

Blir det signaturfeiring på Hovden?

Av Thoralf Hildebrandt



- Mathias Holbæk, 28.03.2003, frå Ålefjær i Kristiansand
- Klubb: IL Vindbjart
- Hovudtrenar: Roar Hjelmeset
- Gjekk på HSG 2019-2022 og er no ein del av Team Elon vest
- Familien har hytte på Hovden

Det er to dagar til jul, og vi sit i stua til familien Holbæk og ser ut på Ålefjærfjorden og båtane som ventar på varme dagar og at Ålefjæringane skal ta dei med ut på tur. Sjølv om han elskar sumar og sjøaktivitetar, er det vinter og raske skiturar Mathias Holbæk er kjent for. Han er nemleg ein meister på langrennsski, og eg er her for å høyre kva han tenkjer om sesongen og NM på Hovden. Eg byrjar med å spørje korleis sesongoppkøyringa har vore.

- Ho har vore bra. Eg har gjort det eg skal og trena som eg vil utan å vere sjuk, men har hatt nokre sjukdomsavbrekk i starten av sesongen som har gått utover treninga.

- Trur du det og høgdeopphald kan ha påverka resultatata i sesongstarten?

- Eigentleg ikkje. Normalt treng eg nokre renn på å kome i gang. Eg har hatt stigning fram mot jul, og håpar den stigninga skal fortsetje utover vinteren.

- I fjor blei du U23-verdsmeister og nummer 2 på NM-sprinten, trass i ein ujamn sesong. Kva var det som gjorde at det klaffa så godt rundt U23-VM og NM-helgene?

- Eg trur mange prøver å vere jamne heile sesongen, medan eg spissar forma til dei viktige konkurransane. Eg skulle gjerne gått jamt kvar helg, men det klarar eg ikkje. Eg må bruke toppane og fokusere på det som er viktig for meg. I fjor peika eg meg ut U23-VM og fekk ein månad til å førebu meg. Ting gjekk greitt i den perioden, og eg presterte veldig bra i meisterskapen.



- Kva gjer du spesifikt for å toppe forma?
- Utan å avsløre for mykje handlar det om å danne eit godt grunnlag med mykje trening i ein periode for så å roe ned fram mot konkurransane for å få overskot. Til dømes var eg stinn av trening og blei nummer 122 då eg gjekk Norgescup på Nes veka før VM i Planica. Eg blei litt stressa, men forma kom til VM.
- Når du seier det, kjem eg på at du har blitt samanlikna med Petter Northug. Kva tenkjer du om den samanlikninga?
- Det hadde vore kult å bli som Petter Northug. Viss ein vil bli skiløpar, vil ein bli som han. Det er spennande med dei som kan vere både nummer åtti og nummer ein, men alle vil jo vere nummer ein heile tida.
- Trur du ikkje at svingingane i prestasjon kan ha litt med alder å gjere, at grunnlaget ditt er litt tynnare enn til dømes hos dei som er 30?

Jo, men eg trur det òg handlar om kva type ein er. Når sesongen først kjem i gang, går det ganske jamt. Eg har kanskje vore dårleg i sesongstarten fordi eg treng gjennomkøyningane for å klare å presse meg. Men når eg får det, går det bra, som i fjor etter U23-VM. Då var eg bra i NM, og det fortsette å vere bra etterpå. Med åra vil eg nok prestere jamt betre, men det tek tid.



- Du hadde to gode sesongar som junior og gjorde det veldig bra første sesong som senior. Kva skal til for å ta det siste steget og kome heilt til topps?
- Det er litt vanskeleg å seie, men eg trur eg berre må trene veldig bra. Steget kjem, men eg må ha kontinuitet og jobbe bra. Det er ikkje veldig langt opp til teten, og med nokre år til med trening, trur eg at eg er der. Viss ting går veldig bra, så ser eg for meg at eg like godt kan gå fort i slutten av denne sesongen.
- Då blir det naturleg å spørje kva målsettinga er i NM på Hovden?
- NM kjem på slutten av alt anna, så det blir jo berre ein bonus. Men eg bør jo vere topp ti, i alle fall. Det er jo mange av dei beste som kjem til å vere utlada, og då er det ikkje umogleg å ta medalje.
- Korleis vurderer du sjansane dine på dei ulike distansane?
- Om Sondre Østervold held nivået han har halde i starten av sesongen og eg får formstigninga eg forventar, skal vi forbetre 10. plassen frå i fjor på teamsprinten. Medalje er eit realistisk mål. Når det gjeld distanserenna, bør eg ha ein fordel sidan eg kjenner løypene så godt. Spesielt i utforkøyningane skal eg hente sekund.
- Så du trur du kan ta noko sjølv på Klæbo i utforkøyningane?
- Ja, det bør eg. Vi leika oss jo mykje ned dei brattaste bakkane då eg gjekk på gymnaset.
- Trur du at du klarar å forbetre 11. plassen frå 5-mila i fristil på Lillehammer i fjor?
- Grunnforma er mykje betre i år, og då bør formtoppen vere betre. Så viss eg er i form, skal eg klare det betre enn det, ja. Eg trur eg kan hevde meg godt både på 10 km fri og 50 km klassisk, og har som mål å ta medalje. På 10-kilometeren er det mange gode, så kanskje det er mest realistisk på 5-mila. I likskap med Lillehammer er det ei hard løype på Hovden med mange stigningar. Sjølv om eg likar meg best i småkupert terreng med mange svingar og kular, går det fort i alle typar løyper når ein er i form.
- NM er vel ditt andre store mål i år?
- Ja, etter U23-VM. Der er målet å forsvare gullet frå i fjor og forhåpentlegvis vinne endå eit gull – ettersom eg truleg skal gå to individuelle distansar. ([Vi veit korleis deg gjekk](#)).



