

Bryter i to tiår

Lørenskog bryteklubb fyller 30 år i år. Frank Andersen (30) har vært med i over 20 av dem.

Av Julie Arnestad

julie.arnestad@rb.no
63 80 48 41

RASTA

■ **Lørenskog bryteklubb fyller 30 år i år. Hva har vært klubben største øyeblikk i løpet av disse årene?**

– Det må være da vi arrangerte VM i Lørenskoghallen i 1985.

■ **Hvor lenge har du vært med i klubben?**

– I 21 år.

■ **Hvordan ble det til at du begynte med bryting?**

– Jeg ble nok inspirert av at Jon Rønningen vant gull i Olympiske Leker. Da begynte jeg på bryteskole i Lørenskog bryteklubb, og fortsatte siden.

■ **Hva er det som er så bra med bryting?**

– Det er en veldig allsidig idrett som trener hele kroppen. Vi har også et godt samhold og miljø i klubben. I bryting får du slite deg ut, og det er utfordringer hele veien. Du kan holde på med det lenge - vi har faktisk flere veteranverdensmestere i Norge.

■ **Blir det mange skader?**

– Det er veldig lite skader. De fleste skadene kommer faktisk når vi spiller fotball i oppvarmingen. Da er det lett å trække over.

■ **Det er flest gutter med i klubben?**

– Det er flest gutter, men vi har også flinke jenter med i klubben. Vi har alltid noen jenter som er med og kjemper om medalje i de nasjonale konkurransene.

■ **Hvilke egenskaper bør du ha for å bli flink i bryting?**

– Du bør kunne tenke raskt, ha god fysikk, kondisjon, styrke og utholdenhet. Du må klare å bruke hodet når du er sliten, for å kunne lese motstanderen og tenke framover. Du bør være godt trent, men bare muskler hjelper selvfølgelig ikke på teknikken.

■ **Hva synes du er mest utfordrende med idretten?**

– Det jeg trives best med, er å gå kamper. Jeg sluttet å gå kamper i konkurranse for tre år siden, men jeg gjør det fortsatt på trening. Grunnen til at jeg sluttet, er fordi det er vanskelig å holde seg i god nok form. Den største utfordringen må nok også være det å klare å holde seg godt nok trent til å holde tritt på trening og i kamper. Når man kommer i min alder blir det vanskeligere, og jobb og annet tar også mye tid. Nå trener jeg to til tre ganger i uka.

■ **Hva er den største forskjellen på dagens Lørenskog bry-**



BLIR IKKE LEI: Frank Andersen har holdt på med bryting i lørenskog bryteklubb i over to tiår, men er ennå ikke lei.

teklubb i forhold til klubben før i tiden?

– Den største endringen, må være holdningen til trening. Før var det mye tøffere. I dag er ikke barn lenger i like god form, og de har mange andre valgmuligheter når det gjelder fritid. På slutten av 80-tallet var vi en av Norges største bryteklubber, men rekrutteringen har gått en

del ned. Fotball har blitt veldig populært, og det påvirker spesialidrettene. I dag har vi rundt 15 aktive medlemmer og rundt 50 medlemmer totalt.

■ **Hva er planen for de neste 30 årene?**

– Å sakte, men sikkert, bygge opp klubben igjen, slik at vi igjen blir på nivå med hvor stor klubben var på 80-tallet.

TI KJAPPE

Navn: Frank Are Haugen Andersen.

Alder: 30 år.

Bosted: Rasta.

Familie: Samboer og en datter på 16 måneder.

Interesser: Bryting.

Bakgrunn: Jobber som dagligvaresjef på Coop Obs på Jessheim.

Aktuell: Klubbleder i Lørenskog bryteklubb som fyller 30 år.