

Mattias Sunneborn – den största lagfriidrottaren

Mattias Sunneborn var en av svensk friidrotts riktigt stora när han kom till Spårvägen 2002. Han var förste svensk över 8 meter i längd (8,16 på SM i Helsingborg 1991), han hade vunnit Inomhus-EM, kommit två på Inomhus-VM, varit i OS-final, tagit mängder med SM-guld och varit Sveriges bästa längdhoppare under ett decennium. I Spårvägen blev han framför allt den stora lagspelaren, med 31 SM-medaljer i lag, och en av världens absolut bästa veteranfriidrottare.

Mattias kom alltså, 31 år gammal, till Spårvägen 2002.

– Jag hade haft kontakt med Spårvägens tränare Lech Nikitin, han hade hjälpt mig tidigare, och då ville jag avsluta karriären i Spårvägen, berättade Mattias 2017.

Mattias tog omgående SM-guld i längd, på det nya klubbrekordet 7,79 och han slog även klubbrekord i tresteg med 15,25. Men sedan slutade Mattias med friidrott, ”motivationen gick ned”.

Två år senare var han tillbaka. Han hade börjat träna sin fru Anna, som aldrig tidigare hållit på med friidrott, och när hon tände för fullt på sporten hakade Mattias på. Han tränade främst för 400 meter och blev omgående Sveriges bästa veteranfriidrottare (+35 år) men han höll SM-medaljklass, för ”seniorer”, i längd, 4x100 och 4x400 m och han har även tävlat med framgång på bland annat 400 m häck och i tiokamp. Han har blivit veteranvärldsmästare 16 gånger och satt 5 veteranvärldsrekord, det mest imponerande är M40-rekordet i längd inomhus med 7,59 (då var Mattias 42 år), noterat på Raka Spåret i februari 2013.

Mattias Sunneborn har i Spårvägen vunnit hela 31 SM-medaljer i lag, 27 ute och 4 inne, på Stafett- och Lag-SM. Ingen annan har så många lagmedaljer för Spårvägen. SM-guldet på 4x100 m 2006 i Uppsala sätter Mattias som sitt allra största spårvägsminne. Det var då Mattias på tredje sträckan förde upp Spårvägen till slagläge inför slutsträckan där Thomas Nikitin gjorde sitt livs lopp och förde klubben till seger.

Mattias har sin egen förklaring till att han har kunnat hålla ihop så länge: ”Jag kör två kvalitetspass per vecka och ytterligare två träningspass med lägre kvalitet. De flesta tränar för hårt och då får de också skador.” Mattias framhåller också den mentala styrkan som en viktig orsak till hans framgångar. ”När jag var tio år satte jag upp målet att bli förste svensk över åtta meter. Men jag blev lite för nöjd när jag uppnådde målet, jag borde haft ett högre mål.”

Mattias har varit med i SVT:s ”Mästarnas mästare”, där han bland annat uppmärksammade arbetet med att förebygga självmord, och blev ambassadör för ”Suicide Zero”. Han har blivit en uppskattad föreläsare med teman som ”framgång är ett val” och ”föryngrande träning”. Efter en mycket kort återsejour i VIF Gute har Mattias sedan 2015 ansvarat för Spårvägens veteransatsning, vilket har lett till att Spårvägen på 2010-talet är Sveriges bästa veteranklubb, och han har även verkat för hela Sveriges veteranfriidrott.



Fullständigt namn: Gunnar Mattias Sunneborn.

Född: 27 september 1970 i Bunge på Gotland.

Familj: fru Anna, barnen Beata (f 1997) och Klara (f 1999).

Arbete: fritidsledare (1990-talet), föreläsare och tränare.

Klubbar: IK Graip, KA 3 IF, Visby IF Gute, Gotland FI (–1990), Malmö AI (1991–95). IFK Lidingö (1996–2001), Spårvägens FK (2002–15), VIF Gute (2015), Spårvägens FK (2015–).

Internationella mästerskapsmeriter: OS: 8:a 1996, kval 2000.

VM: 1991, 1993, 1995, 1997 och 2001 (kval alla gånger). EM:

1994 (9:a) och 1998 (5:a). IVM: silver 1995, IEM: guld 1996.

Landskamper: 21 A, 8 inomhus, 3 J, 2 U (i Spårvägen 1 A, 1 i).

Svenskt rekord: Mattias var svensk rekordhållare i längd från den 3 augusti 1993 till den 22 juli 2012, då Michel Tornéus förbättrade Sunneborns svenska rekord från 8,21 till 8,22.

SM-guld: 2 individuella SM-guld för Spårvägen i längd, ute och inne, båda 2002, stafettguld på 4x100 m (2006, 2012 och 2013), 4x400 m (2011, 2012 och 2013), 4x200 m inomhus (2017), guld på Lag-SM 2002, 2009, 2011, 2012 och 2013 (samtliga gånger i längd, tresteg och stafett). Dessutom ytterligare 8 individuella guld i längd, 5 för MAI (1991–95) och 3 för Lidingö (1996, 1997 och 2001) samt 4x100 m för MAI (1993). På ISM vann han för andra klubbar 200 m 1995, 1999 och 2000, längd 1989, 1991–95, 1998 och 2002.

Övriga SM-medaljer: 3 brons (2008, 2009 och 2013) i längd, 2 silver (2002 och 2005) och 3 brons (2008, 2009 och 2015) på 4x100 m, 3 silver (2002, 2006 och 2010) och 3 brons (2007, 2008 och 2009) på 4x400 m, silver (2008, 2010 och 2017) och brons (2005 och 2006) på Lag-SM, 3 silver (1998–2000) i längd för MAI och 1 (1990) för Visby Gute, silver för MAI (1994) och för Lidingö (1997) på 4x100 m, silver för MAI (1993) och Lidingö (1996) på 4x400 m. Dessutom 2 innesilver (2012 och 2013) och 2 brons (2008 och 2010) i längd och 2 silver (2013 och 2014) och 1 brons (2007) på 4x200 m.

Personliga rekord: 100 m 10,66 (för Lidingö 1997, 10,86 i Spårvägen 2006), 200 m 21,03 (för MAI 1993, 21,84 i Spårvägen 2013), 400 m 47,86 (2006), 800 m 1.59,76 (2013), 110 m häck 15,95 (2010), 400 m häck 53,21 (2006), höjd 2,01/2,10i (för Visby Gute/MAI 1988/1995, 1,93 i Spårvägen 2010), längd 8,21 (för Lidingö 1996, 7,79 i Spårvägen 2002), tresteg 15,25 (2002), kula 13,06 (2014), diskus 37,52 (2011), spjut 46,79 (2011), tiokamp 6345 p (2012, 7404 p med 99,1 cm häckar 2011).

Bott: Fårösund (1970–86), Växjö (1986–90), Malmö (1990–95), Lidingö (1995–).

Längd/tävlingsvikt: 187 cm, 87 kg.

Tränare: Lech Nikitin (i Spårvägen).

Största idrottsminne i Spårvägen: SM-guld på 4x100 m 2006.

Bästa spårvägskamrater: ”Många, från ledning till alla aktiva”.

Stor Grabb nr 418.

SM-medaljer för Spårvägen:

– **Ind. ute:** 1 guld, 3 brons = 4 medaljer.

– **Ind. inne:** 1 guld, 2 silver, 2 brons = 5 medaljer.

– **Lag ute:** 11 guld, 8 silver, 8 brons = 27 medaljer.

– **Lag inne:** 1 guld, 2 silver, 1 brons = 4 medaljer.