Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

6. rejsebrev **Søndag den 17. april 2011**

En flot 4. plads

Finalebanen stod klar til Louise Laursen. I går, lørdag, formiddag skød hun bronzematch mod Inna Stepanova fra Rusland. Tribunerne var godt fyldt med russere og ukrainere, da der i mændenes bronzematch, der blev skudt samtidigt, var ukrainsk deltager. Danskere var der ingen af – foruden holdleder Allan B. Grønkjær. De var blevet på hotellet, hvor der stod fysisk træning på programmet.
Louise fik en god opvarmning på trods af, at vi kom lidt sent frem til banen. Vi har hver dag brugt en del tid på at køre til og fra banen, og lørdag var vores bus forsinket pga. trafikproblemer. Det slog dog ikke Louise ud. Hun var klar til at sikre sig bronzen. Det blev en tæt match, hvor de to skytter hver tog sæt frem til stillingen 4-4. I det, der blev sidste sæt, var Stepanova en tand skarpere end Louise, så medajlen gled hende af hænde.
En 4. plads er altid rigtig ærgerlig, men Louise kan med god grund se tilbage på en flot turnering. I Grand Prix'et har hun fulgt op på de flotte indendørsresultater, hun har lavet tidligere i år, og som flere af de andre danskere har hun fået en rigtig god start på udendørssæsonen!

Stolte skytter

Senere lørdag var det Maja Jager og Johan Weiss, der tog turen til konkurrencebanen. De skød og vandt, som tidligere omtalt, bronzefinalen for mixhold et par dage tidligere, og nu skulle de have overrakt medalje og trofæ. På vej til medaljeceremonien gik snakken om de matcher, de fik som mixhold frem mod bronzen. De to unge skytter evaluerede, glædede sig og holdt benene plantet på jorden. Selvom de har vundet bronze ved et stærkt Grand Prix, så ved det godt, at yderligere fremskridt kommer ved at være ydmyg, træne og konstant sætte sig nye målsætninger. Det er dejligt at høre, fordi det værste, man kan gøre, er at stille sig tilfreds. Gør man det, stræber man ikke længere efter at blive bedre, og så udvikler man sig ikke. Selvom Maja og Johan har en meget sund tilgang til deres sport, så skal de nu også have lov til at glæde sig enormt meget og være stolte over deres første medalje på seniorniveau i international bueskydning.

Tilbage på træningsbanen

Lørdag bød, som beskrevet ovenfor, på to lejligheder, hvor de danske skytter ved en normal konkurrence ville lade træningstøj være træningstøj og i stedet tage med til finalebanen for at agere support for deres holdkammerater. På denne tur har målet været at få så meget træning som muligt ud af dagene, og det var også tilfældet lørdag. Konkurrencetræning er meget vigtig,

men for dem, der var ude af konkurrencen, fortsatte træningen som tidligere på turen. Lørdag startede med morgenløb og mobilitetsøvelser. Efter morgenmad var der forskellige øvelser i hotellets fitnessrum; blandt andet introduktion af intervalløb på 85-90% af de enkeltes maksimale puls. Dernæst var det specifik styrketræning med buen. Ved middagstid var der knap 2 timers skydning og efter sen frokost skulle skytterne igen lave specifik styrketræning med buen. Dagens sidste træning var hård fysisk træning. Det var nogle trætte men glade skytter, der kom til aftensmaden. Denne aften var der tilladelse til at smage på det enorme kagebord, der havde fristet os alle dagligt.

De nye tiltag overlever

En evaluering af turen, konkurrencen og de nye tiltag fandt vi også plads til lørdag. Generelt er alle glade for de nye tiltag, der er lavet i forhold til morgenløb- og øvelser og stor fokus på den rigtige mad og drikke i forbindelse med konkurrencer. Det er også coach Simon Stewart og Allans opfattelse, at skytterne fuldt ud har levet op til de målsætninger, der var sat for turen. Det har været en fornøjelse at arbejde med de 7 skytter i træningen, ved konkurrencen og i timerne der i mellem. Der er stadig meget, der kan gøres bedre, og det er dejligt at have de udfordringer at se frem til. Næste udfordring bliver World Cup 1 i Porec, Kroatien, hvor recurve- og compoudskytter skal forsvare de danske farver. I den forbindelse vil de bedste erfaringer fra den nu overstået træningslejr blive ført videre.

I dag, søndag, er rejsedag. Næste stop: Danmark. Og om blot fire dage står de fleste af skytterne klar til endnu en opgave, hvor der er stævne i Køge.

Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet

Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

5. rejsebrev **Fredag den 15. april 2011**

En god begyndelse
Bronze i mix, sejr til et dansk herrehold for første gang siden 2004 i en international konkurrence og en god holdskydning af pigerne. Udendørssæsonen 2011 bliver skudt godt i gang i denne uge!

Holdskydning var på programmet i dag. Pige- og drengeholdet startede ud, og begge hold leverede solid skydning i deres 1/16-finale. Niels Dall, Johan Weiss og Mads Krogshede slog Tyskland, der inden var det 3. bedst rangeret hold i denne turnering. Det danske hold skød som en enhed hele vejen igennem – når en af dem havde et dårligt skud, hev de to andre 9 og 10'ere frem. Næste match var mod Holland, som danskerne fulgte tæt, men det strakte ikke. Drengene fik alligevel en meget positiv oplevelse, og de blevet mange erfaringer rigere.

Glæde og stolthed

Ikke den optimale teknik men det gav en 10'er

Estland-Danmark hed første match på pigesiden. Pigerne var esterne klart overlegne, og de hev en sikker sejr i land. Pigerne hiver det bedste ud af hinanden, når de står i holdskydningen, hvor de skyder to pile hver i hver serie. I næste match skød de tre piger mod Tyskland. Danmark halede efter i hele matchen, og desværre blev tyskerne endestationen i denne omgang.

Holdskydningen var overstået for dansk vedkommende sidst på formiddagen, og vi brugte timerne frem til frokost på afslapning for nogle med en tur til en nærliggende strandpromenade og planlægning for andre. Efter frokost delte holdet sig op, så Simon Stewart tog de skytter, der var ude af konkurrence i dag, med til den officielle træningsbane. Her havde de god træning frem til sidst på eftermiddagen. Maja Jager og Johan Weiss skulle skyde mixhold denne eftermiddag, og de blev tilbage på konkurrencebanen sammen med holdleder Allan B. Grønkjær. Det skulle blive en herlig eftermiddag!

Et hav af X'ere
Der var ikke rigtig nogle forventningerne til mixholdet, udover at de skulle skyde det bedste, de kan, mens de følger deres egne opskrifter for skudene. Og så måtte de gerne have det sjovt i mens. De forventninger levede de fulgt op til – og de glimtede som kommende stjerner på verdensscenen i bueskydning.

Første match var mod Hviderusland, hvor Maja og Johan gjorde præcist det, de gerne ville opnå i mixskydningen. De hamrede det ene gode skud ind efter det andet. Når der en sjælden gang kom en svipser, hjælp de hinanden tilbage på sporet. De vandt en overbevisende sejr. I næste runde stod de over for et italiensk hold, der på papiret var frygtindgydende. Begge italienske skytter har tidligere vundet flere OL-medaljer, så respekten hos danskerne var til stede. Dog ikke mere end nødvendigt. Maja og Johan startede godt ud, og italienerne skød lidt under niveau. Danmark foran efter første serie. I næste serie var det danskerne, der lukkede italienerne ind igen. Herefter var det helt lige, men i sidste serie formåede de unge danske skytter at levere endnu en omgang topskydning. De sendte den ene 10'er efter den anden afsted, og det var en fornøjelse at følge dem fra baglinjen. Smilene var store, da sejren var hjemme.

I semifinalen, hvor modstanderen var Tyskland, ramte Maja og Johan ikke helt det samme niveau på alle pilene, men matchen var alligevel tæt. Det rakte dog ikke til dansk sejr, men de skulle nu skyde om bronze. Modstanderen her var Ukraine, der blandt andet havde Havelko på holdet, der vandt mændenes kvalifikation tidligere på ugen. Hvis man troede, at det kunne gøre Maja og Johan så nervøse, at det ville påvirke deres skydning, kunne man godt tro om. De kan den virkelig gas. Ukraine fulgte dem dog tæt, men danskerne fik udbygget et lille forspring før sidste serie. De sidste fire danske pile levnede dog ingen tvivl om, at Danmark skulle have bronze. Maja startede ud med to 10'ere, og Johan gjorde hende kunsten efter – 40 points i sidste serie i en match om bronze vidner om klasse! Stort tillykke til Maja og Johan.

