

Artisten som vart langrennar



TRENINGSPENDLAR: Claus Sellevoll bur på Toppe i Åsane og må køyre anten til Romarheimsdalen i Lindås eller Herresåsen på Voss for å trene på ski. – Eg har brukt mykje pengar på bensin siste åra. Når eg må køyre så pass langt, blir det med ei

Claus Sellevoll (38) lever ikkje ut artistmyten med seine kveldar og livsnytning på kafé. Han går heller milevis på ski, og han går fort.



JØRN-ARNE TOMASGARD
RUNE SÆVIG (foto)
jom.tomasgard@bt.no
Voss

Han er eit aldri så lite unikum, Sellevoll. Ikkje berre det at han kombinerer sceneliv og skigåing med base i snøfattige Åsane. Men måten han har teke opp att ungdomsinteressa langrenn på, er oppsiktsvekkjande. Det var i 2009 han gjekk laus på motbakkar og sletter på smale glasfiber-

plankar igjen. På dei tre åra har han oppnådd svært sterke resultat. For to helgar sidan vart han nummer 119 i Vasaloppet med nesten 16.000 løparar på startstreken, året før vart han nummer 100 i same renn. Og rekorden i Birkebeineren er 2.45,49. Dei kan prøve dei som vil, men i vanleg tale betyr det at han går styggfort på ski.

Han nøy seg ikkje med ein ussel 15 kilometer. Nei, Claus Sellevoll går langløp. Moromannen likar seg best når distansen blir fem, seks og sju mil. I morgon tidleg er han på plass på Rena igjen for å gå dei 54 kilometrane til Lillehammer i Birkebeineren. Går han som i fjor, er han blant dei 60–80 beste i styrkeprøva. Saman med ei gruppe løparar frå Nordhordland Skiklubb starta han på bilturen over fjellet i går. Overnatting på Gol bidreg til at turen også blir sosial før blodslitet startar.

– Byrja bli feit

– Det starta vel med at eg vart utfordra av ein tjommi. Han syn-

test eg byrja bli feit, fortel han.

– Eg var 91 kilo. Det første eg gjorde var å stille opp på Bislett-mila. Tida vart 48 minutt. Det er ikkje veldig fort. No er eg rundt 80 kilo, seier han.

Dei fysiske føresetnadene er sjølvsagt til stades. I tillegg ligg jarnvilje og vitskapleg metode til grunn for framgangen. Det skil han kanskje også frå andre kunstnarsjeler. Han er ein systematiker.

Slik han vil leve

– Ingen ting er tilfeldig. Denne treningsøkta er planlagt for ein månad sidan, seier han. Vi møter han i Herresåsen på Voss på ei av dei siste skiøktene før Birken. På handa har han det som ser ut som ei dyr og avansert pulsklokke. Han innrømmer at han er den typen som overfører treningsdetaljane som pulsbelte fangar opp, til datamaskina etter trening. Grafar basert på pulsslag gjev han grunnlag for å sjå kva trening som fungerer. Det blir teke omsyn til når nye treningsprogram skal setjast opp.

fakta

Claus Sellevoll

- Fødd 27. mars 1973
- Artist og skodespelar frå Alversund
- Bur på Toppe i Bergen
- Dei siste åra har han vore knytt til Hordaland Teater og Sogn og Fjordane teater
- Vore med på oppsetjingane «Singel & Sand», «Bikubesong», «Cato og Claus», «Vestlandsrevyen» og «Tyl!»
- Saman med Olav Stedje, Ragnar Hovland, Finn Tokvam og Halvor Folgerø gjorde han stor suksess i Bergen og dei fire vestlandsfylka med «Vestlandsrevyen» i 2007 og 2008
- I 2011 kom «Vestlandsrevyen II»

WIKIPEDIA

– Det verkar som eit fint liv å gå på ski på dagtid og finansiere det med å opptre på kveldstid?

– Ja, det er slik eg har lyst å leve. For tida er eg ikkje med på noko fast forestelling, så folk trur eg ikkje arbeider. Men eg opptre på ein del lukka arrangement som ikkje syner så godt.

– Og det går rundt økonomisk?
– Ja, det er berre å sjå på utstyret det, ler han og lyfter på Fischer-ski av mest avanserte slag med steinslip og superglad.

Tyl!

Sist vinter var han på turné med Sogn og Fjordane teater og teaterstykket «Tyl!».

– Då jobba eg tolv timars dagar, men trente like mykje som denne vinteren. Eg skaffa meg nøyaktig oversikt over løypene i nærleiken av dei stadene vi var, fortel han.

Langrennsinteressa er ikkje av nyare dato. Det var i oppveksten i Alversund han fekk interessa for idrett på snø. Eldsjeler i lokalmiljøet skipa til skirenn med tidtaking, og unge Sellevoll vart



eller to skiøker i veka. Elles trenar eg alternativt, seier han. Vi møtte han på NM-arenaen i Herresåsen på ei av dei siste treningane før Birkebeineren.

hekta. Då han skulle på vidaregåande skule, reiste han til Voss, der han ville gå i skispora til førebiletet Eirik Kvalfoss.

– Eg gjekk på det som no er blitt toppidretts gymnaset på Voss. Men eg vart aldri nokon ny Kvalfoss, eg la opp i 1993, fortel han.

Smurde med stearinlys

Det var ikkje berre skigåinga som tok seint av med Claus Sellevoll. Også som artist etablerte han seg etter fylte 30 år.

– Eg visste jo frå ungdommen at eg hadde talent for å parodierte folk. Eg etterlikna naboar og folk i lokalmiljøet heime. Men gitar byrja eg ikkje spele før etter eg var 30.

