

Hallo i nedslagsfeltet!

Eg heiter Andrea Berge Kastellet, og er 14 år. Til dagleg bur eg i Stavanger i lag med mamma, litesyster Ingrid og hunden vår Reidar (han er omplassert, vi har ikkje funne på namnet, hehe). Pappa bur på i Velledalen, på Brunstad. Eg og Ingrid er her ein gong i månaden, frå torsdag til måndag. Noko av det eg liker aller best, er å gå på fjellturar. I Velledalen både forholde gode og moglegheitene mange!

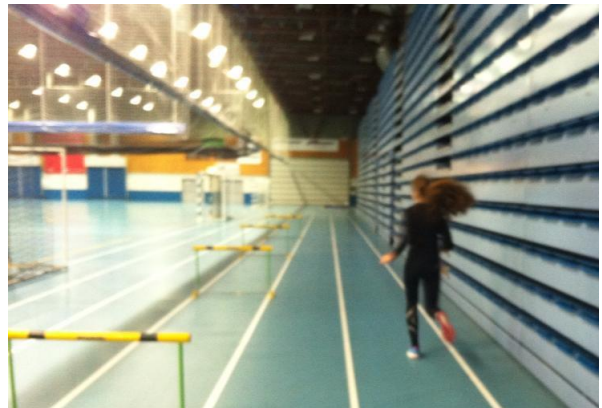


*Meg og Ingrid på Holetindane i sommar.*

På fritida går eg på fotball og friidrett. Fotballaget eg går på heiter KFUM, og held til ganske nært der eg bur. Vi er ikkje noko spesielt seriøse, men eg synest det er artig for det om! Eg trur dei fleste på laget gjeng på fotball fordi det er morosamt, ikkje nødvendigvis for å bli proffe. Det same gjeld meg.

Når det gjeld friidrett er eg med i Skjalg IL. Der går eg saman med nokre veninner. Dette er litt meir for treninga si skuld. No etter nyttår har vi gått opp frå gruppa 12-14 år til 15-18 år, sidan vi fyller 15 i år. Eg merker betydeleg forskjell mellom desse to. På 12-14 var det mest leik og moro, som det sjølvst skal vere litt av, men som eg syntest blei litt keisamt i lengda. I tillegg synest eg ikkje at vi fekk so mykje ut av kvar økt. Mange av dei vi trena i lag med var useriøse og tullete. No har det derimot vorte mykje meir seriøst. Hardare økter, høgare nivå, meir intensitet, og meir seriøsitet blant utøvarane er dei største forskjellane, og i tillegg andre øvingar og treningsmetodar. Det går for det meste i intervall av forskjellige slag, samt styrke

og basis. For augneblikket går vi på mellom- og langdistansegruppa (det finst også sprintgruppe), noko eg trur vi skal halde fram med.



Forresten har eg nettopp kjøpt nye treningsklede frå 2XU! Det er kompresjonsklede som visstnok skal redusere muskeltrøttheit, muskelskader, betre kroppsbeherskinga osv. Eg gler meg til å sjå om dei fungerer! Desse klede er i utgangspunktet ganske dyre, ca. 1 000,- for tightsen, og 600,- for genseren. Men når eg fann dei på nesten halv pris på wiggle.co.uk, måtte eg berre slå til. Merket brukast av mange toppidrettsutøvarar, so det er eit bra teikn.

Elles likar eg veldig godt å gå på ski. Men sidan bakken her i Stavanger er bar mesteparten av året, blir det mest rulleski – når eg har tid. Eg har nemleg fotballtrening måndag, onsdag og torsdag, og friidrett tysdag, onsdag, torsdag og laurdag. Når eg er på Brunstad er det betre moglegheit for skigåing, både på Strandafjellet og på Fjellsetra.

No har isen endeleg vorte trygg på dei fleste vatna, so vi har hatt nokre fine turar på isen 😊



Min personlege form på ein skala frå 1-10 er i skrivande stund vurdert til:

7,6