

LUKSURIØST: I lekre Palma Bar kommer kelneren vassende med bestillingen din.

▼DRA TIL! Wenche Svedjan har deltatt på Marits treningsreiser to ganger tidligere, og har god strikkføring.

Trenings- tur til KROATIA



I BLOMST: Hotellanlegget i Sibenice står i blomst hele året gjennom.

FINN FORMEN

på ferie

Er treningsferie bare for supermosjonister? Absolutt ikke. Vi har reist til Kroatia med femten spreke damer for å teste ut hvordan kropp og sinn reagerer på to daglige treningsøkter i en uke.



Instruktøren

Marit Reinkjøp har jobbet i treningsbransjen i femten år, og har samarbeidet med Jomfrureiser siden 2010. Hun er opptatt av at alle skal kunne trene på sitt nivå og oppnå resultater. Til daglig driver hun treningskonseptet Back 2 Basic i Narvik, hvor kundene hennes trener utendørs hele året rundt.

ENERGI OG TRENINGSGLEDE: Marit er et fyrverkeri av innsats, mimikk og innlevelse på scenekanten. Treningsgleden hennes smitter!



Tekst og foto: Vibeke Montero

HJEMMETREPORTASJE

– You are not as fat as you imagine, loves det i sangen som ljuver over høyttaleranlegget, og minner oss på alt vi trenger å høre, men som vi så ofte glemmer. Vi puster lett ut. Ikke bare har vi rukket dagens første treningsøkt, men vi er altså ikke så tjukke som vi tror. Herlig! Klokka er åtte om morgenen i den kroatiske kystbyen Sibenice, og små, søte ekorn fyker opp og ned furutrærne rundt oss. Adriaterhavet blinker indigoblått i bakgrunnen, og er så krystallklart som det bare er her i Kroatia. Men stranden må vente. Vi er samlet for å starte dagen på beste mulige vis. Timen heter Flow, og instruktør Marit Reinkjøp drar oss i gang med myke bevegelser.

Renser kropp og sinn

Vi er oppe på tærne, og kjenner at kroppen balanserer og responderer. Så veileder Marit oss gjennom et par grasjose t'ai chi-bevegelser og solhilsener vi kjenner igjen fra yogaverdenen. Finnes det deiligere måte å våkne på enn en kjapp kattevaske og tannpuss, for deretter å stikke yogamatta under armen og tusle ned til et felleskap av blide damer? Men harmonien brytes for å mobilisere aggresjon. Musikken går fra en sakral Ave Maria til suggererende indianerrytmer.

– Stram magen og spenn armmusklene, sier Marit. – Lev dere inn i bevegelsene til en krigers som holder i et tju kilo tungt samuraisverd. Vi svinger det imaginære sverdet kontrollert over hodet, og går til angrep ved å hugge løs av all kraft. – Se for deg trynet på den du hater aller mest i hele verden! ropes det fra scenen. Det

Reisen

En ukes treningsreise til Sibenice med Jomfrureiser koster kr 11 950 kroner per person. **Inklusiv i prisen:** Flyreise t/r Oslo transport, frokost, to felles middager, en felles utflykt og to daglige treningsøkter inkludert. Marit Reinkjøps neste treningstur til Sibenice går av stabelen i mai 2014. Les mer på www.jomfrureiser.no

◀IMAGINÆRT SVERD:

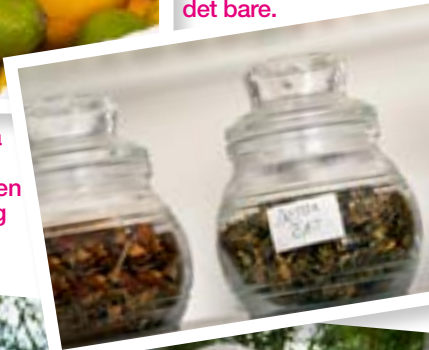
I den holistiske treningen tyr vi til sverdføring for å komme i kontakt med vår indre kriger. Helene Olsen (t.h) er gruppas yngste deltaker, og svinger sverdet sitt med stil.



◀SUNT: Det er lettere å ta sunne valg ved matbordet når man har startet dagen med trening. Sånn er det bare.



▶RENSENDE TE: På hotellets spa og juicebar kan du velge deg en detox-te etter en deilig massasje.



STÅENDE PLANKE:

Linda Hilleren (t.v) lærer hvordan man gjør planken stående. – Dette var nytt for meg! sier hun fornøyd.

FINN FORMEN på ferie

Reisetips

- 1 Strendene ved Sibenik er steinete, men vent med å kjøpe badesko til du kommer frem. Her koster de bare en femtilapp.
- 2 Pakk ned raust med truser og sokker. Det blir fort et par, tre skift om dagen.
- 3 Lytt til kroppen. Det er lov å hoppe over en trening.
- 4 Unn deg velvære. Spabehandling er rimelig. En halvtimes sportsmassasje koster kr 250, og en times aromaterapi fra kr 400.

LEI EN SYKKELE: Sjekk ut området rundt hotellet på sykkel.

«Jeg ser på dette som en kickstart etter sommerferien»

HOPP I HAVET: Adriaterhavet er på sitt aller reneste og klareste langs Kroatias kyst.

te kalles holistisk trening, og er rensende for både kropp og sinn. Ut med lagret gørr og guffe! Huggingen appellerer. Et par av damene fniser, mens andre ikke har noen problemer med visualiseringen. Etterpå skal vi gi slipp på aggresjonen ved å slappe av i armer, kjeven og skuldrene. Marits metoder funker. På vei fra timen nærmest svever vi mot frokostbuffeen.

