

Bli kjent med **Thomas Rønningen!**

Fra høsten 2015 ønsker vi Thomas Rønningen velkommen som ny hovedtrener i Lørenskog Bryteklubb. Thomas er en høyst kompetent bryter, selv fortsatt aktiv i tyske Bundesliga og sønn av Norges mest kjente bryter gjennom tidene, dobbelt OL-mester Jon Rønningen. Vi tok en prat med Thomas slik at vi alle kan bli bedre kjent med han.

Først og fremst: Velkommen til klubben, Thomas. Som en start, kan du fortelle litt om din brytekarriere?

Takker så mye, jeg gleder meg til å fatt på jobben som ny hovedtrener! Selv er jeg en fortsatt aktiv bryter i den tyske Bundesligaen i laget SV Germania 04 Weingarten på det andre året. Totalt har jeg vel nå vært seks år i Tyskland. Men det startet jo lenge før det. Jeg startet vel med bryting så snart jeg var ute av bleia. Denne idretten er jo en stor del av både min og Anders (Thomas' bror, red. anm.) sin oppvekst, og vi var på matta sammen med fatter'n siden vi var små. Jeg startet på bryteskole som femåring og siden har det gått slag-i-slag. Det har jo resultert i 13 NM-gull og fire Nordiske titler. Jeg har deltatt både i VM og EM i ungdom og junior med syvendeplass som beste resultat. Det jeg er mest stolt av er nok da jeg gikk til topps i Golden GP Ungarn. Det var stort! Jeg var i god oppkjøring mot OL i Rio, men IOC fjernet så min vektklasse i konkurransen. Det var veldig surt.

Kan du fortelle litt om din trenerstil?

Vel, jeg kan vel nevne at jeg har vært i bryteidretten lenge og er komfortabel med å trene både nye og erfarne brytere, fra små til store. Jeg prøver å lære bort det som har fungert bra for meg, men ser jeg andre stiler

som fungerer godt for den enkelte kjører vi på med dette. Jeg er en rolig person når jeg har trenerrollen på matta, men jeg vil nok bruke stemmen når jeg blir bedre kjent med de aktive, særlig under sparring.

Hvor henter du inspirasjon fra til bruk i trenerrollen?

Inspirasjonen kommer nok hovedsakelig både fra Jimmi og Fritz (Jimmi Lidberg og Fritz Aanes red. anm.) og landslaget. Så min stil er nok en blanding av deres og den stilen som har fungert best for meg. I tillegg har jeg tolv års erfaring fra landslaget og reiser mye rundt og ser bryting i andre land og tar med meg det beste herfra.

Kan du si litt om tidligere trenererfaring?

Jeg har fungert som hjelpetrener for landslaget for ungdom og junior sammen med Eren Gjægtvik siden juni måned. Så jeg tar med erfaring, trener og stil herfra jeg håper vil komme Lørenskog til gode. Videre var jeg trener i én sesong for Skedsmo og kan vise til gode resultater herfra. Før dette fungerte jeg også som trener i Drammen sammen med Anders.

Hva tenker du rundt din målsetning som trener i Lørenskog?

Først vil jeg bli kjent med de aktive og se

hvordan de bryter, både på treninger og på stevner. Så ønsker jeg at vi skal utvikle oss sammen. Fra nyttår tenker jeg vi setter litt klarere mål. NM-medaljer er selvfølgelig en målsetning, men jeg ønsker at Lørenskog skal gi god innsats på alle stevner vi deltar på. Og jeg vil oppfordre til en aktiv brytestil. Det å tørre å prøve er viktig for meg! I tillegg er det selvfølgelig viktig med bredden: Alle er med på å bygge en klubb, selv de som ikke satser hardt på matta!

Takk for intervjuet Thomas, vi er veldig glade for å ha deg om bord, og lykke til som trener i Lørenskog Bryteklubb!

FAKTA:

Født: 1986

Vært på brytematta siden: 1986

Forbilder: Jeg ser opp til både fatter'n og onkel. Utover dette; alle som gjør det godt i internasjonal senior. Liker spesielt å følge med på Bairamov fra Aserbajdsjan.

Beste bryteminne: Seier i Golden GP Ungarn når jeg følte meg sterk og selvsikker i finalen. Alt fungerte! Og selvfølgelig når jeg så fatter'n på TV vinne OL i '92 i Barcelona. Husker at det var stort selv om jeg bare var seks år og trodde det var NM.

Hobbyer: Trening, men liker da også å slappe av med litt Netflix i sofa'n.

Noe få andre vet om meg: Jeg har faktisk vært rap-artist, bl.a. under UKM :)

