

# Ove Sollie

Vøyensvingen 15, 0458 Oslo  
+ 47 483 57 166 | o.sollie@hotmail.com | www.motmestring.no  
født: 5. mars 1985



---

## UTDANNING

---

### **Master Idrettsvitenskap**

*Spesialisering innen fysiologi og coaching*

*Masteroppgave om ernæring og restitusjon etter utholdenhetsarbeid*

Norges Idrettshøgskole

aug 2010-juni 2013

### **Bachelor Idrettsvitenskap**

*Spesialisering innen idrettsbiologi*

Norges Idrettshøgskole

aug 2005-juni 2008

---

## UTVALGT ERFARING

---

### **Teammanager Sepura Toyota racing with Birk**

*Profesjonelt UCI terrengsykkelteam*

Co grunnlegger, teamsjef og trener

- Norges mestvinnende team 2015

nov 2014-d.d

### **Sykkeltrener**

*Sportsklubben Rye*

Hovedtrener terreng for barn og ungdomsgruppa og Rye Elite

- Ansvar for fysisk- og teknikktraining, treningsplaner og oppfølging for alle over 15 år

nov 2013-d.d.

### **Ekspertskribent**

*Magasinet Birken*

Artikkelforfatter om trening og sykling

sep 2013-d.d.

### **Vitenskapelig assistent**

*Norges Idrettshøgskole*

Prosjektkoordinator og artikkelforfatter

- Gjennomførte to prosjekter om proteinets rolle i restitusjonsprosessen etter utholdenhetsarbeid

aug 2013-d.d

### **Teammanager Toyota Fuji Team**

*Profesjonelt UCI terrengsykkelteam*

- Grunnlegger, teamsjef og trener

- Norges mestvinnende terrengsykkelteam over en treårs periode

aug 2011-okt 2014

### **Testleder**

*Synergi Helse*

Bygget opp og drev en testlab for utholdenhetstesting

- Fysiske tester av idrettsutøvere og mosjonister
- Helsetester for bedrifter

jun 2009-sep 2010

---

## ANNEN ERFARING

---

- Reiseleder for terrengsykkellandslaget
- 7 års erfaring som langrennstrener for ulike aldersgrupper. Alt fra barn til satsende seniorutøvere, samt mosjonister. Lyn Ski og Konnerud Ski
- Hovedtrener langrenn Buskerud skikrets 2010
- Sensor praktisk eksamen Fitness deltid, Personlig trener og treningsveileder, Norges Idrettshøgskole
- Foreleser utholdenhet Fitness deltid, Norges Idrettshøgskole
- Sensor praktisk eksamen Politihøgskolen Oslo
- Bedrevet ekstremkonkurranser som lange multisportkonkurranser, ultraløp, Norseman etc.

---

## RESULTAT - UTØVERE

---

### 2016 (27. juli)

1. plass – 2xNorgesmester, 7x Norgescup rundbane, 3xNorgescup maraton, Sram liga Danmark, Valdresrittet, Moratråkket
2. plass – 2xNM Sølv, 6x Norgescup Rundbane, Norgescup Maraton, Svensk maratoncup, Lidingö MTB
3. plass – NM Bronse, 2xSalamina Island MTB XCO, Sram liga Danmark, 3xNorgescup rundbane, Norgescup maraton, Aalborg MTB Marathon, 2x4stage MTB Lanzarote

Annet: 4. og 2x5. plass EM sprint, 4. plass VM, 3 VM utøvere

### 2015

- 1.plass – Totalt 14 1. plasser. Blant disse: NM gull sprint, 5 Norgescup Rundbane, 1 Norgescup maraton, Aalborg MTB Marathon, Silkeborg MTB
  2. plass – Totalt 10 2. plasser. Blant disse: VM sølv sprint, 2 Norgescup Rundbane, Aalborg MTB Marathon, Terningenrittet
  3. plass – Totalt 8. 3. plasser. Blant disse: Verdenscup maraton, 2 NM bronser (rundbane og maraton), 1 Norgescup Maraton, Aalborg MTB Marathon, 4stage MTB Lanzarote
- Annet: 10. plass verdenscupen maraton, Uttatt utøver til landslag i EM, 11. plass Cape Epic, 4. plass Cykelvasan,

### 2014

1. plass – 6 norske terrengritt samt 4 NC Rundbane jr.
  2. plass – NM Maraton, 9 norske terrengritt, 1 NC Rundbane jr.
  3. plass – 2 Norgescup Maraton
- Annet: 4. og 9. plass Grenserittet (beste nordmann), 8. plass Andalucia Bike Race, Beste norske mannlige resultat i VM Maraton noensinne (28.plass), 6. plass Birkebeinerrittet, 6. plass Cykelvasan (beste nordmann), Sammenlagt seier UB-cup jr.

### 2013

1. plass - Grenserittet, 2 Norgescup Maraton, 11 øvrige norske terrengritt
  2. plass – 4 Norgescup Maraton,
  3. plass - 4 Norgescup Maraton
- Annet: Totalt 19 2. og 3. plasser i norske ritt, 2 ryttere kvalifisert til VM Maraton

---

## FERDIGHETER

---

### Språk

Norsk morsmål

Engelsk flytende skriftlig og muntlig

### Kunnskap

Høy faglig kompetanse og bred praktisk erfaring

---

## REFERANSER

---

Oppgis ved forespørsel