til enighet. Kontrakten hans går ut 31. desember 2010. – Det er for stor avstand mellom meg og Rosenborg. Vi blir ikke enig, sier Demidov til Adresseavisen.

SPORTEN

Robinho gjør comeback for Manchester City i lørdagens ligakamp mot Hull. Brasilianeren har vært ute med et tretthetsbrudd.

Ønskes lykke til: *Erik Jørgensen har bestemt seg for å begynne et nytt og bedre liv. Neste år skal han sykle i Birkebeinerrittet. I går fikk han gode råd av Dag Otto Lauritzen.*

SERBIAS fotballforbund forlenger kontrakten med landslagssjef Radomir Antic til 2012. Antic ledet Serbia til VM-sluttspillet i Sør-Afrika neste år.

LIVERPOOL-MANAGER Rafael Benítez trenger ikke å frykte for jobben til tross for at klubben ble slått ut av mesterligaen. Det opplyser Liverpool-direktør Christian Purslow.

JARLE Pedersen blir ny trener for skøytelandslaget. Johann Olav Koss går inn i en assistentrolle.

ØYVIND GRAM forlater Aalesund og skal spille for Gefle i Allsvenskan neste sesong, opplyser aafk.-no. Han fikk bare én kamp i AaFK-trøyen.

Skal vise kompisene

Erik Jørgensen (30) fikk ekstra motivasjon av Dag Otto Lauritzen

VEKTA er for høy og formen er dårlig. Neste år skal Erik Jørgensen sykle Birkebeinerrittet.

– Dette er et veddemål med noen kompiser, sier Erik Jørgensen.

– Jeg skal jaggu meg vise dem at jeg kan sykle Birken!

30-åringen var blant tilhørerne da Rica Hotel inviterte til sin årlige julefrokost tirsdag. Rundt 200 var møtt fram for å meske seg i førjulsstemning. Foredag med Dag Otto Lauritzen var også en del av menyen.

Den tidligere proffsyklisten snakket om riktig fokus og hvor langt det er mulig å komme med riktig innstilling.

Mesternes mester ▸ – Det handler først om fremst om hvor motivert du er i hodet, sier Lauritzen til Jørgensen.

Sørlendingen, som har økt sin kjendisstatus med deltakelse i Skal vi danse på TV 2 og seier i Mesternes mester på NRK, er overbevist om at den i dag 116 kilo tunge kristiansunderen er i stand til å sykle 94,6 kilometer fra Rena til Lillehammer 28. august neste år.

– Et hårete mål er knappe 5 timer. Et mer realistisk mål er rundt 6 timer, sier Lauritzen.

I prat: *Norodd-gutta Erik Jordahl og Frank Ellingsen synes det var spennende å høre hva Dag Otto Lauritzen hadde å fortelle.*

Og Jørgensen er klar til å ta utfordringen.

– Jeg blir sliten av å gå i trapper. Det er ingen tvil om at jeg bør ned i vekt og komme i bedre form.

Et samarbeid med Sunn Helse skal få Birken-debutanten på rett kurs.

– Jeg så Ola Løvold hadde livsstilskurs på TKTV i åtte uker. Jeg skal kjøre på i åtte måneder, sier Erik Jørgensen.

Sykkeldrakt er allerede på plass. Første mål er å kjøpe ei ny så snart som mulig. Det betyr reduksjon fra størrelse trippel X til normal extra large.

Stygg ulykke ▸ – Den klassiske feilen er at mange begynner for hardt. Det gjelder å skynde seg langsomt. Du må ikke bråstarte. Da blir alt feil, sier Lauritzen, som mener mange trener feil.

– Det er veldig mange som driver det jeg kaller laupskaustrening. Det betyr sånn mellomhard intensitet. Det blir verken skikkelig intervall eller fornuftig rolig trening.

– Husk at en toppsyklist som Thor Hushovd har 70 prosent av sin trening i sone 1 og 2. Det betyr at du kan snakke mens du trener. Du må bygge et fundament, sier 53-åringen fra Grimstad.

Han brukte erfaringer fra sitt eget liv til å fortelle om hva som er mulig hvis bare viljen er sterk nok.

En fallskjermulykke var den direkte årsaken til at bronsevinneren fra OL i 1984 begynte å sykle.

Det ene beinet ble sterkt kvestet da Lauritzen hoppet i fallskjerm i forbindelse med en repetisjonsøvelse i militæret i 1980.

– Da jeg tok av gipsen, greide jeg nesten ikke å bøye foten. Sykling var en viktig del av opptreningen. Det var starten på min sykkelkarriere.

Lagarbeid ▸ Dag Otto Lauritzen var 23 år før han bestemte seg for å bli god på to hjul. I 1984 vant han bronse i OL. Tre år senere vant han en av fjelletappene i Tour de France.

– Det finnes knapt grenser for hvor langt du kan nå hvis du jobber hardt over tid. Mental styrke er den aller viktigste egenskapen for å bli god i idrett.

Lauritzen dro også paralleller til næringslivet. Han snakket om lagarbeid og om hvor viktig det er å tenke positivt. Sure ledere får sjelden gode resultater.

Han oppfordret bedrifter til å sette fokus på fysisk aktivitet.

– Sammenhengene mellom god form og yteevne burde vært grundig dokumentert. Dette er selvsagt viktig når ansatte skal være god på jobb.

RUNE EDØY
rune.edoy@tk.no

Birkebeinerrennet snart fulltegnet

LILLEHAMMER: Birkebeinerrennet har utvidet deltakerantallet til 15.000 i 2010.

Aldri før har så mange meldt seg på så tidlig, og antakelsene om at rennet er fulltegnet før jul, slår dermed til.

– Vi tror faktisk rennet er fulltegnet allerede i løpet av november, sier daglig leder i Birkebeinerrennet, Rune Bergsodden.

Det virker som trenden i samfunnet og ønske om å være aktive har slått positivt ut for Birkebeinerrennet og andre turrenn. Både Skarverennet og Marcialonga ble også fulltegnet på rekordtid.

– Vi har spurt våre deltakere om hvorfor de deltar i våre arrangement, og tilbakemeldingene er at de ønsker å holde seg i form og bruker våre arrangement for å ha et mål å trene mot.