- Så VM i Trondheim har ikkje vore eit mål?

- Jo, kanskje eit fjernt mål, men då måtte eg gått fortare i starten av sesongen, og brukt moglegheita eg fekk då eg gjekk worldcup på Lillehammer.

- Eg forstod på TV-kommentatorane at du hadde litt bakglatte ski der.

- Ja, eg turte ikkje å smøre på nok feste, så det var ein taktisk bommert, rett og slett. Det er kjedeleg, for eg følte meg i grei form og hadde så lyst til å gå godt, men kvar motbakke blei eg gåande berre å spinne. Og då eg starta på skøytedelen, fekk eg krampar i tricepsen, så då handla det berre om å fullføre.

- Til slutt må vi vel snakke litt om tida di på Hovden Skigymnas?

- Ja, det har vore svært viktig for satsinga mi. Eg er jo veldig glad for at eg valde HSG. Viss eg skulle gått på ein vanleg skule, hadde det vore veldig seigt å måtte gjere ting på eiga hand. Når eg snakkar med tidlegare medelevar, saknar vi alle tida på HSG. Ikkje faga, men sjølve skulen, samhaldet, samtalane, treningskvardagen og løypene. Det var jo kjempekult og motiverande, og det var mykje lettare å kome seg ut og trene. Vi pusha kvarandre, og fleire av oss oppnådde svært gode resultat.

- Roar snakka i planleggingsfasen om å avslutte NM-helga med showrenn opp alpinbakken. Det vart med ideen, men du har vel rekorden både opp og ned på langrennsski?

- Ja, men eg hugsar ikkje heilt eksakt tidene. Vi må høyre med Micke Pålsson.

Mens vi ventar på svar og er inne på å gå opp ein alpinbakke, glir praten over til korleis Mathias trur han ville gjort det om han fekk moglegheit til å gå Tour de ski.

- Truleg vil det passe meg veldig bra sidan eg plar gjere det godt i liknande konsept, som til dømes toppidrettsveka, og så trur eg at eg kan gå fort opp den siste bakken om eg er i form.

Ei melding tikkar inn. Vi får vite at tida opp bakken på Hovden var 14.29 før Mathias tar ein titt på klokka og finn ut at toppfarten ned igjen blei målt til 92.4 km/h. Mogleg Holbæk har rett når han trur han kan hente sekund på konkurrentane i utforkøyningane i NM-løypene.



Etter at intervjuet blei gjort, har Mathias rokke å ta med seg heim tre gull frå U23-verdsmeisterskapen i Italia – 20k klassisk fellesstart, 10k fri og stafett – og fått mykje merksemd for [signaturfeiringa](#). Og vi må ikkje gløyme NM-sølvjet på 20k skiatlon på Gåsbu då han [var ein tåspiss frå gull](#), eller den solide 18.plassen i verdscupen i Holmenkollen.



Her er nokre tidlegare prestasjonar:

2024: U23-verdsmeister 10k klassisk. NM-sølv sprint klassisk. Nr 3 toppidrettsveka

2023: Juniorverdsmeister 20k klassisk fellesstart + gull i stafett.

Juniornorgesmeister 10k fristil (19/20 år).

Juniornorgesmeister i stafett for Agder og Rogaland.

2020: Juniornorgesmeister sprint (17 år)

Fleire singlar i Norgescup som junior.

Vi ynskjer Mathias lykke til med NM på Hovden 🙌