



HEILT NATURLEG: – Finn ut kva som er verdfullt for deg, og prioriter det, seier Amalie Hegland Laurizen. Ho satsar for heilhjarta på innandørsflyging, og er oppteken av å ta vare på naturen rundt oss.

Jordnær og høgtsvevande

Når Amalie flyg, er ho fri som fuglen på himmelen.
Når ho legg seg om kvelden, tenkjer ho på fisken i havet.

– Eg trur alle har drøymt om å flyga, og lurt på korleis det er å sveva. Og så har dei altså bygd ein vindfull tube på Voss, der du kan oppleva akkurat dette! Det kjennes ikkje som fritt fall, det kjennest som at du svevar. Det er berre så kult! At du kan gjera det som idrett, for gøy. Å bli flink til å flyga, sjølv om det er inne i ein 14 fots vindtunnel.

Amalie Hegland Lauritzen ristar forundra på hovudet. Det er nesten som ho ikkje kan tru det er sant. For det var fyrst då ho tok av, at ho verkeleg landa. I vindtunnelen fann Amalie sin lidenskap, ei altoppslukande interesse, rein glede og motivasjon. I vinter vart ho noregsmeister i freestyle kroppsflyging, for andre gongen på rad. I dag går ho for gull i EM – på heimebane, i vindtunnelen på Tvildemoen. VossVind og Voss Kroppsfykarlag har fått tildelt det aller fyrste europameisterskapet i innandørs kroppsflyging. 160 tunellflygarar frå heile Europa er komne til Voss for å setja kvarandre på prøve.

– Heimebane betyr sjølvstøtt meir press, men det meste legg eg på meg sjølv. Samstundes er det ein fordel at dette er «min bane», med folk eg kjenner rundt meg.

Gjennom sju rundar, fem av dei på eitt minutt og to på 45 sekund, skal Amalie Hegland Lauritzen visa fram det ho har øvd på dei siste månadene. Ho skal gjera ulike «spin» og «moves», i ulike orienteringar og kroppsposisjonar. Ho

skal visa at ho kan bruka tunnelen, laga linjer som skaper plass og høgde. Ho lyt ha nye triks på lager, visa kreative løysingar som ingen har vist før, gjera spinn som held seg i senter og spinn som nyttar heile omkrinsen. Og dessutan:

– Det er viktig å flyga reint, ikkje å krasja i glaset, å vera ein god idrettsutøvar, representera Noreg på ein fin måte, og prøva å vera eit førebilete.

Sånn, det var visst alt. Vel, nesten. Ein skal også passa på at same kor krevjande og tung flyginga er, skal det sjå leikande lett ut. Alle som såg Norge Rundt forrige fredag, med innslag frå VossVind, kunne ved sjølvsyn konstatera at Amalie i vindtunnelen er ei magisk blanding av estetisk kunst og rå styrke. Freestyle kroppsflyging betyr presisjon, eleganse og kreativitet. Som ein liten fe, fanga i eit magisk glas.

– Altså, det kan vera skikkeleg slit-samt. Eg trenar hardt, og eg trenar mykje åleine. Så innimellom vert eg nokså sliten og kroppen har vondt. Eg prøver å setja meg dei høgaste ambisjonane, for då jobbar eg hardare mot måla mine. I påsken var familien i Sogn, medan eg var heime og trente. Eg var sliten og fekk ikkje heilt til å setja saman programmet. Då tenkte eg på noko mamma har sagt. At det er viktig å kjenna på at ein stundom kan vera litt svak. Ein treng ikkje vera sterk og fiksa alt heile tida. Du er ikkje ein svak person, sjølv om du kjenner deg svak innimellom. Det betyr kanskje berre at du har jobba hardt og er sliten, og at ting snart kjem til å falla på plass. Og etterpå blir det kjekt igjen.

Familien Hegland Lauritzen flytta til Voss då Amalie var tre år. Storebroren Anders er fire år eldre. Aktivitetsnivået var høgt i familien, og borna vart tidleg plasserte på ein sykkel eller fekk vera med i skibakken. Sidan broren dreiv med kulekøyning, var det naturleg for Amalie å gjera det same. Men etter nokre år fann ho ut at ho ikkje hadde progresjonen eller motivasjonen som skulle til for å satsa. Som 15-åring starta søkinga etter nye arenaer å finna glede og meistring.

– I vindtunnelen møtte eg mange fine folk, med ulik alder og bakgrunn, men med éi felles interesse. Å flyga. Miljøet er ope og bra, og det har vore godt for meg.

Dei fyrste åra flaug Amalie formasjonsflyging med eit jentelag. Formasjonane fylgjer spesifikke reglar og mønster, og Amalie kjende trong til å vera meir kreativ.

– Eg har alltid likt utfordringar, og å finna eigne løysingar. Freestyle starta som konkurransegrein for to-tre år sidan, så eg har fått vera med på ein sport i utvikling.

Frå skikøyninga hadde kroppen styrke og balanse, men som 15-16 åring måtte ho starta å tøya for å verta meir fleksibel. No fyk ho elegant som ei svalle, høgt og fritt. Og glad som ei lerce etter vellukka rundar i vindtunnelen.

AMALIE HEGLAND LAURITZEN

ALDER: 19 år
SIVIL STATUS: singel
YRKE: idrettsutøvar
ADRESSE: Brynemoen
AKTUELL: Deltek i EM innandørs kroppsflyging på Voss, der det er finale i dag



Fisken i vatnet, derimot, er ho meir uroa for.

Naturen, miljøet og kloden som er vårt felles matfat er i ferd med å bli plyndra og grisa til. Særleg er det trist med all plasten i havet.