Skydningen i dag hos alle viser igen, at dansk recurve bueskydning er på vej frem. Det er en ung trup, der på denne træningslejr – det regnes stadig en træningslejr trods deltagelsen i Grand Prix – har formået at få rigtig mange gode ting ud af turen, selvom eller måske på grund ændringer i deres normale rutiner. Ændringer som et meget skemalagt program, stor disciplin i madvaner, træningsrutiner m.m. Det er rigtig opløftende, at de har opfyldt de målsætninger, der var sat for turen samtidig med, at de alle præsterer god skydning og resultater i Grand Prix'et.

I morgen skal Louise Laursen skyde om bronze. Det sker 9.30 dansk tid, og vi glæder os!

Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet

Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

4. rejsebrev **Torsdag den 14. april 2011**

Fantastiske danske piger
5-5 i sæt og 9-10 i shoot off i seminfinalen. Tættere bliver det ikke, men desværre var det italienske Valeva, der tog sejren denne gang, og ikke Louise Laursen der måtte nøjes med en 9'er i shoot off'en. Ærgerligt, men Louise er i bronzefinalen på lørdag. Dét er efter en dag, hvor de danske piger igen viste, at de hører hjemme i den internationale top. Igennem alle matcherne, de fire piger skød, leverede de højt niveau og mental styrke. Og så havde de det rigtig sjovt imens.

Vejen til bronzefinalen gik for Louise over bl.a. Carina Christiansen. De to danske piger stod head to head i 1/4-finalen, hvor de fulgtes ad hele vejen – men Louise som vinder i sidste ende. I matchen før det havde Carina skudt mod sin gode veninde Carrie fra Holland. Ved at stå over for en skytte, man kender og respekterer, skal man hive noget af den største mentale styrke frem for kun at fokusere på selve skydningen. Det klarede de to danskere rigtig fint i dag.

Maja Jager havde to byes, så hun kom først ind i dagens finaleskydning i 1/16-finalen, hvor hun var ude i en ret tæt match, som klarede sig fint igennem. Næste modstander var den garvede Williamson fra England. De to skiftedes til at vinde et sæt, men desværre skød englænderen uimodståeligt i silende regn ved 4-4 og tog matchen. Skuffelsen var naturligvis stor hos Maja.

Anne Marie Laursen gik ind i turneringen i runden forinden, hvor hun mødte en tysker. Anne Marie skød helt op til sit niveau, men det rakte desværre ikke denne gang. Hun viser dog igen og igen, at potentialet til at udvikle sig i den rigtige retning er til stede.

Alt i alt har det været en fornøjelse at følge pigerne i dag – også selvom vi har haft regnvejr det meste af dagen.

Drengene havde en hård dag, der startede tidligt i morges. De var de første på banen. Fokus var helt klar. Desværre endte det med at blive ved den ene match til alle tre. Johan Weiss og Niels Dall tabte knebent, mens Mads Krogshede fik sig nogle gode lærerpenge i sin match. Der er ingen tvivl

om, at alle tre er kommet styrket ud af den individuelle turnering, selvom resultaterne ikke er i top.

I morgen er det holdskydning for alle inklusiv mix, og med den skydning, som pigerne leverede i dag, har vi noget at glæde os til!

Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet

Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

3. rejsebrev **Onsdag den 13. april 2011**

Mens vi venter

Humøret er højt. Solen stod højt på himlen, og vinden havde lagt sig. Med andre ord havde vi en perfekt træningsdag. Holdet holder fast i en rutine, hvor der på almindelige træningsdage er morgenaktivitet kl. 6.30. Således også i dag, hvor vi fik rystet søvnen ud af øjnene og sparket kroppen i gang med morgenløb og forskellige øvelser for kroppen. Efter et hurtigt bad fik vi en fortjent morgenmad – fra en altid velassorteret buffet.

Kl. 8:00 var vi i bussen mod den officielle træningsbane, der ligger et godt stykke fra vores hotel. Det gav i dag en lang tur i bussen, men det giver mulighed for at stille det mentale sigtekorn ind på dagens skydning.

Efter udpakning af skytternes grej laver de en grundig opvarmning, så kroppen er klar til buetræningen. Opvarmningen er vigtig for både den mentale klargøring – det er en måde at sige til sig selv, at nu træder jeg ind i træningstilstanden – og selvfølgelig også for at undgå skader.