Langrennssporten hadde utvikla seg ein del då han starta opp att.

– Eg meiner at vi smurde med stearinlys sist eg gjekk på ski, skjemtar han.

– Kva er drivkrafta di for å leggje ned alt dette arbeidet?

– Meistringskjensle er drivkrafta. Viss eg kjenner eg er betre enn året før, gjev det meg



KOMBINERER MED SCENELIV: Saman med Halvor Folgerø (fra v.), Ragnar Hovland og Finn Tokvam har Claus Sellevoll gjort suksess med «Vestlandsrevyen». ARKIVFOTO: VEGAR VALDE

ei god kjensle seier han. Sellevoll har ikkje nokon langsiktig plan med langrennssatsinga. Han vil berre prøve å nå sitt maksimale nivå.

– Eg reknar med toppen min fysisk kan vere om eit par år. Når eg kjenner det byrjar gå nedover, sluttar eg.

– Du lever ikkje akkurat ut artistmyten?

– Eg trur det har endra seg sist åra. Det er ikkje så mykje promille på scena lenger. Folk er meir opptekne av å vere i form. Ein del roller krev også at du er i god form, slik sett kan det føre til at eg får roller også.

Var «Thomas Wassberg» i NM og Vasaloppet



WASSBERG: I NM-stafetten på Voss i vinter kledde Claus Sellevoll seg ut som den svenske skilegenda Thomas Wassberg. Han fekk kostymemakaren sin til å sy ein nøyaktig kopi av skidressen til Wassberg. – Det var vel artisten i meg som kom fram, seier han.

«Thomas Wassberg» var å sjå både i NM på Voss og i Vasaloppet. Det var Claus Sellevoll som kledde seg ut.

Dei som såg TV-sendinga frå NM-stafetten på Voss, hugsar kanskje ei scene der ein løpar som likna Thomas Wassberg, vart teken att med ei runde av leiaren. Dermed fekk ikkje laget fullføre stafetten. NRK-kommentatoren utbraut: «Er det Thomas Wassberg som kommer der?»

Det var Claus Sellevoll på 2. etappe for Nordhordland Skiklubb. Også i Vasaloppet for to veker sidan var han den svenske skikongen.

– Det byrja med at eg og ein kompis var i Herresåsen og gjekk. Då var det ein som ropte til oss: «Er det Wassberg og Mieto som kjem?!» Då fekk eg ideen. Eg reiste heim og googla Thomas Wassberg og fann ut kva klede han gjekk i. Så kontakta eg ho som lagar kostyma mine, og ho sydde ein nøyaktig kopi

av skidressen til Wassberg, fortel han.

Tanken var å skaffe seg velvilje på matstasjonane i Vasaloppet.

– Vi som ikkje har støtteapparat, er avhengig av å få mat og drikke av folk langs løypa. Og det fungerte bra å vere Wassberg, eg fekk kaffi og Cola med fleire.

Når det gjeld NM-stafetten, høyrer det med til historia at Nordhordland låg ti minutt bak etter første etappe.

– Då vi kom inn til veksling, og eg såg laget som leia var rett i svingen bak oss, skjønnte eg at eg ville bli teken att. Eg gjekk knallhardt i starten, der eg visste at det var eit tv-kamera. Det eg ikkje visste, var at det stod eit kamera til litt etter, og det var akkurat der eg vart teken att. Eg vart teken på fersken!

Sellevoll har også late skjegget gro for å likne mest mogleg på Wassberg.

– Men neste veke skal det vekk.

Har blåst liv i Nordhordland Skiklubb

Claus Sellevoll er leiar i Nordhordland Skiklubb, og har blåst liv i rekrutteringsarbeidet i klubben. – Vi har jobba medvite med rekruttering, og har om lag ti løparar på trening jamleg, fortel han. Klubben har tilhald på Gamlesetra i Romarheimsdalen, i lysløypa ein ser når ein køyrer E39.

Transfett kan gjøre deg aggressiv

Forskere rapporterer sammenheng mellom problematferd og det usunne fettstoffer, skriver forskning.no. Sammenhengen mellom atferd og fettinntak gjelder både kvinner og menn, ifølge forskere fra University of California, San Diego School of Medicine i USA. – Personene som inntok mat med høye nivåer av transfettsyrer, kunne i vesentlig grad assosieres med høyere nivåer av aggresjon, sier forsker Beatrice Golomb.

Blir lite produktiv av sommertid

I år stilles klokken én time frem fra 2 til 3 om natten søndag 25. mars. Nå viser det seg at nettsøkn knyttet til forskjellige former for underholdning øker kraftig mandagen etter at vi går over til sommertid. Økt privat nettsurfing på jobb i slike overgangsfaser vil kunne gi potensielt store tap i produktiviteten på arbeidsplasser, mener forskere ved blant annet amerikanske Penn State University og to universiteter i Singapore, ifølge forskning.no.

Mye rødt kjøtt øker dødeligheten

Inntak av rødt kjøtt har lenge vært assosiert med økt risiko for død som følge av kreft og hjertesykdom. Nå viser en ny studie gjort blant 121.342 amerikanske menn og kvinner som ble fulgt mellom 1980 til 2006 at folk som spiste mer rødt kjøtt, var mindre fysisk aktive, røykte i større grad og var tykkere, sammenlignet med andre. Etter kontroll for disse tre variablene, konkluderte forskerne likevel med at et inntak av 90 gram rødt kjøtt hver dag, øker dødeligheten med 12 prosent.