



Sebastian Fagerhill har gjort stora framsteg den senaste tiden. Nu är han med i SOK:s projekt mot OS 2020. FOTO: Hannes Feldin

Sebastians resa går mot OS 2020

Publicerad: 22 juli 2014

Författare: Hannes Feldin

Med hjälp av hårt arbete och många träningspass har Sebastian Fagerhill gjort en fantastisk resa. Nu vill judokan ta den resan många steg längre. Med en plats i SOK:s OS-projekt säkrad fäster han nu blicken på OS 2020.

Sebastian Fagerhill befinner sig i Polen på träningsläger. Resan med landslaget har före det tagit honom till ännu en tävling och ännu en medalj. I helgen gick han tre matcher och vann två, vilket gav honom silvret i den polska tävlingen.

- I och med att jag var seedad etta gick jag vidare utan att gå första matchen. Sen mötte jag en kanadensare i andra matchen och det gick bra, men jag var lite avvaktande i början. Jag var oviss på hur formen var och i semifinalen var jag under stor del av matchen i underläge, berättar Sebastian.

Men som så många gånger förr gav han sig inte. Med 25 sekunder kvar fick Lindesbergaren in poäng på sin ukrainske motståndare, poäng som räckte till seger och en finalplats. Fyra vilotimmar senare var det dags för finalen. Men Sebastian hade vid det laget hunnit börja må dåligt i huvudet och magen, något som gjorde att finalen inte alls gick hans väg. Andraplatsen är dock inte något som grämer honom.

- Jag är riktigt nöjd med det här. Det bästa var semifinalen mot ukrainaren, där lyckades jag vända underläge även fast jag var riktigt trött.

Tröttare lär han dessutom bli, för direkt efter tävlingen fortsatte landslaget med att åka på träningsläger. Gårdagen bjöd på två pass och idag väntas det bli minst ett till innan hemresan till Sverige. Väl hemma i Lindesberg planerar Sebastian att tvätta lite kläder, packa om resväskorna och ladda för flyget till Tjeckien på fredag.

- Jag tävlar där den kommande helgen. Det är först lätta viktklasser på lördagen, sen tävlar jag söndag och sen åker vi till ett Olympic Center och tränar i fyra dagar, förklarar Sebastian.

Blir det någon vila efter det äventyret då? Nej, när han kommer hem från veckan i Tjeckien tänker Sebastian ladda om för kommande mästerskap. Det är nog en befogad gissning att den uppladdningen väntas innehålla både ett och två träningspass. För är det något som byggt upp tungviktarens judokarriär och väg mot framgångarna så är det träning.

- Just nu ligger jag på tolv pass i veckan. Annars är det mer, men det kommer också bli mer nu när det kommer kvaltävlingar. Då blir det en annan inriktning på träningen också, nu har det mest varit att hålla igång judon, berättar Sebastian som är relativt frigående i sin träning.

- Jag har hyffsat bra koll. Min äldste bror och tränarna här hjälper mig mycket, det är bara att gå till dem om jag behöver något. Karin är den tränare som jag arbetar mest med nu, jag hade bara Björn (Nyberg) innan men sen så slutade han och då blev det Karin.

Sebastian får frågan om hur en normal vecka ser ut för honom. Efter att ha rabblat upp sju veckodagar med totalt femton träningspass står det klart hur hårt han arbetar för att uppnå sina mål. En dag är dock vigd åt något helt annat än judomattan, gymmet eller fysbanan. För Sebastian så har söndagen blivit en vilodag.

- Jag har alltid en hel vilodag då jag sover extra länge och äter extra mycket. Det är bra, för då är man laddad till nya veckan på måndagen, förklarar han.

Att kämpa så hårt för sin idrott är självklart krävande. Men Sebastian själv ser det som att det är en uppoffring som är nödvändig, dessutom är ju judo det bästa han vet. Fast ibland händer det att det blir för mycket och att han ställer en fråga till sig själv.

- Vad fan håller jag på med? Kroppen skriker att man ska ligga hemma. Då är det bara att bita ihop för alla pass ska göras, men det är inte alltid lika kul på träning.

Det som får honom att kämpa vidare är den belöning som väntar. En belöning i form av alla de medaljer, utmärkelser och priser som nu finns i hans ägo.

- Jag har ju flyttat hemifrån nu och har inte tagit med mig något från mitt familjehem. Men det som jag samlat på mig är mycket. Varje vinst betyder mycket och jag håller koll på alla, det är flickvännen som tjatar om att de inte ska stå framme på köksbordet haha!

