

SPORT

TIPS OSS! 75 11 36 00

Ta kontakt på sport@helg.no

Vi setter stor pris på at du deler dine fortellinger og bilder med oss.

www.helg.no



Per Vikan
Sportsansvarlig
908 84 433
per@helg.no

EKSPERTENES TIPS

Tror Thomas rykker opp

Årets første runde i 2. divisjon i fotball spilles 11. juli. Der skal Thomas Drage fra Mosjøen og hans Fredrikstad møte Florø, og ifølge ekspertene kan det bli mye jubel denne sesongen. Dagbladets tabelltips plasserer nemlig laget fra plankebyen øverst på tabellen, og spår dermed en retur til nest øverste nivå.



Rune (44) hevder seg helt i toppen i trimkonkurransen:

- Har fått livet tilbake



POENG: Rune har dratt på sykkelstur omtrent hver dag siden Tour de HALD startet. Han føler at han har fått livet sitt tilbake.

FOTO: TROND ODIN JOHANSEN

Etter at Tour de HALD startet tidlig i juni har Rune Almås Larsen hevdet seg helt i toppen.

TROND ODIN JOHANSEN
trond@helg.no
918 43 254

- Jeg ville heller dra ut og gjøre noe aktivt, enn å gro fast foran TV-en. Det kan ikke bli bedre å oppleve distriktet vårt nå som vi har fantastisk vær. Tour de HALD har gitt meg muligheten til å hevde meg blant godt trente og funksjonsfriske mennesker, på tross av mine funksjonsnedsettelse. Jeg gjør et fysisk comeback, forteller Rune Almås Larsen, også kjent som Slagkraftige Rune.

Rune fikk livet sitt snudd på hodet da han ble rammet av en alvorlig sykdom. Han har vært gjennom to slag og han er del-

vis lam i venstresiden av kroppen. Rune var foredragsholder på Sigriddkongressen og fortalte at han så på det hele som et identitetstyveri. Den tidligere «tindestyret» ble satt i rullestol. Rune har også skrevet en bok på mobilen om sin historie, til tross for at han har dysleksi.

Alt er mulig

- Jeg er glad for at jeg nå kan begynne å gjøre noe aktivt. Jeg har vært på toppen av poengtavla et par ganger, blant friske folk som er godt trente. Det gjør meg utrolig gira. Hvis jeg greier det, greier alle det. Alt er mulig, forteller Rune og fortsetter:

- Det er fint å kunne få tilbake livet mitt. Jeg ble frarøvet deg jeg liker aller best, nemlig å kunne bruke kroppen min til noe aktivt.

Han oppfordrer andre til å bli med på sankingen av trimpoeng.

- Man opplever sin egen region på en helt ny måte. Man kan kjenne at sola steiker, man kan lukte sjøen og plantelivet. Å kunne se sin egen hjemplass fra sykkelsetet, i stedet for fra et bilvindu, er helt særegent.

Møter utfordringer

- Utfordringer møter jeg nok av. Jeg trenger hjelp fra andre folk for å komme meg på sykkel, noe som grovt sett kanskje tar et kvarter. Jeg vil gjerne hylle de hjelperne jeg har, uten dem hadde det ikke blitt noen tur.

- Hvilken tur er favoritten?

- De turmålene jeg setter mest pris på er de der jeg ikke trenger hjelp fra andre, men jeg har mest lyst til å dra ut i øyene for å se. Jeg kan sykle helt til ferjeleiet; det er der jeg møter det første problemet, med tanke på at jeg må av og på sykkel. For å greie det trenger jeg hjelp.

Han har på kort tid klart å sanke mange poeng og forteller at å nå alle turmålene på øya ikke er noe problem. Rune har også hatt en sykkelstur på Herøy og Dønna, sammen med en tur-



OPPLEVELSER: Rune forteller at å oppleve sin egen hjemplass fra sykkelsetet, i stedet for fra et bilvindu, er noe helt særegent.

kompis.

Folk blir hekta

Karl Einar Kjelsand, leder i Sandnessjøen & Omegn Cykleklubb forteller at eksemplet til Rune Almås Larsen forteller en ting:

- En trimkonkurranse kan utjevne fysiske forskjeller. Man kan konkurrere på lik linje med andre, aktive utøvere står side om side med alle andre. Man får på en måte et lite dytt. På den måten kan man oppleve helt nye plasser, som man kanskje ikke har så mye kjennskap til, forteller Kjelsand.

Han forteller at i likhet med Rune er det mange som har blitt hekta på sankingen av trimpoeng. Fordi flere er hjemme i år tror han at flere har kommet seg ut på sykkel.

- Det herrrens år 2020 var et fint år å starte med dette.