– Eg blir lei meg, og tykkjer det er vanskeleg å vita kva eg kan gjera. Plasten påverkar både fisken i havet, miljøet på landjorda og oss menneske. Det er viktig å vera obs på kva me handlar av mat og klede, og korleis me sorterer avfall. Sjølv om me her i landet har vore skjerma for konsekvensane, har me eit ansvar for å vera solidariske.

Dersom kvar og ein går inn for det, kan me gjera stor skilnad. Men også styresmaktene og produsentane har stort ansvar.

– Dei som gjev oss val, bør gje oss gode alternativ. Viss ein i butikken kan velja mellom varer med og utan plast, trur eg folk vil velja miljøvenleg. Viss styresmaktene hadde engasjert seg meir, og innført strengare reglar, trur eg Noreg kunne vore ein meir miljøvenleg nasjon. Eg vonar at dei som styrer kan setja reglar som gjer det enklare for oss å velja gode alternativ. Treng me plastbestikk, sugerøyr og eingongskoppar med plastlok?

– Me må bli flinkare å ta vare på planeten vår. Det er den eine kloden me har. Me kan ikkje tøma den for ressursar. Eg har ikkje lyst å vera ein person som overser problema, sjølv om dei ikkje går ut over meg enno. Det handlar om å stilla seg spørsmålet: kva verd vil eg leva i? Og kva kan eg gjera for å minska mitt globale fotspor? Eg vil ikkje reisa peikefingeren, for også eg gløymer stundom handlenett og kjøper plastpose i butikken. Men me må endra oss. Elles kjem me ikkje til å ha fisk att i havet, eller badestrender utan søppelberg.

Reising har det blitt mykje av, både med familien i oppveksten, og som idrettsutøvar i ein internasjonal sport. Gjennom idretten har Amalie møtt folk som har blitt førebilete sportsleg og personleg. David Reader var fyrste og største inspiratoren. Seinare har ho lært mykje av legenda Martin Kristensen, og dei teknisk sterke Rune Aspvik og Marius Sotberg.

– Trude Sviggum er ei sterk og kul dame som eg har lært mykje av, og som det er kult å «hengja saman med», seier Voss sin unge noregsmeister. Og kven veit, etter i dag, kva tittel ho kan smykka seg med. Beste internasjonale plasseringa i fjor var 4. plass i VM.

Før ein konkurranse er det tre ting som gjeld, og Amalie gjentek dei som eit mantra: Pusta. Smila. Ha det kjekt! Det har mor Torgunn lært henne. Og apropos førebilete, personane ho ser aller mest opp til, finn ho i sin eigen familie.

– **Eg er ganske inspirert** av mamma. Ho er engasjert i så mykje, og er snill og god med alle rundt seg. Når du har slike folk nær deg, blir du inspirert til å prøva å vera på same måte. Eg blir også inspirert av pappa. Han har gjort mykje i livet sitt, og har oppnådd mykje. Det gjer at eg også får lyst å setja meg høge mål. Eg veit likevel at viss eg ikkje når måla, så har eg ein støttande familie uansett. Storebroren min har eg eit nært forhold til. Anders passar på meg. Han kan kanskje vera litt overbeskyttande, he-he. Men me gjer mange kjekke ting i lag.

Eit godt syskenforhold er gull verdt. Det same er foreldre som ein alltid kan koma til når noko er vanskeleg. For trass i foreldra sitt skilsmål, eller kanskje også på grunn av, er dei ein samansveisa familie.

– Når ein har skilte foreldre, kan ein også koma nærare kvarandre, fordi ein må takla ein del kjensler saman. Å bu på to stader, er ikkje berre enkelt. Men det gjekk jo greit. Lærdomen er at ting kan vera vanskelege innimellom, men ein kjem gjennom det, og så går det oftast bra. Og når ein har opplevd ting sjølv, vert ein meir merksam på andre. Det er ein viktig eigenskap.

Amalie er glad i bøker og musikk. Gjerne bøker basert på verkelege hendingar, og musikk som gjer at ein kjenner seg roleg og glad. Klassisk musikk er god «landing» før konkurransar. Og på reiser er det alltid bøker med i bagen. Bøker ein kan læra av. «Den lille prinsen» gjev fine perspektiv og sitat som: «Man kan bare se riktig med hjertet. Det vesentligste er usynlig for øyet».

– Det gjeld å finna ut kva som er viktig for deg, kva du vil prioritera. Det treng ein litt tid å tenkja gjennom. Det kan vera godt å ha nokre levereglar, ord å støtta seg til, for å finna fram til det vesentlege.

Vener frå vidaregåande har drege ut i verda, på reiser og utdanning. Amalie har det siste året blitt verande på Voss, og satsar for fullt på freestyle-flyging i vindtunnel. Med EM på heimebane, Veko-konkurransar i sommar og verds-cup til hausten, ligg det også an til at neste år blir eit såkalla friår. «Friåret» inneber knallhard og målretta flygetrening, kombinert med jobb hjå We Norwegianians.

– Det gjev balanse, å ha fleire bein å stå på. Utdanning vil eg ta etter kvart, men det hastar ikkje. Eg skulle gjerne sagt at eg har ein plan, men det har eg ikkje. Eg prøver å vera open, og tenkjer at ting brukar å ordna seg.

► **Anne Rivenes | tekst og foto**
redaksjon@avisa-hordaland.no



STØTTESPELARAR: Amalie har alltid fått gode råd hjå mora Torgunn, støtte hjå faren Øyvind og blitt passa på av storebroren Anders.

PRIVATE FOTO