

Tidskriften

# BÅGSKYTTE

Årgång 63 Nr 1-2 2010

Mix Haxholm

Organ för



SVENSKA

BÅGSKYTTEFÖRBUNDET





# Mix Haxholm

- Model, sångerska,  
programledare,  
företagare och  
bågskytt

TEXT: MIKAEL SVAHN BILD: MIX HAXHOLM

Månadens reportage handlar om Mix Haxholm, tjejen från Finspång som åkte halva jorden runt för att träna och skjuta för Thailand under 4 år. Idag har hon många erfarenheter senare ett hektiskt men ändå ganska normalt liv i Norrköping och combacken lurar runt hörnet.

**E**rik Karlsson som tränade mig under tiden i Finspång sa alltid till mig att ”du måste bli mer organiserad Mix och inte vara så slarvig”. – Idag är det nog mer ett organiserat kaos, funderar Mix där vi sitter på ett fik i centrala Norrköping.

Under Januari blev Mix en av två ansvariga för ”Proteinfabriken” Sverige ett företag i kosttillskottsbranchen. Det betyder så klart en hel del arbete och mycket av tiden går åt till det. Vilket i sin tur betyder att bågskyttecombacken ligger lite på is just nu. Efter att ha bott i Thailand mellan 2003 och 2006 kom hon tillbaka till Sverige. Hon gifte sig med en Moldavisk fotbollsspelare i IFK Norrköping och där bor hon nu mellan modelljobben i Thailand.

Men det började för så där en 10-12 år sedan.

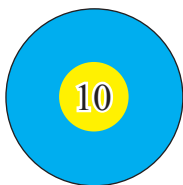
- Jag fick möjligheten att träna och skjuta för det Thailändska landslaget under 4 år. Efter det fick jag som första utlänning möjligheten att träna med det Koreanska landslaget. – Det var pappa som hjälpte mig med det. - Pappa var god vän med Mr Park som vi kallade honom, en berömd koreansk coach som nu byggt upp det Koreanska bågmärket Win/Win.

- Jag kommer ihåg när vi besökte honom i Korea. – Han hade ett litet, litet kontor och sa att han ville tillverka bågar, idag är fabriken enormt.

- Tack vare honom fick jag möjligheten att bo och träna med Koreas bästa damlag under 6 månader, berättar Mix. – Mitt inne i Söul bodde vi och det var tjejer som hade tagit OS- och VM-guld. – Vi levde som fotbollsproffs, det var chaufför, kläder, boende, lön och bonus om man presterade höga poäng.

– Träningen var stenhårt, en tjej från Taiwan klarade inte av det utan åkte hem efter tre veckor. – Jag ringde hem efter första veckan och grät och ville åka hem, jag blev till och med inlagd på sjukhus med dropp för att jag inte var van vid så hård träning.

- Nu när jag tittar tillbaka kan jag tycka att detta



## ”Man kan aldrig bli nummer 1 om man tar från någon annan”

var något av min svaghet när jag var yngre att jag tränade för hårt. – Man måste lyssna på kroppen. – Samtidigt kände jag att kunde jag klara den träningen då kan jag klara av vad som helst, jag lärde mig massor av den tiden. – Jag har mycket att tacka bågskyttet för och allt jag varit med om har format mig till en ganska stark tjej idag som har skinn på näsan och vet vad jag vill.

- Att flytta hemifrån vid 16 års ålder var tufft. – Min pappa var jättesträng när jag var liten, inga discobesök men han stöttade mig massor i att fara iväg till andra sidan jorden. – Jag minns att jag stod på skolgården och tänkte antingen går jag gymnasiet färdig eller så åker jag till Thailand och tar chansen. – Jag kommer också ihåg att jag inte tvekade en sekund, säger Mix.

### Min dröm

Min dröm som liten var att få delta i ett Olympiskt spel som konståkare. – Det var det jag höll på med först men så blir jag för gammal som 15 åring och då tog bågskyttet över istället.

Min dröm är fortfarande att få delta i ett OS, berättar Mix.

- Det var nära att jag hade fått åka till Aten men jag lyckades vinna titeln Miss Thailand det året och därefter har bågskyttet legat lite vid sidan om mitt modellyrke och min karriär i Thailand. – Men 2005 sköt jag Thailändska mästerskapen och vann den tävlingen. Därmed kvalade jag in till sydasiatiska spelen som gick på Filipinerna.

- Efter det kom jag in på musiken och började sjunga. – Vi spelade också in en skiva i Stockholm under 2007. - Vi har inte släppt den ännu beroende på lite problem med producenter och annat men det är löst nu.

**”Jag åkte till ett främmande land som tonåring. Jag kunde inte språket och dom kunde ingen Engelska. I en helt annan kultur utsatte jag mig för denna elitträning långt, långt från svenska mått”**

- Jag kommer från ett ganska ”litet” liv, säger Mix. – Jag föddes i Bangkok och växte upp i lilla Finspång och det har givit en bra balans som vägt upp det ”glamorösa” modellyrket.

