

Tidskriften

BÅGSKYTTE

Årgång: 52 Nr 10 1999



**Stort deltagande på finalen i
3D-touren**



**Månadens reportage
Kristina Nordlander**

Jakt-SM, blöt succé!



Karin Larsson, Jenny Sjöwall-Karlsson, Kristina Nordlander

Nordlander

Kristina

Hur jag kunde komma med till Barcelona var egentligen en slump.

Lite om Kicki Norlander

Namn:	Erika Kristina Norlander
Klubb:	IF Karlsvik
Bor:	Alnö utanför Sundsvall
Ålder:	30 år
Familj:	Maken Mats och vår fågel Gullan
Favorit mat:	Tacospizza (Jenny Sjöwall-Karlssons recept)
Lyssnar på:	Gullans prat
Fobier:	Inga kända
Bågskytte dröm:	OS i Sidney
Utrustning:	Röd Spigarelli

HUR DET BÖRjade

Jag har skjutit pilbåge sedan 1983, min kompis Arianne tog mej på IF Karlsviks ungdomsträning.

Klubbens dåvarande ungdomstränare Bert Norlander var min läromästare de första åren och han peppade mej att skjuta vidare. Jag köpte min första båge 1986, en blå Yamaha 26 pound för 650:-. Började att träna mer "seriöst" 1989 när jag fick vara med i landslaget för första gången.

Vi var till Orel i Ryssland på landskamp. Tyvärr blev jag jätteförkyld och fick feber på resan men jag sköt i alla fall.

Mitt roligaste men samtidigt ett av de tråkigaste bågskytteminnena (tyckte jag åtminstone då). Var OS i Barcelona 1992 då vi sköt lag mot Korea och var så nära att skjuta ut dom. Jag är i dag nöjd med placeringen men då var jag jättebesviken.

HUR JAG KUNDE KOMMA MED TILL...

Hur jag kunde komma med till Barcelona var egentligen en slump. Mats hade bestämt sig för att lägga in en stöt och ta revansch för Soul -88 då han blev sjuk. Han anlätade Erik Graeve som tränare och vi fixade så vi kunde skjuta långhåll i Skanskas fabrik.

Vi tränade där hela vintern och det gav resultat för mig, tyvärr inte för Mats som dessvärre inte fick någon ordning på sin skadade dragarm.

MIN TRÄNING I DAG

Jag har tänkt ta en favorit i repris och har anlitat Erik igen som tränare och tänkte försöka skjuta långhåll i vinter också. Erik är väldigt seriös och då, vintern -91 så gjorde han ett tränings schema för oss. I år har jag gjort det själv, fast Erik har varit med och bestämt lite han med.

Jag har lagt in (beroende på hur tävlingarna ligger) ganska mycket styrketräning eftersom jag har lite problem med mina axlar men fysdelen är även den viktig. Jag brukar springa, cykla eller träna Work out eller stepp up. Det är roligt och allsidigt.



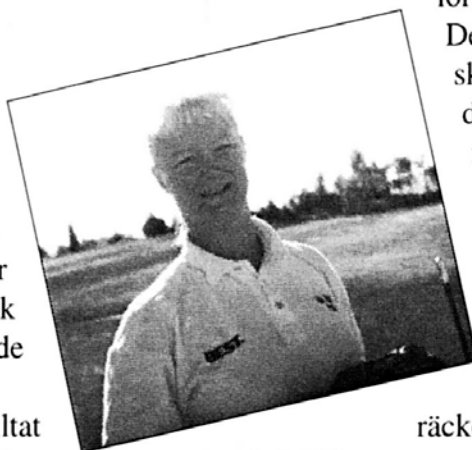
DET FINNS INGA GENVÄGAR

Bågskyteträningen är uppdelat på teknik och styrka. Mest på teknikdelen eftersom styrkan är ganska bra i och med att jag har ökat min träningsmängd i sommar.

Den psykiska delen den tränar jag ibland i form av avslappning och "filmvisning" och ibland så engagerar jag Mats och tränar lite tuffhets-träning, man mot man. Tyvärr så vinner han nästan jämt och då blir han olidlig att ha inom väggarna hemma. Men det är bara att bita ihop för när jag dänger Mats så är jag sju resor värre.

Den formen av träning är den roligaste träningen tycker jag. Och jag tror att det är den nyttigaste också. För om man ska ha någon som helst chans att vinna internationellt i dag så måste man ha mycket rutin och vara tuff och våga, det går inte att stå där på linjen och tveka en endaste sekund då har man förlorat redan innan man har skjutit pilen.

Det finns inga genvägar till att bli en elit-skytt, Jag måste jobba hårt för att komma dit. Tyvärr så har man inte den ekonomiska möjligheten att satsa så hårt som man skulle vilja. Det skulle vara skönt att t.ex. kunna träna mer. Som det är nu så får man ta ut tiden på "flex-kompen", som ju ska jobbas in så småningom. Men jag satsar ändå det krut som finns och jag hoppas att det räcker ända fram till mitt mål. OS i Sidney



år 2000.





Månadens reportage
Kristina Nordlander