

## **Oslos Bratteste deler ut motbakkestipend til o-løpere**

**I o-løpet Blodslitet den 15. oktober vil Oslos Bratteste dele ut motbakkestipend til den jenta og gutten mellom 14 og 19 år som hadde best tid på Oslos Bratteste og som samtidig fullfører Blodslitet.**

*Morten Nilstad Pettersen*

Arrangørklubben bak Oslos Bratteste, Slevik IL, består hovedsakelig av orienteringsløpere. Nå ønsker de å gi noe tilbake til o-idretten ved å dele ut motbakkestipend under Blodslitet den 15. oktober

- Den jenta og gutten mellom 14 og 19 år som hadde best tid i Oslos Bratteste og samtidig fullfører Blodslitet vil få et stipend på kr 2500. På denne måten ønsker vi å hedre unge og lovende orienterings- og motbakkeløpere, forteller løpsleder Anders Tiltnes i Oslos Bratteste.

### **- Motbakkeløp er bedre enn "3000 m"-test**

Mange orienteringsløpere benytter 3000 meter tester aktivt som et mål på kapasitet. Tiltnes mener at tester på kapasitet kan gjøres bedre ved å lære av motbakkeløpene. Han oppfordrer nå o-løpere til å løpe oppover.

- Motbakkeløp er en bedre test på kapasitet for orienteringsløpere enn en "3000 m"-test. Ved å kjøre tester i motbakke får man et godt mål for O<sub>2</sub>-opptak og er derfor anvendelig for alle kondisjonsidretter, mener Tiltnes.

### **Slevik IL med hjemmefavoritter i Blodslitet**

Årets utgave av Blodslitet, som også er NM Ultralang, går på hjemmebane for gjengen fra Slevik IL, med arena på Trondalen Idrettsanlegg.

Fra Slevik er blant annet Anders Nordberg, Mads Haldin og Anders Tiltnes blant noen av favorittene for seieren i Blodslitet.