



Helén Norheim (26) trener med hesten Ramzes etter en lang arbeidsdag som eiendomsutvikler. Hunden Maximus (5) er også med på trening.

Sprangridningen gjør Helén Norheim tøff og sterk. Hesten Ramzes ser hun nesten hver eneste dag.

Sprang for selvtilliten

KRISTIN HØILAND
CARL MARTIN NORDBY (foto)

De var seks år gamle og gikk en tur til rideskolen for å mate hestene med brød og gulrøtter. Der ble de to jentene hele den dagen, og mange dager siden. Slik starter mange eventyr om jenter og hester, og for Helén Norheim har det vært virkelighet i 20 år.

Hun ble hektet på hest etter den første dagen i stallen, og har en hel vegg tapetisert med premiesløyer hjemme. Aller mest vant hun med sin første ponn, som hun fikk da hun var 12 år.

Ponniene stelte og red jeg hver dag etter skoletid, og da jeg fikk større hest, overtok søsteren min stallet av den, forteller Helén.

Hun er eiendomsutvikler om dagen og konkurranserytter i nesten all fritid. I februar fikk hun en gjev pris i et internasjonalt ridestevne.

Hvorfor akkurat sprangridning?

– Det gir meg mye selvtillit og styrke, og krever mye trening og disiplin, som jeg har god bruk for i livet ellers, mener hun.

Fem til syv dager i uken drar Helén til stallen ved Drøbak for å ri den hollandske varmblodshesten Ramzes. Hobbyen

hennes er både dyr og tidkrevende, men gir såpass mye tilbake at hun gjerne betaler det den koster.

– Jeg er veldig dyrekjær og glad i å være mye ute, og dessuten får jeg mange gode opplevelser og venner ute på ridestevner.

Sprangkick. De helgene det ikke er stevner, bruker Helén tiden på «alt annet enn hest».

– Om vinteren står jeg gjerne snowboard og er sammen med venner.

Hva kreves for å bli en god sprangrytter?

– God balanse og stor treningsdisiplin er viktig. Det kreves ikke nødvendigvis mye fysisk styrke, men mye trening og repetisjon og mye mental styrke å få til det du trener på. Du må ta mange beslutninger i løpet av en sprangkonkurranse: Beregne riktig avstand til hindrene, plassere hesten riktig før spranget og vurdere publikum, støy og andre forstyrrelser i omgivelsene. Du må ha en plan og gjennomføre den. Ikke nøle for mye, men være tøff når det gjelder.

Rir du aldri bare for moro skyld?

– Jo, jeg rir gjerne en hyggeetur før selve sprangtreningen starter. En ridetur i frisk luft er virkelig en herlig avkobling etter en hel dag inne på kontoret.

Helén trener dressur og sprang fem til syv dager i uken, alt etter som hvor mye Ramzes trenger å hvile og om det er stevne i helgen.

– Jeg har en fiink ridetrener som lærer

meg å bli stadig bedre, og jeg trener styrke og kondisjon på egen hånd de dagene jeg ikke har ridetrening. Ridning er bra for rygg og magemuskler, gir sterke ben og stor mestringsfølelse. Det er et kick å ta det store spranget, og en lettelse når alt går bra.

Hun har falt av hesten endel ganger, men aldri skadet seg alvorlig og er veldig opptatt av sikkerhet.

– Vi lærer også fallteknikker for ikke å slå oss unødige mye, og i konkurranser er det påbudt med sikkerhetsvest for alle under 16 år. Ellers er det viktig med høye lærstøvler og bukser uten søm på innsiden. På rideskolenivå holder det med vanlig treningstøy og ridestøvler av gummi. Men hjelm er et absolutt must for alle!

Hun er selv utdannet ridetrener, og underviser satsingsgruppen i Ekeberg Rideklubb i Oslo. Jenter er i stort flertall på alle rideskoler, men på konkurransenivå er det også mange menn, og norske ryttere hevder seg bra i verdenstoppen.

– Ridning er den eneste OL-grenen med full likestilling, og menn og kvinner stiller i samme konkurranse. Kvinner og menn veksler på å være nummer én på verdensrankingen i ridning, og sporten er regnet som en av de mest krevende i verden, sier Helén Norheim.

ENERGI!



Helén Norheim

Alder: 26.

Yrke: Eiendomsutvikler

Bor: Oslo.

Aftenposten LEVE

Ridetips

Ridning krever bra balanse og gir deg styrke.

Sprangridning krever mye trening og at du gjennomfører en plan.

Hesten må ha mye stell, og du må ha omsorg og disiplin.

Bruk alltid hjelm!