



Den framgångsrika NM-kvartetten med Elin, Kristofer, Piia och Henrik. FOTO: Privat

NM-succé för Lindelyftare: "Vana att få med oss medaljer"

Publicerad: 17 september 2015

Författare: Hannes Feldin

De Nordiska Mästerskapen i kettlebell blev en riktig succé för Lindesbergs representanter. Fyra lyftare fanns på plats vid helgens tävlingar, något som slutade med tre fina medaljer.

Kettlebell är en av många nya sporter på frammarsch. Men vad går egentligen lyftet med den kanonkule-liknande vikten ut på?

– Det är en kombinerad uthållighets- och styrkesport. Du måste ha lite av varje för att klara av det, förklarar Kristofer Larsson.

Själv har han lite mer än ett år med kettlebell bakom sig. I Arena-gymmet genomför Kristofer tre pass i veckan tillsammans med andra utövare, dels som träning och dels i tävlingssyfte. Bland det sammansvetsade gäng som tränar i Arenan finns det flera som

åker runt på tävlingar. Under helgen som gick var fyra av dessa iväg på de Nordiska Mästerskapen.

- Eftersom att sporten fortfarande är så pass liten som den är i vårt land är det ingen formell uttagning. Det är mer att varje tränare får bedöma vilka duktiga lyftare som man har och som kan vara redo för en stor tävling. Sen anmäler man sig helt enkelt, berättar Kristofer.

Tidigare har man från Lindesberg ställt upp på SM-tävlingar. Även om gruppen bara hållit igång i knappa 18 månader säger Kristofer att man redan börjat se resultat.

- Det har gått väldigt bra på SM faktiskt. Vi är vana vid att få med oss medaljer från de tävlingar vi åker på, det är jätteroligt.

"Ett starkt psyke kommer man långt på"

Nu var det alltså dags för de Nordiska Mästerskapen, som avgjordes i lördags. Bland de totalt 60 lyftarna hade Lindesberg fyra representanter med i det svenska laget. En av dessa var 17-åriga Elin Thybeck, som vann guld i sin juniorklass.

- Hon är en ung och duktig tjej som är på gång uppåt och gör jättefina resultat. Juniorer är en liten bristvara, för det är en ganska hög medelålder på kettlebell, berättar Kristofer.

Linde-kvartetten fick även ytterligare ett NM-guld, då Henrik Dahlberg vann i -85 kilo. En småskadad Piia Gabrielsson trotsade sina besvär och slutade fyra, samtidigt som Kristofer Larsson tog bronset i +85 kilo.

- Det var väl inte så mycket att säga om. Det var en okej prestation, men man vill ju alltid bli bättre, säger Kristofer om sin egen insats.

Nu hoppas han att man kan fortsätta få kettlebell att växa, både nationellt och i Lindesberg. Tävlingsformen går ut på att lyfta en vikt så många repetitioner som möjligt under tio minuter. Det är en tuff sport, men samtidigt väldigt nyttig.

- Du måste bygga upp ditt psyke. Det är en enorm påfrestning att stå i tio minuter och du ska kunna hålla ett högt tempo. Det ställer höga krav på kroppen och framförallt på att huvudet är med, förklarar Kristofer och fortsätter.

- Man hinner ju tänka efter ett par gånger under där tio minuterna haha. Ett starkt psyke kommer man därför ganska långt på.

Samtliga resultat för Linde-kvartetten:

Elin Thybeck - Guld Juniorer, 12-kilosvikter

Henrik Dahlberg – Guld -85 kilo, 24-kilosvikter
Kristofer Larsson – Brons +85 kilo, 32-kilosvikter
Piia Gabrielsson – Fyra +65 kilo, 16-kilosvikter

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/nm-succe-for-lindelyftare-vana-att-fa-med-oss-medaljer/>