



## HER BEGYNTE DET

Idrettshelter i Asker og Bærum tar oss med til der drømmen startet

Her begynte det for Helene Rønningen. For sprinteren er Nadderud stadion hjemmebane.  
FOTO: JOAKIM S. ENGER



## 10 kjappe

...med Helene

**1. Beste sommerminne?**

På hytta og grille med familie og venner.

**2. Fjell eller fjord?**

Fjord.

**3. Hvilket forhold har du til Oslofjorden?**

Har egentlig null forhold til Oslofjorden. Jeg er ikke badenymfe, jeg liker varmere vann og bader mye i utlandet.

**4. Beste sommerdrikk?**

Farris blandet med appelsinjuice.

**5. Når lærte du å svømme?**

Husker ikke, ganske tidlig tror jeg.

**6. Reker eller krabber?**

Reker.

**7. Hvor varmt for å bade?**

Det må være over 20 grader. Det kan gå med 18 også, men aller helst varmere.

**8. Første sommerforelskelse?**

Det må ha vært en gang mellom 2010 og 2012. Men det holder jeg for meg selv.

**9. Beste sjekketriks?**

Være seg selv.

**10. Hvor går sommerferien?**

Den går på hytta eller hjemme.

# Her går det unna i svingene



Helene Rønningen var så ivrig etter å begynne med friidrett at hun måtte lete etter en klubb som ville ta henne inn. Derfor ble det på Nadderud at startskuddet gikk for Norges raskeste 200-meterløper.

– Hovedårsaken til at jeg startet med friidrett var at storesøsteren min drev med det, hun er tre år eldre enn meg, forklarer Helene Rønningen.

20-åringen drev også litt med dans som liten, men det ble raskt en annen dans.

Denne sommeren er U23-EM i svenske Gävle det store målet. Mesterskapet arrangeres torsdag-lørdag denne uken. Helene har for lengst løpt fra storesøster og løper som regel fra alle andre kvinner i Norge også. Sprinteren forteller at hun ville at det skulle gå fort den gangen hun begynte med friidrett. Helene røper at hun hadde så lyst til å begynne med friidrett at hun spurte om hun fikk være med i Asker, selv om de bare hadde tilbud til de som var litt eldre.

– De mente jeg var for ung, så da dro jeg til Tyrving.

I fjor satte 20-åringen fra Bærumsklubben norgesrekord på 200 meter. Hun skjønte tidlig at det var å løpe fort og kort hun syntes var mest moro.

– Jeg begynte med allidrett, men var ikke med på det så lenge. Det var liksom ikke ordentlig friidrett. Så jeg spurte om jeg kunne gå opp til den yngste friidrettsgruppen og det fikk jeg lov til. Da var jeg vel ni år gammel, forteller Rønningen.

Kulestøt, høydehopp og langdistanse var ikke noe for henne. Bortsett fra under bamslekene på Hamar.

– Da vant vi bamser når vi deltok. Så da var jeg med på alt for å vinne bamser som premier.

Rønningen er klar på at det er Nadderud som er hennes hjemmebane. Der bruker hun mye tid også om sommeren. For lat sommerferie er ukjent for supersprinteren.

– Det har alltid vært mye organisert trening også om sommeren. For meg har det alltid vært friidrett hele året, hele tiden.



En yngre Helene Rønningen deltar i Tyrvinglekene i 2007.

FOTO: ANETTE OSKAL

Sommeridyll er hyttetur på hytta utenfor Larvik.

– Når det er sommer drar jeg gjerne på hytta og trenger ikke være hjemme og trene hele tiden. Det er på en måte ferie det også. Jeg har aldri heltreningsfri, men jeg ser ikke på treningen som et slit, understreker hun.

Under U23-EM i Sverige skal Rønningen løpe 100 meter, 200 meter og 4x100 meter stafett. 20-åringen løp raskere i fjor enn hun har gjort denne våren og sommeren. Men det er U23-EM som er målet og Tyrvingløperen har tro på at formen kommer i tide. For hun legger ikke skjul på at hun reiser til Gävle med høye ambisjoner.

– Hvis formen kommer og jeg trefter så håper jeg å gjøre det bra i en finale både på 100 og 200 meter. Jeg føler det er realistisk å gå for i alle fall 3. plass, sier Helene Rønningen.

## Kultur og underholdning

■ **André Strømnes**  
Sportsleder i Budstikka



20-åringen satte norgesrekord på 200 meter på Bislett i fjor med tiden 23,27.

Foto: André Strømnes

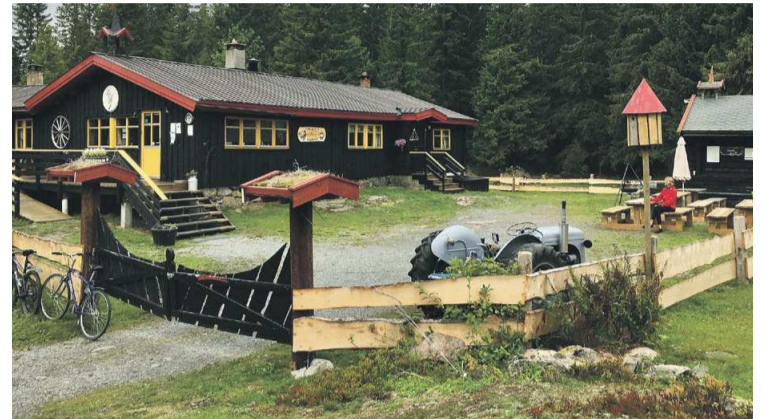
## Helene Rønningen

- 20 år.
- Fra Billingstad, Asker.
- Friidrettsutøver fra Tyrving. Løper 100 og 200 meter.
- Satte norsk rekord på 200 meter i fjor. Denne sesongen er EM U23 det store målet.
- Personlig rekord på 100 meter er 11,46. Den norske og personlige rekorden på 200 meter er 23,27.
- Begynte i Tyrving fordi hun ville begynne så tidlig at Asker ikke hadde tilbud.

# Sommer- sidene



## Asker og Bærum-Quiz



- 1) Hva slags type kake, bakt etter stedets egen oppskrift, er markastua Gupu kjent for?
- 2) Hva heter markastua som ligger omtrent midtveis mellom Sollihøgda og Kleivstua?
- 3) Beboerparet på en markastue ble i januar 1983 de siste fastboende i Akershus fylke som fikk innlagt strøm. Hva heter stedet?
- 4) Hva heter stedet Heggedal IL eier, og som ligger i Øvre Hallenskog i Røyken kommune, på grensen til Asker kommune?

SVAR: 1) Sjøkoladekake, 2) Sørsetra, 3) Brunkollen, 4) Blåfjellhytta

## Badevannet



**Storøyodden** 17,9°  
Fornebu



**Kalvøya** 18,5°  
Sandvika



**Hvalstrand** 17,9°  
Asker



**Sjøstrand** 18,4°  
Asker

## Hvor er dette?



**DELTA VIA SMS:** Send sms til 27222 med kodeord BUD FOTO og ditt forslag til hva vår fotograf har tatt bilde av. Husk ditt navn/adresse. Du kan vinne Flax-lodd. Løsning og vinner presenteres i neste avisutgave. Løsning i går: Marie Plathes minde. Vinner: Marit Grefberg, Slepden. FOTO: KARL BRAANAAS