

**Sport**

Varm idrott för alla på Ingarö

Publicerad 2016-08-04



AIK:s talang Alexander Isak skriver autografer. Här får Tilda Tornberg en på sin tröja. Foto: Foto: Nicklas Thegerström

Den här veckan pågår ett flertal idrottsläger och kollon runt om i Sverige. Ett av dem som sticker ut - med ett hjärtligt fokus - finns på Ingarö.

”Det är viktigt att lyfta barns och ungdomars självkänsla”, säger SVT-kommentatorn Chris Härenstam som tillsammans med hustrun Malin är grundare till Sports Heart Camp.

Förra året genomfördes det första lägret ute på Ingarö IP, sydöst om Stockholm. Då var det bara fotboll som fanns på schemat. I år har utbudet utökats med både friidrott och innebandy, vilket har gjort att antalet deltagare (som i huvudsak kommer från Stockholmsområdet) nästintill har fördubblats. Sports Heart Camp är inte knutet till någon specifik förening (även om ett samarbete finns med Ingarö IF) – utan drivs i första hand av paret Chris och Malin Härenstam.

– Jag har idrotten att tacka för att jag kom in i det svenska samhället när jag kom hit som fyraåring. Min mamma är från Finland och min pappa var från Holland (numera död, reds anm.). Idrotten var mitt verktyg att komma in i samhället, säger Chris Härenstam.

Det handlar om att ge något tillbaka?

– Ja, det i kombination med att jag gick på GIH (Gymnastik och idrottshögskolan) innan jag började med tv och lärde mig redan där hur viktigt det är att lyfta barns och ungdomars självkänsla. Tänk att få titta ett barn i ögonen och ge lite beröm och se hur han eller hon växer. 90 procent av allt beröm vi får i livet får vi upp till sju års ålder, och varför ska det behöva vara så?

Planen på sikt är att projektet ska växa ytterligare. I år är det runt 200 anmälda barn och ungdomar samt cirka 50 ledare som deltar under veckan.

– Visionen är att jobba med fler idrotter och ha fler barn. Vi vill att alla ska ha möjlighet att komma hit från hela landet, oavsett vad man har för bakgrund och hur mycket man har hållit på med idrott tidigare, säger Malin Härenstam.

– Vårt mål är även att det här ska vara kostnadsfritt så långt det är möjligt. Redan i fjol och i år erbjuder vi gratisplatser. Alla som har mejlat oss och ansökt om det med en motivering har fått sådana hittills. Det ska inte vara en begränsning om man är ensamstående mamma och inte har råd att betala avgiften, fortsätter hon.

Hur kom ni på namnet Sports Heart?

– Det betyder ju idrottshjärta, att det ska vara varm idrott för alla. När vi pratade med några som var med förra året och de skulle beskriva lägret med ett ord så var det just varmt de sa. Att man är välkommen och inkluderad i en fin gemenskap, med hälsa och idrott som verktyg.

När DN besöker Ingarö IP pågår aktiviteterna för fullt. På fotbollsplanerna (både konst- och naturgräs) sparkas det på bollar, på friidrottstartanen visar Malin Ewerlöf upp hur ett bra löpsteg ska se ut tillsammans med landslagssprintern Erik Hagberg – och uppe i sporthallen tränas det innebandy med landslagsspelarna Amanda Delgado Johansson och Elin Gabrielsson.

Senare på eftermiddagen har alla deltagare en liten samling på huvudläktaren när AIK:s 16-åriga anfallstalang Alexander Isak kommer på besök. Först får han några frågor av Chris Härenstam innan det fortsätter med att Isak går runt gruppvis och lär ut lite finter och tricks samt skriver autografer i massor.

– Det är en kul grej att få vara här med barnen. Jag fick ett gott första intryck med alla applåderna och så, säger AIK-anfallaren som med tre mål har gjort allsvensk succé i år.

Vilka är dina viktigaste råd till unga spelare?

– Att tro på sig själv, att allt är möjligt och att följa sina drömmar.

En av dem som fick en pratstund med Alexander Isak var elvaåriga Stella Forsberg från Ingarö.

– Det var spännande att få träffa honom och att han lärde mig att kroppsfinsta. Jag har hört om den förut, men visste inte riktigt hur den funkade, säger hon.

Två andra deltagare som även de fick träffa AIK-anfallaren var Lina Rosander, 13 år från Ingarö, och kompisen Ebba Forsberg, också 13 år från Ingarö.

– Jag är med för andra året. I fjol var det en större grupp med flera åldrar i samma. I år vi alla lika gamla i gruppen vilket gör att vi kan göra fler avancerande övningar ihop, säger Lina Rosander.

– Jag gillar det här lägret för att det är mer beröm och mer positivt än på andra läger. Det gör att man tycker att det är roligare att lära sig nya saker, säger Ebba Forsberg.

Fakta.Sports Heart Camp

Vad: Ett sommarläger med fotboll, friidrott och innebandy för cirka 200 barn och ungdomar (mellan 7–16 år) som startades 2015 av Malin och Chris Härenstam (bilden) i samarbete med Ingarö IF och Värmdö kommun. Även en ledarutbildning för cirka 50 personer arrangeras.

Hur: Träningar på Ingarö IP samt olika kringaktiviteter som föreläsningar om värderingar och artistbesök av bland annat Markoolio.

Syfte: Att stärka barns och ungdomars självkänsla, bidra till bättre hälsa samt skapa glädje och respekt.

Profiler: Bland andra AIK:s Alexander Isak, Djurgårdens Kevin Walker, Hammarbys Kennedy Bakircioglu, fd förbundskaptenen i fotboll Tommy Söderberg, AIK:s innebandytränare Magnus "Binge" Jäderlund samt friidrottsprofilen Malin Ewerlöf.

Källa: Sports Heart Camps hemsida.

Gustaf Andersson

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt

