



SPEEDWAY ER IKKE FOR TØSEDRENGE

Niels Kristian Iversen, 30 år, er oprindeligt fra Esbjerg og er for tiden Danmarks bedste speedwaykører. Men vejen dertil har ikke været let.

Som et af Danmarks ubetingede største speedwaytalenter med bl.a. holdverdensmester i 2006, 2008 og nu igen i 2012, tilhører han nu verdenseliten og er med sikre skridt på vej mod toppen. Efter et par hårde sæsoner med skader og manglede resultater, har sæson 2012 været en super sæson for esbjergenseren. Med et hold-verdensmesterskab, for første gang et Danmarksmesterskab foran den evige rival Nicki Pedersen og mesterskaber på klubhold i Danmark, Sverige og Polen er Niels Kristian en forvandlet mand, men hvad er der sket?

Det hele startede faktisk med, at Niels Kristian i starten af sæsonen tog en tur til Horsens til BioVita Clinic for at blive Vegatestet. En Vegatest kan identificere en lang række problemstillinger mht. træning, diæt og almen velbefindende, der så kan rettes op på. En af Vegatest maskinerne er specielt udviklet til sportsfolk med henblik på at optimere formen og forhindre skader. Systemet er blevet udviklet i samarbejde med et af de mest fremtrædende sportslaboratorier i verden, nemlig Milan Sport Laboratories i Milano. Her har bl.a. Ferrari's Formel 1 team taget systemet til sig for at optimere deres kørere.

Vanvittig rejseaktivitet
Livet som speedwaykører er betydeligt mere stressende end man

umiddelbart tror. Niels Kristian kører for 4 hold:

*Star i England
Indianerna i Sverige
Stal Gorzow i Polen og
Esbjerg Motorsport i Danmark*

En typisk ugeplan ser således ud:
• Mandag i Danmark eller England til løb. Hurtigt til Sverige efter løbet.
• Tirsdag i Sverige hvor der altid er løb om aftenen.
• Hver onsdag er der typisk løb i Danmark. Hvis ikke der køres i Danmark er der løb i England
• Torsdag aften løb i England.
• Fredag fri til kontorarbejde, opfølgning, booking af billetter og hoteller, opdatering af udstyret, servicering af motorer etc.

• Lørdag: Rejse til Polen hvor der altid er løb søndag, med mindre der er Grandprix løb et andet sted i Europa. Efter løbet hurtigt til England.
• Søndag aften går det løs i England.

Sådan et hæsbælende program kan kun gennemføres med to næsten identiske rullende værksteder og cykler. Et på fastlandet i Europa der kører Polen, Sverige og Danmark tyndt, og et der fast kører i England. Der bliver i snit kørt 100.000 km på landevejen i løbet af højsæsonen. Det er ligeledes vigtigt med gode folk der kan servicere grejet, så man kan stole 100 % på det. Niels Kristians chefmekaniker har været ansat i 6 år.

En anden hård faktor i dette liv er, at man næsten altid kommer sent i seng og tidligt op. Niels Kristian bor i Peterborough tæt på Stansted lufthavn ved London. På den måde kan han minimere tiden til lufthavnen mest muligt.

Løbene starter ved 19.30 tiden og slutter ca. 23.00. Han er ofte først i seng kl. 01.00 og skal op og med flyet næste morgen kl. 06.00.

Svært at finde stabilitet og fokus
Som elitesportsmand kan man ikke leve af burgere og hvad der ellers bliver tilbudt i lufthavne og ved motorvejs cafeer, så Niels Kristian sørger for at have ordentligt morgenmad på hotellet. Vågner han hjemme, laver han en ordentlig madpakke til resten af dagen.

Men kan man lære at slappe af? Niels Kristian har i år gjort mere ud af den mentale træning med coaching, meditation og ikke mindst brugt det homøopatiske lægemiddel Nervoheel der har sikret ham fuld fokus i alle heats. Nervoheel reducerer stress og uro, så man ikke behøver at bruge koncentrationen på at bekymre sig.

"Før i tiden kunne jeg godt have fokus i de første løb, men efterhånden skred det i de sidste, så starterne ikke blev lige hurtige og man falder af på den. Nu kan jeg have samme spændingsniveau hele aftenen og er ikke træt."

Før i tiden var midlet til at få fokus forskellige energidrikke som Red Bull etc. Det gør kroppen alt for anspændt, og får den til at blive meget mere træt, når koffeinvirkningen fortager sig. Energidrikke gør hele systemet ustabil, giver dårlig søvn og ofte meget træthed på den ene dag om ugen, hvor der ikke er løb. Fredag skal alt kontorarbejde som opfølgning på mails, booking af flybilletter og hoteller, opdatering af motorer etc. være på plads. Ja, og så er der jo også en kæreste, der skal tilgodeses.

Alle heats er vigtige, så en stor del af hvad der er sket i år er at der hentes points i alle runder, og det ses på resultaterne. Niels Kristian ligger som nr. 1 eller 2 blandt dem der vinder flest points i Danmark, Polen, England og Sverige.

Så der er tale om en forvandling. Niels Kristian fortæller, at hans per-



"Vedrørende bl.a. Nervoheel og Basica så har jeg kun positivt at sige. Som kører er jeg blevet forvandlet til denne sæson, fra god middel kører, til absolut at være i verdenstoppen. Meget mere stabil. Taber næsten aldrig fokus gennem løbene nu. Det har jeg haft problemer med før. Derudover føler jeg også mere overskud som jeg tror ligger i de kostråd og tilskud jeg har fået anbefalet."

sonlige overskud er langt større. Han er en gladere mand, mere fokuseret og har en langt bedre fornemmelse i kroppen. Muskelømheden og stive lemmer er reduceret til et minimum. Det tilskriver han det mineralbaserede kosttilskud Basica for.

"Det er meget vigtigt at være så smidig og hurtigt på motorcyklen som muligt for at kunne ændre vægtfordeling og styre uden om forhindringer og konkurrenter på banen. Med Nervoheel og Basica er jeg ikke så anspændt før løbene og har en helt anderledes bedre

fornemmelse i kroppen. Jeg er heller ikke så træt og slidt bagefter løbene og restituerer meget hurtigere." Den fysiske træning er ikke så stor i sæsonen. Den optrappes om vinteren til 10 timer om ugen med fx mountainbike, motocross, løb, spinning og rebøvelser med egen vægt. Niels Kristian har en personlig træner i England, der giver øvelser og træning til at opretholde balancen i kroppen. Han har yderligere reduceret sin kropsvægt ved den målrettede træning fra 70 kg til nu 66 kg. Det er 4 kg mindre, der skal sættes i fart på cyklen, hvilket også er medvirkende til resultaterne.

"Generelt sagt kan man sige at der er en helt række småting der bare er blevet meget lettere og bedre nu. På topplan indenfor idræt er det ofte marginalerne, der giver den store forskel, og det virker som jeg har fundet det rette miks af fysisk og mental træning og gode tilskud."

Det bliver under alle omstændigheder spændende at følge Niels Kristians positive udvikling i de kommende sæsoner. Held og lykke til ham.

