

SPORT

E-post:
sporten@nobl.no

13 spillere klare for NHE

NORDSTRAND: Etter at Nordstrand Håndball Elite rykket ned i 1. divisjon for noen uker siden, og klubbens økonomiske situasjon så helsvart ut - så ble alle spillerne fristilt fra kontraktene sine.

Nå har 13 av spillerne garantert at de blir med videre, så sant klubben klarer å samle inn 1,2 millioner kroner før 1. juli.

Sofie Wold, Lillann Eeg Kjærnsmo, Susann Nybo, Tonje Roth Berglie, Ingrid Hodnemyr, Hanne Aasgaard, Ane Marthe Lines, Oda Kjærsgaard, Rikke Marie Granlund, Henriette Svenningsen, Kathrine Sæthre, Thea Grønnevik og Tilde Alræk blir alle med videre.

Mette Leipart har skrevet under for Glassverket, mens trener Tom Fokstuen har ikek fått svar fra Nerma Pandza, Sofie Wold, Emilie Løkting Johansen, Mathilde Rivar Toft og Hulda Spurkland.

Trym for Norge

OSLO: Telemarkkjøreren Trym Nygaard Løken fra Bækkelaget Sportsklub er tatt ut på verdenscuplaget i telemark neste sesong.

På laget er også Ådne Kristenstuen (Nordre Land), Sivert Holde (Åndalsnes) og Andreas Solstad Alme (Eidsvågen).

Nygaard Løken & Co. skal på elleve samlinger før verdenscupen drar i gang til vinteren.

Men det er ikke bare Nygaard Løken som er med fra BSK.

Gøril Strøm Eriksen er den eneste jenta på rekruttlagslaget.

Målfest for NIF

ÅS: Fotballherrene til Nordstrand spilte 4-4 borte mot Ås i helgens seriekamp i 3. divisjon.

Jimi Akinyemi ga NIF ledelsen 1-0, Petter Nyhus utlignet til 2-2 før spissen Markus Woldsund ordnet både 3-3 og 4-3 til Nordstrand.

Men ni minutter før slutt utlignet Ås til 4-4, og dermed ble det poengdeling.

Dårligere gikk det for Manglerud Star i den andre avdelingen i 3. divisjon.

0-1 tapet borte for reservene til Skeid betyr at Manglerud Star ligger helt sist i avdelingen med null poeng etter fire kamper.

Fra «Kåffa» til Lyn

KRINGSJÅ: Midtstopper Petter Høvik og spissen Torstein Andersen Aase gir seg i KFUM/Oslo, og prøver heller lykken i 3. divisjonsklubben Lyn nå i slutten av april.

Andersen Aase var toppscorer i KFUM/Oslo forrige sesong, men droppet ut av A-laget i februar.

Selv sier han dette til Lyns hjemmeside:

- Jeg har mitt eget forhold til fotball, der det viktigste er det sosiale og å ha det gøy. Og såliger jeg å drive med andre ting, så 1. divisjon var ikke noe for meg. Jeg var usikker på hva jeg skulle gjøre, men jo mer jeg tenkte på det, desto mer mening ga det å prøve meg for Lyn.

Stortrives på Grønmo GK

Bengt (54) byttet ut rusen med golf

I 30 år ruset Bengt Helgeland fra Oppsal seg på amfetamin. Nå takker han golfen og Grønmo GK for at han er helt rusfri.

GOLF

ARILD JACOBSEN
arild.jacobsennobl.no

GRØNMO: - Golfen reddet meg, sier Bengt Helgeland.

Nå har 54-åringen vært rusfri siden 2004, og han er ikke tvil om at det er golfen som har gjort at han har klart å holde seg unna rusmidler.

- Golf har gitt meg et helt annet fokus, og det er egentlig hva det handler om for en rusmisbruker, seir Bengt.

Men det har ikke bare vært lett.

- De første årene etter at jeg sluttet var jeg sårbar. Man prøver å bygge seg et nytt liv, men det er alltid fare for tilbakefall, sier 54-åringen.

Der kom golfen inn i bildet.

- Hadde jeg dårlige dager, så gikk jeg på golfbanen, forteller Bengt.

Bodde på gata

Bengt vokste opp i trygge omgivelser i Vesterålen.

I 1969 døde moren hans, og Bengt fikk etter hvert et vanskelig forhold til faren sin og hans nye dame.

- Det endte med at jeg havnet på gata i Oslo i 1973, som igjen førte til et langt liv med rusmisbruk, forteller Bengt.

I 1998 tok Bengt en viktig avgjørelse.

- Jeg var 37 år, og innså at jeg kom til å dø av enten rusmidlene eller at jeg ikke orket å leve lenger hvis jeg ikke gjorde noe.

Han tok kontakt med Frelsesarmeén, og ble tatt veldig godt i mot.

- Det var veldig fine mennesker, som hadde troen på meg, sier Bengt.

I 2001 flyttet han til Oppsal, og etter en stud gikk han på en gudstjeneste i Oppsal kirke.

Golf har gitt meg et helt annet fokus, og det er hav det handler om for en rusmisbruker

BENGT HELGELAND
golfspiller

- Jeg ble tatt veldig godt i mot, og i 2004 fikk jeg et kall om at jeg skulle jobbe med mennesker, forteller Bengt.

Skulle spise capsen

Bengt fikk tiltaksplass i Oppsal Menighet gjennom A-etat (NAV).