- Där är det lätt att tappa fotfästet och det är många som går på droger. – Därför kände jag att det var dags att hoppa av modelltåget och när jag nu har bosatt mig i Sverige kan jag göra mina modelljobb och sedan åka hem. – Jag behöver inte leva det livet hela tiden. – Jag var den första att få träna och bo med det Koreanska landslaget och vi tränade stenhårt. – Jag har bott i USA och tränat med Don Rabska.

- Bågskyttet var hela mitt liv från det att jag var 16 till jag blev Miss Thailand. – Jag fick mycket kritik i Sverige. - Jag sköt mina 400 pilar om dagen 6 dar i veckan och hårda fyspass.

- Många sa att jag tränade för mycket och att jag skulle akta mig för att bli utbränd.

- Men idag har man börjat anamma det Koreanska stuket och säger att vi tränar för lite i Sverige, vi måste träna mer! – Men allt handlar om balans och vart man kommer ifrån, det går inte att bara kopiera, då får man kopiera samhället också. – Här i Sverige har vi helt andra förutsättningar, vi lever inte på samma sätt. – Här har vi både jobb och skola som måste klaras av först innan vi kan träna och skjuta båge.

- Världstjärnorna i Korea gör inget annat än tränar bågskytte, det är deras hela liv.

### Glamour och balans

- Efter Miss Thailandåret jobbade jag väldigt intensivt som fotomodell. – Det är inte bara glamour och bra pengar det är mycket droger och annat negativt också. – Istället för att gå på efterfester och vara med innegänget startade jag ett bågskytteskola mitt inne i Bangkok som en sorts motvikt, ett sätt att komma ifrån och ladda batterierna. – Det hjälpte till att hålla fötterna kvar på jorden, det är väldigt lätt att tappa fotfästet i modesvängen.



"Det jag fått lära mig där ute  
det kan man inte lära sig på  
skolbänken."



- Det gör jag fortfarande, säger Mix. – Jag gör mina modelljobb och sedan åker jag hem.

– Jag skulle ha kunnat leva ett mer glamouröst liv men hade jag inte haft elitidrotten och min uppväxt i lilla Finspång bakom mig så kanske jag hade gjort det. – Nu vet jag när det är dags att kliva ifrån.

- Idag lever min man det liv jag levde då. – Han är fotbollsproffs och är helt uppe i sin träning. – Det var spännande att titta på hans tävlingar. – Då bestämde jag mig för att dra igång bågskyttet igen, säger Mix det var i april förra året.

- Viss är det en bit kvar både fysiskt och poängmässigt men mentalt är jag mycket starkare idag.

– Jag har så oerhört mycket i ryggsäcken från det jag varit med om att jag inte behöver någon som talar om hur jag skall skjuta och träna. – Däremot är det alltid bra att diskutera olika saker med andra.

- Har det hänt något i skjuttekniken idag om du jämför med hur man resonerade i Korea när du var där?

– Koreanerna kör på som vanligt, det jag hör är att bågarna har blivit något starkare, damskyttarna skjuter med rätt starka bågar men vi ska nog akta oss för att okritiskt kopiera detta rakt av, tycker Mix.

– Deras träning har sin utgångspunkt i hur man gör saker i Korea inte i Sverige. – Det handlar ju om vilken tid man har att träna på och hur den egna kroppen ser ut.

– Vi kanske skulle fundera på hur man gör i ryssland. – Där kommer dom med sina gamla bågar och med tummen bakom örat men dom gör resultat.

- Jag har alltid imponerats av människor som bygger upp något från ingenting. – Dom har en egen vilja, en egen stolthet. - Dom gör det bästa av det dom har och det funkar också!



"Bågskytte är en häftig och cool sport och skall man nå ut till ungdomar måste man ha en häftig och cool framtoning."



– Varför duger inte det vi har i Sverige, varför är andra alltid bättre, kan vi inte se upp till oss själva, undrar Mix.

– I Korea är man fantastiska på sina grunder, det kan vi ta till oss och forma skjutningen till något som passar just dig. – Jag har en grundfilosofi att man aldrig kan bli nummer ett om man tar från någon annan. – Man får bygga sin egen väg och lite så är det i livet också.

– Ta Magnus Petersson, så många OS han tagit sig till...som amatör, vilken bragd! – Vi har ju så många duktiga skyttar i Sverige varför kan vi inte använda oss av detta och marknadsföra bågskytten bättre?

– Bågskytte är en häftig och cool sport och skall man nå ut till ungdomar måste man ha en häftig och cool framtoning, menar Mix.

– Anledningen till att jag blev ”utvald” till ett stort modelljobb för en kalender nu nere i Thailand kom sig av en videoupptagning från en tävling i Hallsberg förra året.

– Deras största modellagentur hade sett en liten filmsnutt i slowmotion på min blogg som Henrik Lötstrand hade tagit på mig när jag stod där och sköt i regnet och haglet, hade det hänt utan Internet?

– Dom tyckte att det var jättehäftigt att se hur pilen flög igenom haglet. – Så visst är bågskytte häftigt!

