



Ruud tapte i Tyskland

Tennisspiller Casper Ruud tapte torsdag kveld kvartfinalen i challengerturneringen i tyske Braunschweig mot brasilianske Thiago Monteiro. Ruud tapte det første settet 4-6, før han slo tilbake og vant det andre settet 9-7.

I det siste og avgjørende settet var Monteiro best og vant med sifrene 6-3. Nordmannen hadde slått Monteiro tre ganger tidligere, men denne gangen holdt det ikke. Neste uke venter en ATP 250-turnering i svenske Båstad for Ruud.

Yngst i eliteserien

Øyvind Meling overtar Kaz Sokolowskis rolle som assistenttrener for Stabæks fotballherrer, etter at Sokolowski følger Berg til Kypros skrev VG torsdag kveld. 25-åringen blir eliteseriens yngste assistenttrener, og skal dele jobben med Øystein Garborg. Meling har ifølge VG samarbeidet med Jan Jönsson siden sistnevnte overtok som Stabæk-trener i juni. – Det er veldig fint. Han er en veldig bra mann å jobbe med. Han er fin å prate og diskutere med. Han er åpen for andre sine syn, så det har vært veldig, veldig bra. Janne gjør ting enklere for meg, sier Meling til avisen.



4. plass og gull i junior-VM

De norske stafettherrene i junior-VM i orientering kunne juble for to topplassering fredag ettermiddag. Det norske førstelaget ble verdensmestere, mens det norske andrelaget med Fossums Einar Melsom på laget endte på en 4. plass. For kvinnene løp Fossums Victoria Hæstad Bjørnstad for førstelaget, og de endte på en 7. plass. Askers Synne Strand løp for andre laget og de endte på en 9. plass.

Sigrid Aalvik har aldri reist lengre enn Sverige på konkurranse. Nå venter europeisk ungdoms-OL med uvant distanse og reiselengde.

346 mil hjemmefra for første gang

Friddrett

■ Thomas Rud

16-åringen fra Kolsås i Bærum drar nedover til Aserbajdsjanske Baku den 19. juli og skal løpe 2.000 meter hinder den 25. juli. I luftlinje ligger Baku grovt regnet 346 mil unna Kolsås. Hun er den eneste friddrettsutøveren fra Asker og Bærum som skal være med på det europeiske ungdoms-OL.

– Jeg har bare løpt i Sverige i utlandet tidligere, så det blir den første lengre utenlandsturen min, sier Aalvik.

Tyrving-jenta har nasjonal aldersrekord på 1.500 meter hinder for både 15-åringer og 16-åringer. Hun gleder seg til å bryne seg mot internasjonal motstand.

– Det blir veldig spennende. Det er langt å reise og en annen kultur, så blir det morsomt å løpe med mange fra andre land, fortsetter Aalvik.

Har aldersrekord

Aldersrekorden på 1.500 meter hinder ble nylig satt i et stevne i Sverige. Til Baku reiser hun med resten av det norske landslaget, og hun forventer å møte det beste Europa kan by på for hennes alderklasse på 2.000 meter hinder.

– Jeg regner med at det er et ganske høyt nivå. Når forbundet tok ut utøvere gikk de ut ifra e europastatistikken, og der tror jeg at jeg ligger på en 14. plass. Jeg kommer til å løpe mot utøvere som er født i 2002 og 2003.

2.000 meter hinder er en noe uvant distanse, siden man oftere løper 1.500 meter hinder i den aldersklassen. Hun har løpt 2.000 meter hinder én gang tidligere, men løp 2.000 meter flatt i 15-årsklassen i fjor.

– Det er to flere vanngraver, og vi begynner med hinderne før på runden. Det blir fem vanngraver. Man må kanskje spare litt mer på kreftene, men det blir ikke stor forskjell fra 1.500 meter hinder, forteller Aalvik.

Fylte vanngraven

Nylig fylte hun vanngraven på Nadderud for å terpe på teknikken over hinder og ned i vannet. Det hadde faktisk ikke skjedd tidligere.

– Det blir første gang jeg fyller vanngraven på trening. Det blir ellers jogging og intervaller, men



▲ Aalvik kan skilte med aldersrekord på 1.500 meter hinder. FOTO: THOMAS RUD

jeg har løpt i vanngrav på ulike stevner. Det kan stoppe litt opp over hinderet og man må starte steget på nytt. Det å komme mest mulig effektivt i gang blir nøkkelen til suksess.

