

SPORTREDAKTIONEN Johan Kristensen  
TEL 550 55117 FAX 550 550 77, 550 551 44  
E-POST sporten@mitti.se

# SPORT

## Gratis gym för stockholmare

**MOTION** Alla Friskis & Sveltis-gym i Stockholm kommer på lördag att erbjuda alla som vill gratis träning. Detta med anledning av att gymmet för fjärde året i rad anordnar det man kallar "Träningens dag".

På samtliga 17 Friskis & Sveltis i Stockholm kommer

det bland annat att erbjudas yoga, jumpa, högentensiv träning och styrketräning med instruktörer.

Träningens dag är ett led i satsningen "Världens friskaste stad" som har satt upp målet att göra stockholmarna friskare genom motion.

## DANSARE GÖR UPP OM SM-GULDEN I ÅKESHOV

**DANS** På lördag är det dags för SM Latin och Standard 2013 i Åkeshovshallen i Stockholm. Birka dansklubb står som värd för mästerskapet som inleds med SM/JSM Latin samt 1-dans klass i cha-cha-cha och vals och 2-dans i cha-cha-cha och jive, vals och quickstep.

Mästerskapet fortsätter på söndagen med SM/JSM i Standard. Då ska det tävlas i 1-dans i jive, quickstep och 2-dans i samba och rumba, slowfox och tango.



Rikard Norling påbörjade sin tränarkarriär i IK BeLe. På lördag kan han säkra SM-guldet för Malmö FF.

FOTO: ANDREAS HILLERGRÉN/TT

# Norling njuter av jakten på guldet

**Hans fotbollsfilosofi tog fart i IK BeLe för knappt 20 år sedan. På söndag kan Rikard Norling från Järfälla ta sitt första SM-guld som ansvarig huvudtränare.**

– En vacker situation, säger han.

Det blev aldrig någon lång spelarkarriär för Rikard Norling. Skadebekymmer och en krånglande rygg gjorde att han kort efter att ha blivit värvad till Brommapojkarna tvingades sluta som aktiv och kastades in i tränarkarusellen i stället.

**REDAN SOM 22-ÅRING FICK** han sitt första tränaruppdrag på seniornivå, detta i moderklubben IK BeLe. Enligt Norling har hans tidiga tränarutveckling både en framsida och en baksida.

– Jag hade gärna haft en längre spelarkarriär och senare kunnat dra nytta av den i mitt tränarskap. Men å andra sidan har jag blivit mer erfaren än andra tränare

i min ålder, så det ena tar ut det andra kan man väl säga. Trots att jag är 42 år så har jag ändå hållit på med elitfotboll i över tio år och innan dess med fotboll på en annan nivå och som assisterande, säger Rikard Norling.

**SEDAN TIDIGARE HAR HAN** ett SM-guld med AIK som assisterande tränare till Stuart Baxter 1998. Som huvudansvarig har han aldrig nått hela vägen, närmast kom han år 2006 då AIK bara slutade en poäng bakom seriegrande Elfsborg.

Med tre omgångar kvar av allsvenskan har han i år sitt bästa utgångsläge hittills att erövra

Lennart Johanssons pokal som huvudtränare. Och han är övertygad om att det är hans filosofi från tiden i IK BeLe som har lagt grunden till hur Malmö FF spelar i dag.

– Ingen tvekan. Det är ju så mycket som går igen från den tiden. Jag kör fortfarande 4-4-2 som jag är uppvuxen med. Sedan är det ju självklart så att ju längre man håller på desto mer nyansrik blir man i sin filosofi. Men grunden har definitivt funnits där ända sedan modersmjölken, säger Norling.

Han tycker att han hittade inspirationen till att bli tränare redan när han var liten pojke.

– Min pappa tränade mig tills

jag lämnade BeLe, från det att jag började i knatteskolan tills jag blev 16 år, så det fanns väl där hela tiden. Man iakttog hur han flanerade och ledde träningar så det blev en mer naturlig del av min uppväxt.

Med ett nyligen avverkat landslagsuppehåll är det dags för allsvenskan 2013 att få ett avgörande. Ett bättre läge än så här får sannolikt inte Rikard Norling att vinna det största som går att vinna inom svensk fotboll.

**HAN FRAMSTÅR INTE SOM** pressad utan uttrycker snarare en njutning av situationen.

– Det är en vacker situation med många perspektiv. Vi har kämpat länge tillsammans och det är det här det går ut på, att vara med när det drar ihop sig. Tidigare har man varit med om situationer där man ligger fyra, femma och inte har chansen att ta det där åtråvärda SM-tecknet. Så ur det perspektivet är det väldigt fint, säger han.

● **PELLE STRANDMAN**  
per.strandman@mitti.se  
tel 550 550 00

## Guldet kan bärgas mot BP

► **Namn:** Rikard Norling.

► **Ålder:** 42 år.

► **Uppvuxen:** Järfälla. Bor nu i Malmö.

► **Klubbar som huvudtränare:** IK BeLe, Väsby, GIF Sundsvall, AIK, Assyriska, Malmö FF.

► **Yrke:** Tränare för Malmö FF.

► **Aktuell:** Kan på söndag säkra sitt första SM-guld som huvudtränare. Detta om Malmö FF vinner hemma mot Brommapojkarna samtidigt som IFK Göteborg förlorar hemma mot Öster.

## IFK Viksjö upp och Järfälla ner

**FOTBOLL** Sedan tidigare var det klart att IFK Viksjö var klara för division 3. Förra helgen avslutades sista omgången och då visade man varför man är division 4 Stockholm norras tveklöse serievinnare.

Viksjös största hot om förstaplatsen IFK Vaxholm kom på besök till Viksjövalen och hade inte mycket att sätta emot. Trots att gästerna parkerar på en andraplats i tabellen blev man utklassade av Viksjö med hela 5–0.

IFK Viksjö slutade på 50 poäng, sju före tvåan Vaxholm.

Värre gick det för FC Järfälla som kom sist i serien med endast 13 inspelade poäng på 22 omgångar. Därmed åker man ur serien. I sista omgången lyckades man åtminstone spela till sig en poäng via 1–1 borta mot Rissne.

## GRIPLER VÄGRADE TAPPA SET

**BORDTENNIS** Elias Gripler hade en bra dag i Tyresö centrum förra helgen. Tibble-Kungsängen-spelaren vann turneringen Smashen 2013 för 9-åringar utan att tappa ett enda set.

Turneringen spelades med endast slutspel och Elias övertygade hela vägen från åttondelen till finalen. I finalen besegrade han Erik Linander, Spårvägens BTK, med 3–0 i set.

Segern innebär att Elias Gripler har slagit sig in bland landets fem bästa nioåringar i bordtennis.

## Olympic day anordnas även nästa år

**IDROTT** Precis som inför OS 2012 i London kommer det nästa år att arrangeras Olympic day i Järfälla. Lagom till sportlovet, den 27 februari, gör Järfälla kommun och Idrottslyftet en temadag med Svenska olympiska kommitténs inramning.

Förra året bjöds idrottsstjärnor som Anna Laurell, Erik Holst och Caroline Jönsson in och barn och ungdomar fick i Jakobsbergs sporthall testa på en mängd olika sporter.

Redan nu finns det möjligheter för föreningar att anmäla intresse för att delta denna dag. Sista anmälningsdag är 1 december.