Blandt venner

Mange af vores skytter har efterhånden været med i international bueskydning i en del år, og det er tydeligt at se, når de står på linjen med deres konkurrenter. Mange af dem er også blevet gode venner, især det hollandske hold som danskerne igennem nogle år har været sammen med i forbindelse med træningslejre med Coach Kim.

En cola på spil

Holdet arbejder fortsat stærkt motiveret på at holde den linje, der er lagt med ernæringen. Søde sager er derfor noget, de stadig kun drømmer om. Indimellem bliver fristelsen stor, og i dag bad de om at konkurrere om en glas cola til frokosten. Det skete under mixholdstræning. Mixholdet til fredag består af Maja Jager og Johan Weiss, der begge endte som bedste dansker i den individuelle

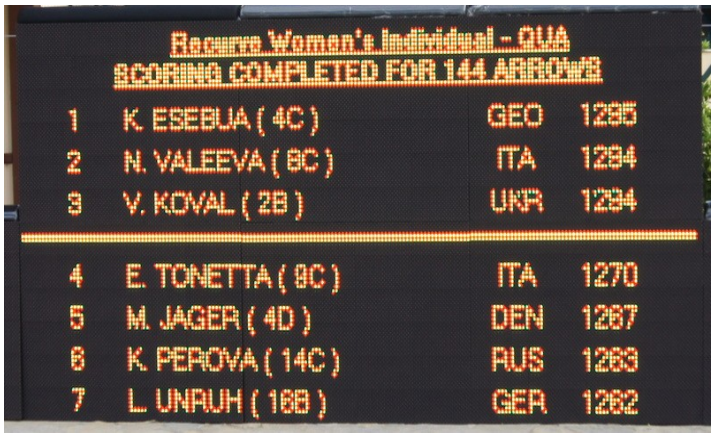
kvalifikation. I dag trænede de mix, og de fik konkurrence af Niels Dall og Carina Christiansen på den ene side samt Anne Marie Laursen og Mads Krogshede på den anden side. Maja og Johan viste meget lovende takter, og de løb med cola'en.
Der blev også trænet holdskydning hos både damerne og herrerne. Det bliver rigtig interesant at følge dem på fredg, men først gælder det skytterne enkeltvis i morgen. Drengene starter først (kl. 8:00 dansk tid), og pigerne følger efter om formiddagen (ca. kl. 10:15 dansk tid). Pigerne står over i første finalerunde (Maja endda i de første to runder pga. sin flotte placering efter kvalifikationen). Vi krydser fingre for dansk medvind i morgen.

Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet

Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

2. rejsebrev **Tirsdag den 12. april 2011**

Maja Jager nr. 5 – damehold nr. 4



Kvalifikationsrunden ved årets første Grand Prix er nu skudt. Det blev en blandet fornøjelse. Pigerne klarede dagen rigtig godt. Maja Jager blev bedste dansker på en fornem 5. plads. Det var stærkt at se, at hun trods en lidt blød start på 70 m'eren skød sig op i feltet og blev liggende der hele dagen. Under Grand Prix'et afprøver arrangørerne et nyt format, hvor de 8 bedste går direkte videre til 1/16 -finalen. Det er Maja altså, og stort tillykke til hende!

Den fine score af pigerne samlet betyder, at holdet ender på en suveræn 4. plads, og det skulle undre mig meget, hvis ikke pigerne går efter at komme endnu længere op, når finalerne er skudt. Det bliver enormt spændende at følge.

Vind over det hele

Drengene fik banenumre, der placerede dem i højre side af banen. Her havde vinden bestemt sig for, at den ville lege med skytterne – dvs. alle herrerne – i dag. Den kom fra højre, så fra venstre, så forfra og nogle gange bagfra. Det var meget svært at beregne, og derfor var det endnu sværere at sigte fra. De tre danske deltagere kæmpede meget, men de fik ikke tur i den på 90 og 70 m'eren. Mads Krogshede, der skyder sin første internationale turnering som recurveskytte, lærte meget i dag. Med sin compoundbue ville han, med den vind der var i dag, sigte af i 9'eren, og så ville den ofte sidde i 10. I dag kunne han sigte af i f.eks. 3'eren på højre side af skiven, og så ville den sætte sig et sted omkring 5-ringen i venstre side.

Drengene tog de hårde forhold med godt humør, men der er ingen tvivl om, at de kan komme langt op i feltet, hvis de lærer mere om at skyde i vind.