Aalvik håper å prestere så godt som mulig, og mener at formen er der den skal være kort tid før mesterskapet.

– Utesesongen har vært bra så langt. Jeg var nylig med på et stevne i Sverige, og der løp jeg 1.500 hinder og 1.500 flatt. Jeg vant hinderløpet, og der satt jeg også aldersrekord. På flatt kom jeg på 3. plass.

Foreløpig har ikke 16-åringen tenkt for mye på å satse på en karriere som toppidrettsutøver, og hun tar ett år av gangen.

– Det har vært snakk om U18-EM i Italia neste sesong. Jeg vil satse noen år fremover, men usikker på om det blir karriere. Det får vi se an, sier Aalvik.

Tror på topp seks

PetterGulliksenertrenerenhenes i Tyrving og har troen på at hun kan få et godt resultat i mesterskapet.

– Hun har en tid som er topp åtte i den klassen hun skal løpe, og jeg har troen på at topp seks er mulig. Pallen blir kanskje litt vanskelig, men man vet aldri, sier Gulliksen.

Han mener Aalvik er god for alderen og kunne vært med på flere distanser.

– Det kan være store forskjeller fysisk på dem når de er på den alderen, men jeg mener Sigrid er på et godt europeisk nivå.

Før mesterskapet har hun og Aalvik snakket om å også ta mesterskapet som læring, siden hun ikke har deltatt på så mye internasjonalt tidligere.

– Resultatet får bli som det blir, men man vet aldri hva som skjer, sier treneren.

■ -thomas.rud@budstikka.no

Tyrving Sigrid Aalvik (16) er klar for europeisk ungdoms-OL på 2.000 meter hinder. Her under trening på Nadderud stadion hvor vanngraven for en sjelden anledning var fylt. FOTO: THOMAS RUD





14 år gamle Julie Røttum Madsø har gjort de siste forberedelsene til det europeiske ungdoms-OL i turnhallen på Holmen.
FOTO: JOAKIM S. ENGER

Turner-Julie har kjent på nervene allerede

Nylig deltok Julie Røttum Madsø (14) på junior-VM i turn. Nå er hun klar for europeisk ungdoms-OL.

Turn og RG

■ Thomas Rud

Jenta fra Asker og Holmen tropp og turn er én av landets mest lovende turnere og er én av tre jenter som skal delta i turn for Norge under europeisk ungdoms-OL i Aserbajdsjanske Baku.

– Det blir spennende å konkurrere i en så stor konkurranse og kunne representere Norge, sier Røttum Madsø.

Denne våren begynner hun å bli vant med å konkurrere langt hjemmefra. Hun deltok på det første junior-VM i turn i ungarske Győr. Røttum Madsø har dermed fått kjenne på nervene allerede.

– Dette er noe jeg kommer til å huske, og det er ekstra morsomt at det er såpass stort. Jeg kommer nok til å være nervøs når jeg drar og rett før konkurranse, men jeg gleder meg mest, fortsetter 14-åringen, som er tydelig på at erfaringen fra junior-VM blir nyttig nå.

Mer synlig

– Jeg kommer nok til å ha nervene bedre under kontroll nå, og jeg er nok litt mer forberedt på hva som møter meg, sier hun.



Røttum Madsø deltok nylig i junior-VM.

FOTO: JOAKIM S. ENGER

Med seg til Aserbajdsjan blir også mamma Cicilie Røttum med, og der skal Julie opptre på opphøydpodium. Dermed blir gjennomføringen mer synlig for publikum.

– Jeg skal konkurrere i hopp, skranke, bom og frittstående, der jeg tenker at hopp og frittstående er mine sterkeste apparater. Nivået er veldig høyt, og de beste kjører et tilrettelagt opplegg med skole og trening, sier Julie.

Gymnasten trener til vanlig rundt 26 timer i uka, men i skoleferier kan det bli noe mer.

– Nå er det meste terping og finpussing som gjelder. Før konkurranser gjør vi også mindre tunge styrkeøvelser slik at vi får mer energi, sier Julie.

■ -thomas.rud@budstikka.no