

Er du lei deg for at vinteren snart er slutt?  Ja  Nei

Ser du etter matvarer merket med nøkkelhull?  Ja  Nei

Er det bra for Nittedal å få 8.000 nye innbyggere innen 2030?  Ja  Nei

Skal du stemme ved høstens kommunevalg?  Ja  Nei

Endelig  
helg

## Mona Adolfsen (43)

**Bor:** Tøyenhaugen

**Yrke:** Sjefredaktør

**Aktuell med:** Speaker under junior-NM i alpint i Varingskollen

# Skal få opp spenninga i Varingskollen

Hva er likhetene mellom kunstløp og alpint? Det vet speaker og ekspertkommentator Mona Adolfsen i Hakadal IL mye om.

– Både kunstløp og alpint er individuelle idretter som krever enormt mye mengdetrening. For å bli god må du ha både styrke, kondisjon, tekniske ferdigheter og psykisk tålmodighet, sier Mona Adolfsen.

– Begge de to idrettene er dessuten avhengige av tilgang til anlegg, legger hun til.

Det leder også fram til en forskjell. Alpint er stort i Nittedal kommune takket være Varingskollen. Kunstløp er smått, bortsett fra Adolfsen. Under oppveksten i Oslo drev hun mye med isdans i Jordal Amfi. I dag er den innflytta hakadølen NRKs ekspertkommentator i kunstløp.

**– Fortell litt om helgas junior-NM i alpint i Varingskollen?**

– Vi venter rundt 120 herrer og 90 damer. De kjører storslålåm lørdag og slålåm søndag. Samtidig med junior-NM arrangerer vi et FIS-renn, som gjør at det også kommer utenlandske alpinister. Det blir spennende å følge med på var-

megradene. Blir det for varmt, må vi strø ut en del salt i snøen.

**– Hvordan forbereder du deg til å være speaker for et slikt arrangement?**

– Jeg må bruke kveldene og nettene til å lese meg opp på deltakerlister og løpernes tidligere meritter. Noe kan jeg fra før, siden jeg har ei datter som er veldig aktiv. Særlig de beste må jeg vite en del om, for å bygge opp spenning rundt det som kan bli jevne dueller. Å finne ut hvem som er den eldste og yngste deltakeren, kan være et annet moment. Å bare referere tider blir tynt. Ellers vil jeg vokte meg vel for å komme med ekspertkommentarer. I Varingskollen vil det være mange som er større eksperter enn meg.

**– Hvor lange blir øktene i speakerbua?**

– Jeg skal si noe hele veien fra besiktigelsen av løypa om morgenen til premieutdelinga om kvelden. I mellomtida skal

det kjøres to omganger for gutter og to omganger for jenter. Det blir noen timer. Jeg vil trenge en del Fisherman's Friend og kaffe.

**– Hva er ditt største idrettsminne?**

– Det var prøve-OL i kunstløp i Olympiahallen på Hamar i 1993. Da debuterte jeg som internasjonal dommer. Hallen var smekk full av folk, de beste kunstløperne i verden deltok, den bitre feiden mellom USAs Nancy Kerrigan og Tonya Harding var under oppseiling og jeg hadde TV-kameraene rett på meg. Jeg husker jeg så prisen på Eurosport, der kommentatoren sa litt oppgitt etter at jeg hadde gitt en karakter: «Se på den norske dommeren. Hva er det hun tenker på.» For

meg var det viktig å videreføre en tradisjon, at norske dommere i kunstløp har høy integritet.

**– Har du noen forbilder som kommentator?**

– Nei, det har jeg ikke. Når jeg kommenterer kunstløp for NRK skal jeg bare være saklig og på en enkel måte forklare hvordan poengsystemet fungerer og hvor vanskelig det er for utøverne å utføre de ulike elementene. I Varingskollen blir det en annen greie. Jeg må tenke mer på å gjøre det spennende.

**– Hva er ditt beste tips til en ung alpinist som begynner å gå lei av å kjøre bakke ned og bakke ned?**

– Som ung kunstløper var

tålmodighet kanskje den største styrken min. Det prøver jeg å overføre til ungene mine. Verken i kunstløp eller alpint kommer resultatene over natta. Motivasjonen for å holde på må komme innenfra, og du må krydre treningen med mye lek. Jeg bruker å oppfordre foreldre til å være med ungene så mye som mulig i bakken, og at de prøver å gjøre forskjellige ting som å stå på en ski eller kjøre bakvendt. Den fantastisk flotte terrengparken vår i Varingskollen gir mange muligheter.