- Jeg skulle jobbe med konfirmanter, og da synes jeg det var på sin plass at jeg fortalte min historie i Menighetsbladet, sier Bengt.

Som sagt som gjort, og da var det ingen vei tilbake.

- Jeg var rusfri, men som du sikkert ser så har jeg en del ekstra kilo å dra på, sier Bengt.

Det synes diakonen i Oppsal Menighet også.

- Han synes jeg måtte røre på meg, og siden han spilte golf ville han at jeg skulle prøve det, sier Bengt. I 2007 var diakonen og Bengt i London.

- Jeg hadde aldri tatt i en golfkølle, men var ganske sikker på at det ikke var så vanskelig. Så jeg veddet på at jeg skulle slå han på seks hull, ellers skulle jeg spise capsen min.

- Og det gikk?

- Ikke så veldig bra, men jeg slapp unna med å spise vaske-lappen på capsen. Han koke den, og jeg spiste den, forteller Bengt.

«Bor» på Grønmo

Men golfspilleren Bengt var vekket til liv, og høsten 2007 tok han grønt kort.

I 2008 kjøpte han en aksje i Grønmo Golfklubb.

- Problemet mitt var jeg ikke hadde så god økonomi, så jeg dro på drivingrangen i 4-5 tiden på morgenen - og plukket baller og slo, forteller Bengt.

Med tiden ble han bedre og bedre kjent på Grønmo, både blant de anatte og klubbens medlemmer.



HEKTA PÅ GOLF: Bengt Helgeland fra Oppsal bruker det meste av tiden sin på Grønmo Golfklubb, og han trives kjemp godt.

- Jeg spilte utrolig mange runder på morgenen, og det er mange som kjenner meg som «200-mannen» fordi jeg gikk over 200 runder i året, seir Bengt.

Det sosiale nettverket ble større og større, og det ble mindre og mindre tid å tenke på rus.

- Hva liker du med golf?

- Jeg slo hundrevis av baller hver morgen, og de fleste slagene var dårlig. Men alt er

glemt når du treffer den ene riktig, og ballen flyr 200 meter, sier Bengt, som har 17,1 i handikap.

Og 54-åringen synes ikke golf er en jalesport, dominert av eldre mennesker i rutete bukser.

- Mange tror at golf er en sport med høy sigarføring, men det er det i hvert fall ikke her på Grønmo. Det er en super sport med veldig hyggelige mennesker, sier Bengt.

Golf mot rus

I dag jobber Bengt hos Grønmo GK på tiltak gjennom NAV.

Her jobber han blant annet med koordinering av de frivillige, han tar seg av nybegynnere og han jobber med turneringene.

Men Bengt har et hjerte barn som er i startgropa, prosjektet «Golf mot Rus».

Her er Bengt prosjektleder, og det henvender seg til rusmisbrukere som vil ut av misbruket sitt.

- Kurset har en varighet på ett år, og er et samarbeid mellom Grønmo GK og Norges Golf forbund, forteller Bengt.

- Hva er målet?

- Å hjelpe deltagerne til en bedre hverdag. Det viktigste er å få de opp av stolen, og ut i aktivitet. Endre fokus, iser Bengt.

54-åringen er selv et levende eksempel på at golf kan redde personer ut av rusmisbruk.

- Vi har veldig tro på dette her, og Grønmo GK er tent på

prosjektet. Klubben stiller med alt utstyr, og betaler for kursene som må tas. Som avslutning på prosjektet premieres deltagerne med en golfriese med tre-fire overnattinger, sier Bengt.

Kravene til deltagerne er blant annet at det ikke er lov til å riuse seg på Grønmo GKs område, og det er heller ikke tillatt å være ruset når de er på Grønmo GK.

Kursstart er 1. juli, og inter-

esserte kan henvende seg til Bengt på telefon 943 02 069 eller bengt@gronmogk.no.

Stor ressurs

Pia Øiulfstad er daglig leder i Grønmo GK.

- Bengt er et kjent fjes, og en stor ressurs for klubben vår, sier Øiulfstad.

- Vi er veldig glade for å ha Bengt med på Grønmo-laget, sier Pia Øiulfstad.



SØLVJENTER: Victoria Aas, Camilla Haugan, Andrea Røkenes og Linn Rynning Borander. PS. Amanda Sørland var ikke med.

Ga alt i regnværet i Ekebergstafetten

Til tross for at det regnet konstant ga 250 løpere alt for sine respektive lag da Ekeberg-stafetten ble arrangert lørdag.

SOLFRID THERSE NORDBAKK
solfrid.therse.nordbakk@nobl.no

EKEBERG: - Det var ganske vått. Vi ville kjempe for Bækkelaget, sier Andrea Røkenes (10).

10-åringen og venninnene smilte bredt etter å ha mottatt sølvmedaljene.

For en andreplass i 11-12 års klassen med tiden syv minutter og 12 sekunder var en positiv overraskelse.

- Jeg vil si at alle er ganske

fornøyde med det. Det var veldig artig å komme på en andreplass når vi trodde at vi skulle komme på en tredjeplass, forteller Andrea.

Laber start

Sammen med Linn Rynning Borander, Amanda Sørland, Victoria Aas og Camilla Haugan representerte hun BSK Hvit.

Etter en laber start tok det seg sterkt opp og laget lå på en fjerdeplass da Camilla Haugan (10) tok fatt på steeptappen.

Med bra fart løp hun inn til en andreplass.

LES MER PÅ NETT.



REGNFULLT: Det ble et vått løp for de 250 deltagerne.