Gode holdkammerater
Hver aften på denne tur har holdet aftenmøde. Her løber vi gennem praktiske informationer, og vi tager en runde med Dagens holdkammerat. Hver person fortæller om en positiv oplevelse, som de har haft med den person, der sidder ved ens side. Runden med historier er med til at løfte en stemning, der i forvejen er god. Holdet – drenge og piger hver for sig og sammen – arbejder virkelig godt sammen. De hjælper og passer på hinanden.

I morgen er det compoundrunde, hvor ingen danskere deltager. I det hele taget er der ikke mange compound-deltagere. Det sidste tal, vi har hørt, er 20 herrer og 17 damer. Danskerne bruger dagen til at træne. Der skal skydes holdskydning – også mix – så det er helt på plads til senere i turneringen.

Dagens sidste pil fra Maja Jager. Selvom hun havde en fremragende dag i den drilske vind, så kan der nogle kan være grund til at ærgre sig. Det gjorde hun, da hun havde skudt den sidste pil på 30 m'eren, hvor hun måtte nøjes med en 8'er.

Torsdag er det individuelle finaler til og med bronze. Fredag er det holdfinaler – også til og med bronze. Og lørdag henter vi guld.

Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet

Grand Prix, Antalya, Tyrkiet 2011

1. rejsebrev **Mandag den 11. april 2011**

Vi er røde – vi er hvide
Udendørssæsonen skydes for alvor i gang for dansk vedkommende i denne uge. Vi er i Antalya i Tyrkiet. En by, der gennem de sidste mange år har været vært for mange internationale bueskydningskonkurrencer. Denne gang gælder det årets første Grand Prix.

Turneringen bliver brugt som et led i træningen for vores bedste recurveskytter frem mod VM i juli. Deltagerne på turen er:

- Anne Marie Laursen
- Louise Laursen
- Carina Christiansen
- Maja Jager
- Niels Dall
- Mads Kroghshede
- Johan Weiss

Coach er Simon Stewart, der gennem et års tid har fungeret som fysisk træner for eliteskytter og på ungdomssamlinger. Simon og skytterne ankom til Tyrkiet torsdag i sidste uge, og det har haft en perfekt træningslejr indtil videre. Holdleder er Allan B. Grønkjær, og han ankom i går aftes.
Vejret er som en god dansk forårsdag, så det er hverken for koldt eller for varmt.

Stille opladning
I dag begyndte – som de andre dage for holdet – med morgenløb eller anden let fysisk aktivitet kl. 6.15 for at få kroppen godt gang til dagens strabadser. Efter morgenmad gik turen til konkurrencebanen, hvor officiel træning fandt sted. Skytterne havde mulighed for at teste udstyret en sidste gang, lære banen lidt at kende og mærke vindforholdene. Der var lidt drilsk vind, men det var ikke noget, der blev særligt bemærket af skytterne.
Efter træningen var der afslapning resten af dagen, så batterierne kan lades op til i morgen. Her er der kvalifikation for recurve. Det bliver en lang og spændende dag. Første pil skydes 9.30 dansk tid, og vi klør på til 19.30.

Gode vaner
Træningslejren er en mulighed for at give skytterne nye, gode vaner. Der er fokus på, hvad en skytte bør spise og drikke ved hård træning og i forbindelse med konkurrencer. En FITA-runde, som den, der skal skydes i morgen og ved f.eks. VM, kræver fuld koncentration i mange timer. Det stiller store krav til, at kroppen får den rigtige benzin i dagene op til og på selve konkurrencedagen. Derfor er recurveskytterne begyndt at arbejde målrettet med at finde den bedste opskrift for hver enkelt. Søde sager som kager og is samt sodavand er bandlyst i disse dage. Skytterne er ved at tage de nye vaner til sig, og de gør det med et smil.
Her er det en bonus, at vi kan trække på en så stor kapacitet, som Simon Stewart er. Hans erfaringer fra mange rejser som atlet (han er tidligere kuglestøder på højt internationalt plan) og træner (deltog bl.a. ved OL i 2008), kan vi lære meget af. Han ved præcist, hvad det vil sige at kroppen er i balance.

Også trænere og ledere skal sørge for, at give kroppen den rigtige mængde vand og den rigtige kost. Her ses Simon med livets – eller er det atletens? – nektar: Vand.

Vi ser med spænding frem til i morgen.
Sportslige hilsner
Grand Prix-holdet