

Stockholmsvägen plats för förhoppningsfulla hoppare

Även i höst fick Lidingöbor i alla åldrar chansen att mäta sina krafter i stående längdhopp. Domare var Mattias Sunneborn, svensk mästare i längdhopp.

■ Den svenske rekordhållaren i längdhopp Mattias Sunneborn mätte i lördags hur långt Lidingöborna kunde hoppa i stående längdhopp. Det var utanför SportOptik på Stockholmsvägen som folk i alla åldrar visade sina talanger för Sverigemästaren.

– Det har faktiskt varit flera riktigt duktiga hoppare här. Cykelhandlaren är till exempel otroligt spänstig, han kom tvåa förra året och gjorde bra ifrån sig i år igen, säger Mattias.

Rekordhållare

Lidingöborna kan, som många vet, skryta med att de delar ö med denne svenske mästare och rekordhållare i längdhopp. Det var 1996 som Mattias, med ett hopp på 8,21 meter, blev nordisk mästare i längdhopp. Några år senare blev han tyvärr av med detta rekord. Men Mattias kan fortfarande glädja sig åt att ha det svenska rekordet både utomhus och inomhus. Att han inte längre är nordisk rekordhållare bekymrar honom inte särskilt mycket.

– Rekord är ju till för att slås, säger han.

Att vara på topp som elitidrottare kräver som alla vet väldigt mycket tid. När Mattias tränade som mest blev det ofta tio pass i veckan.

– Jag tränade verkligen



Jan Segerfeldt tar chansen att hoppa långt under Mattias Sunneborns mästareblick.

FOTO: MALIN BENNO HJERPE

nästan hela tiden, förutom när jag reste på tävlingar förstås. När jag sedan fick familj blev livet som elitidrottare inte längre lika kul utan kändes mest jobbigt. Det bidrog till att jag tappade motivationen och slutade.

Nästan ingen träning

Det gick nästan tre år utan att han knappt tränade alls, förutom lite vanlig styrketräning på Bosön. Men för ett halvår sedan återupptog Mattias tävlandet.

– Det känns jättekul att vara igång igen. Särskilt som hela mitt liv inte går ut på att träna den här gången.

De som har fyllt trettio-

fem år räknas som veterarer inom friidrotten. Det är alltså denna grupp som Mattias tillhör sedan han började tävla igen och redan har Lidingöbon bland annat blivit den snabbaste veteranen i världen på 400 meter.

Förutom att Mattias har blivit aktiv idrottare igen arbetar han som fystränare på Bosön. Han åker även runt till företag och håller föreläsningar om konsten att forma sin framtid.

Motivation

– Ska man bli duktig på idrott är ett starkt psyke lika viktigt som fysiken. Men motivation och målsättning är inte bara nyckelord inom idrotten utan

minst lika viktigt i alla branscher. När folk förstår att de kan forma sin egen framtid är det en otrolig kick!

Tips till deltagarna

Förutom dessa tankvärda visdomsord ger Mattias Sunneborn ytterligare några tips till deltagarna i årets längdhoppstävling och alla andra som satsar på att bidra till öns stjärnstatus inom idrotten.

– Träna allsidigt till att börja med och gå sedan alltmer över till den specifika gren du vill hålla på med. Det bästa är att komma igång i en tidig ålder. Men det allra viktigaste är att man tycker det är kul.

Med rätt motivation och en tydlig målsättning kan alla forma sin egen framtid.

MALIN BENNO HJERPE

Resultat/ Stående längd

• Årets juniorvinnare var Beata Sunneborn som hoppade 1,78.

• Bland damerna hoppade Nathalie Rohlén längst (2,15) med Anna Sunneborn som tvåa (2,09).

• Överlägsen vinnare bland herrarna var Joakim Gille som hoppade hela 2,85 meter.