Men hva får damer i full jobb til å delta på en treningsreise når de endelig har ferie og muligheten til å slappe av?

–Jeg ser på dette som en kickstart etter sommerferien, sier Linda Hilleren.

Her håper hun å finne motivasjon til å dra i gang treningshøsten. Hun reiser med fem venner fra Hokksund som hun har vært på tur med mange ganger tidligere. Damene har hatt

klubb en gang i måneden i over tjue år, og driver felles sparing for å kunne unne seg jevnlig reiser uten mann og barn. Det er første gang de er med på en arrangert treningstur.

– Dette handler om å gjøre noe vi liker, uten å måtte ta hensyn til så veldig mange andre, sier Lise Kristensen. Selv trener hun på treningsstudio to til tre ganger i uken hjemme i Hokksund, og det viktigste med denne turen er treningsutbyttet. –Men du må skrive at vi skal kose oss mens vi er her også, smiler venninnen Sølvi Foss.

Og kose seg gjør de, med vin til lunsj, og jevnlig behandling

AVKJØLENDE: Etter lunsj er det deilig å plaske med bena på lekre Palma Bar. F.v: Laila Kjeserud, Laila Bråthen, Sølvi Foss Moen og Lise Kristensen.

FARLIGE NINJAS: Karin Olsen fra Harstad (foran) svinger samuraisverd med den største selvfølge.



LITT ITALIENSK: Kroatia ligger ikke langt fra Italia, og det smakes på maten.



ØKOLOGISK: Restauranten Etno Village dyrker grønnsakene sine selv.

DEKOR: Gresskarene ligger strødd utenfor restauranten. Her bruker de sesongferske varer.

ger på hotellets spa. Hotell Ivan har fire stjerner, og både utendørs bassenganlegg og krystallklar strand rett utenfor hotellrommet setter et deilig luksuspreg på oppholdet. Damer på tur vet at de må få mest mulig ut av hver eneste dag, for hverdagen kommer fort nok.

Gjennomtrengt

Et par av deltagerne har vært på treningstur i regi av Jomfrureiser tidligere, og vet hva de går til. Wenche Svedjan er en av veteranene.

–Jeg har vært på med på Marits opplegg to ganger tidligere, og synes hun er utrolig dyktig, smiler hun fornøyd fra solsenget.

Wenche har selv idrettsfaglig utdannelse, og er opptatt av korrekte teknikker. Hos Marit føler hun seg trygg, og det har hun all grunn til. –I løpet av en uke skal vi gjennomtrengre hele kroppen, sier Marit. Deltagerne har med seg yogamatte og treningsstrikk fra Norge. Utover det er ikke Marit tilhenger av å bruke utstyr til treningen. Jo færre effekter, jo færre ting som kan gjøres feil. Målet med oppholdet i Kroatia er at alle skal finne noe som fenger, og som de mestrer. Om noen har problemområder eller

smerter, så gir Marit dem alternative treningsøvelser.

Jomfrureiser er en av flere reisearrangører som lager skreddersydde tematurer for kvinner. Laila Kjeserud er godt fornøyd med feriefarmen.

–Hvis du har lyst til å reise et sted, og ingen av vennene dine har anledning til å bli med, så er det jo synd å bli sittende hjemme. Hun er en av syv som reiser på egen hånd på denne turen, men damene ble kjent med hverandre allerede på flyturen nedover. Når vi ser dem under fellesmiddagen den andre dagen, er det umulig å forestille seg at denne gjengen ikke kjente hverandre på forhånd.

–Herregud, så støl jeg er bak her, sier én, og peker på tricepsen. Andre stønner hver gang de reiser seg, for setemuskulaturen har også fått kjørt seg under styrkeøvelsene med strikk. Treningsutbyttet er det ingenting å si på.

Slitne og fornøyde

Dag tre er vi ifølge Marit klare for Freepower-timen.

–Nå skal dere få slippe dere løs med afrobevegelser og kampsport i førti minutter. Deretter kjører vi avslutning med yoga, og til slutt vil dere sitte igjen med svarene på alle livets spørsmål i hjertene deres, lover Marit fra scenekanten.



FROKOST: Etter en times trening på morgenkvisten smaker det ekstra godt med hotellfrokost.



VETERAN: Wenche Svedjan har deltatt på Marits treningsreiser to ganger tidligere, og føler seg i trygge hender.

Det går rykter om at vi også skal få rope og skrike litt, så mange av oss er ekstra nysgjerrige på dette konseptet. Jeg skal ikke rope nøyaktig hvordan timen forløper, men én ting er sikkert: Vi gir jernet, og fremstår tydeligvis som så spennende at et par forbigående turister bestemmer seg for å delta. De gjør et tappert forsøk på å rope «frisk, fri, full av energi!» på norsk sammen med oss, og smetter sannelig også inn på gruppebildet. Det er tydelig at treningsgleden er smittsom!

Uken i Kroatia går unna i hundre kilometer i timen. Vi er

støle og slitne, men storfornøyde med egen innsats. Hele veien gjennom motiverer Marit oss ved å sørge for individuell oppfølging av de som har smerter og plager, og ved å minne oss på hvor mange poeng vi setter inn på helse-kontoen ved å delta. Sangen over høytaleranlegget har fulgt oss gjennom uken, og vi begynner å tro på den: Vi er absolutt ikke så tjuke som vi tror. Og med litt slankere midjer, litt rakere rygger og litt lavere skuldre vender vi nesene mot Norge for å ta fatt på høsten –friske, frie og fulle av energi. ◆

hjemmet@egmonthm.no