Priserna har blivit alltför många och har under framförallt våren nått en nivå som Sebastian själv är märkbart tagen av. Vinsterna och medaljplatserna har avlöst varandra och han har även fått tagit emot pris både på "Svenska Judogalan" i Göteborg och "Stjärnor på Slottet" i Örebro.

Förklaringen till de plötsliga och enorma framgångarna är inte helt lätta att peka ut. Något som han själv tror hjälpt till är den långa försäsong han hade under vintern. Normalt sett har Sebastian aldrig något stopp i säsongen, men efter VM i oktober förra året tävlade han bara en gång före mars. Den pausen gjorde att han kunde träna upp sig på ett helt annat sätt

- Sen vann jag den där tävlingen i Tyskland som tredje svensk i historien. Då kände jag "vad har jag gjort för någonting, jag måste ha gjort något galet". Eller inte galet på det sättet, men jag kollade med Karin vad vi hade ändrat på för vi hade haft snarlika upplägg mot tidigare.

Det som duon kom fram till var att han hade förbättrat kosten och börjat med rakare träningspass. Nu har han fortsatt på den inslagna vägen, med fortsatt goda resultat som följd. Silvermedaljen i Polen hoppas han nu få följa upp när han laddar för tävlingen i Tjeckien kommande helg. Där kommer nästa dimension av proffslivet, de många och långa resorna.

Under våren har Sebastian hunnit med tävlingar i Tyskland, Rumänien, Litauen och Österrike för att nämna några av länderna. 19-åringen berättar att han ser och upplever mycket som många andra aldrig får chansen till och varje resa blir som ett äventyr. Men att vara 100-120 dagar om året ute på resande fot i Europa blir självklart krävande.

- Man känner ju att gud vad roligt det är att resa och flyga och bo hotell och allt sånt som andra inte får göra. Men när man gör det hela tiden så blir det jobbigt psykiskt, säger Sebastian som alltid har en sak han ser extra mycket fram emot.

- Den bästa känslan är den efter ett stenhårt träningsläger. Hemresan till Sverige är det bästa som finns, för då får man vila.

Totalt har det blivit sju år av judoutövande för Sebastian Fagerhill. Sporten fångade hans intresse vid 13-årsåldern och sedan dess har han och hans bröder varit en frekvent syn på judomattan. I höst fyller Sebastian 20 och hans år i juniorklassen går mot sitt slut. Det innebär samtidigt att han på allvar kan börja den riktiga satsningen.

I samband med våren skolavslutning besökte han idrottscentret Bosön. SOK hade bjudit in till att göra tester för att komma med i projekt med ekonomiskt stöd mot OS i Tokyo 2020. Sebastians närvaro gjorde att han missade sin studentdag, men med facit i hand är han nöjd med det beslutet.

- Jag fick besked för två veckor sedan att jag klarade det och kom med i projektet, säger han och berättar om sitt stora mål.

- Mitt mål är ju OS år 2020 och att vara helt klar. Då vill man helst ha legat uppe på toppen i fyra år och känna att man har något där att göra.

Med den satsningen framför sig krävs det nu ett ännu hårdare arbete. Men det är på många sätt ett arbete som inte är förenat med hans matcher på mattan eller träningspass i gymmet. Den här gången handlar det om att finna sponsorer som vill investera i Sebastians projekt.

- Det är svårt på den platsen man bor på nu. Med tanke på att de flesta vill sponsra föreningar och inte personer, säger Sebastian och passar på att lyfta fram sin moderklubb.

- Frövi Judo ger ju ett enormt stöd, jag tror inte det är någon annan klubb som gör det ekonomiskt. Och föräldrarna sponsrar alldeles för mycket ibland. Så det är dem och Frövi Judo som jag har allt att tacka för.

Framgång föder framgång och när Sebastian nu fått en plats i SOK:s OS-projekt är det ett resultat av många års arbete. Att nå fram till Tokyo 2020 är en lång väg att gå. Men Sebastian har redan gått långt och han är dessutom beredd på att gå ännu längre.

En vanlig träningsvecka för Sebastian:

Måndag:

morgon - fysbana eller gymmet

kväll – matchträning och teknikträning

Tisdag:

morgon – judoträning

eftermiddag – matchträning

Onsdag:

morgon – gymmet

eftermiddag – fysbana eller gymmet

kväll – teknikträning

Torsdag:

morgon – gymmet

eftermiddag – styrka

kväll – blandad träning

Fredag:

morgon – fysbana

eftermiddag – gymmet

kväll – matchträning

Lördag:

morgon – kroppslys

kväll – gymmet

Söndag:

vila

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/sebastians-resa-gar-mot-os-2020/>