

**Kurt Asle Arvesen og Knut Anders Fostervold i [www.kakatrening.no](http://www.kakatrening.no) skal hjelpe meg å lage et trenings opplegg for å nå mine mål i 2011.**



Da jeg i vår gikk over fra ski trening til å sykle og løpe var jeg plaget med smerter i kneet etter hver treningsøkt. Det begynte å se mørkt ut for min debut i Styrkeprøven Trondheim - Oslo. Jeg leste om Vivitex i Birkebeiner magasinet og må innrømme at jeg var skeptisk til et slikt produkt, men skepsisen ble raskt skyvet til side etter jeg prøvde Vivitex. Ingen smerter eller ømhet i kneet i det hele tatt. Nå har jeg brukt Vivitex under både Styrkeprøven Trondheim - Oslo og birkebeiner/ritt og løp. Jeg synes det er et utrolig bra produkt som jeg absolutt vil anbefale å bruke for andre, ikke bare til de som sliter med skader, men også for raskere restitusjon og for å unngå stive muskler og ledd dagene etter trening. Og til slutt, dette må da være mye bedre en å dytte i seg masse tabletter/smertestillende. Jeg har nå gått til anskaffelser av flere Vivitex produkter for å møte utfordringene kommende sesong.



**Foreløpige planlagte konkurranser er:**

*Hallingrennet: 6. februar. seeding renn for birkebeinerrennet,  
Birkebeinerrenne: 19. mars,  
Hallingrittet: 19. juni. seeding ritt for birkebeinerrittet,  
Styrkeprøven Trondheim - Oslo: 25. juni, Norseman  
Extreme Triathlon: 6. august, Birkebeinerrittet: 27. august,  
Birkebeinerløpet: 17. september*

**Mine mål for 2011**

*Birkebeinertrippelen: merket i renn, ritt og løp.  
Styrkeprøven: Trondheim - Oslo under 18 timer  
Norseman Extreme Triathlon: blant topp 100*

Bjørnar Strendo, Sando, 3570 Ål



**Styrkeproven**