

Sport

Peter
Söderström
tränar AF herr
SPORT - S27



I DAG: EFTERTEXT S35 • RADIO&TV S41

AN-medaljören 2015



VM-tvåa får årets AN-medalj

FRAMTIDSHOPP. Efter sjukdomar och skadebekymmer såg Kaiza Karléns chanser att ta sig till UVM i Colombia små ut.

Men hon tog sig inte bara dit – hon gick även därifrån med en silvermedalj. Kaiza Karlén är årets AN-medaljör och hon visar att en dröm och en rejäl dos envishet kan skapa stordåd.

2015 har varit ett händelserikt år för 17-åriga Gunnarskogstjejen och längdhopps-talangen Kaiza Karlén.

I juli tog hon sig till sitt livs första stora mästerskapsfinal i UVM i Colombia. Där hoppade hon 6,24 och slog sitt eget personbästa med 17 centimeter, ett hopp som resulterade i en silvermedalj.

Men vägen till silvermedaljen har inte varit spårak – snarare tvärtom.

Satsningen att ta sig till VM, som startade för ett år sedan, började med ett oredligt bakslag.

Jag fick bland annat körtelfeber och kunde inte träna. Jag hade också problem med ryggen som gjorde att vi fick ta det väldigt lugnt med träningen i början, så det såg inte så ljus ut då, berättar Kaiza Karlén.

Körtelfebern, som i regel håller sig kvar i kroppen under en lång tid, gjorde Kaiza väldigt trött och vissa veckor kunde hon inte träna alls. Hon kan fortfarande känna sviterna av sjukdomen.

När jag har tränat och blir trött så känner jag av körtelfeber.

Intensiv träning

När sjukdomen så småningom gav med sig startade träningen på allvar för Kaiza tillsammans med tränare och pappa Bengt.

Vi började tävla väldigt tidsigt för att kunna kvala in till VM.

Kvalgränsen till UVM låg på 6,05 och för att klara det startade en tuff period som innebar tävlingar nästan varje helg i flera veckor.

Det var ganska jobbigt mentalt, att försöka ta gränsen utan att lyckas för att sedan försöka igen vid nästa tävling. Det tar på psyk

och jag ville nästan ge upp efter varje tävling, säger hon.

Men så till slut, efter över en månad med mässlyskade försök, klämde hon till med ett hopp på 6,07 under en tävling på Slottsskogsvallen i Göteborg.

Det var så skönt. För mig själv så var det en vinst redan då, eftersom jag hade varit sjuk och skadad och nu hade jag tagit mig till VM.

Nu startade den hårda träningen inför det stora mästerskapet. Ett lovande förbesked kom under Världssingelturneringen i Göteborg. Då hoppade Kaiza 5,93, vilket gav henne en överlägsen seger.

Men jag var långt från plankan så hoppet blev över sex meter. Då kände jag att jag hade det i kroppen och det var jättebra att känna inför VM.

Fick poliseskort

Sedan var det dags för avresa till UVM i Colombia.

Det var ju en upplevelse att bara få komma dit. Hur ofta åker man till Colombia, liksom? Hela arrangemanget var jättehäftigt. Vi fick bland annat transporteras med polisescort var vi än skulle. Bara vi skulle gå över gatan så var det någon som följde med. Allting var jättebra anordnat och hela landslaget som jag åkte dit med har blivit som en familj.

Under den första delen av VM-tävlingen tänkte hon inte så mycket, säger Kaiza. När det sedan stod klart att hon skulle få hoppa i finalen kände hon sig nöjd.

Jag tänkte att det inte spelade någon roll vilken placering jag skulle få, det var bara jättehäftigt att få hoppa final. Jag tänkte att



I sitt livs första stora mästerskapsfinal skrällde Kaiza Karlén till med ett silver på UVM i Colombia. Därför tilldelas hon årets AN-medalj.

nu hade jag gjort mitt, jag var klar.

VM-pallen en skräll

Men Kaiza hade nu en VM-final att förbereda sig inför, vilket skulle bli en mental prövning.

Alla som är där är bäst i sitt eget land. Men väl där jämförs man i stället med varandra, så även om alla är bäst så blir vissa bättre än andra. Det gör att det blir lite vridet i huvudet om vad som är bra och vad som inte är bra. Funderingarna skapade mentala spöken för Kaiza och satte hennes förberedelser i gungning.

Natten innan finalen spände jag mig så mycket så jag inte kunde sova, och jag fick jättekramp i hela benen. Jag var också jätte-sur på uppvärmningen, just för att det var så konstigt i huvudet. Jag tänkte att allt skulle gå åt helvete och jag kände mig seg i kroppen. Men sedan när vi lägrade in på arenan och skulle börja hoppa så släppte alltting. Då bestämde jag mig för att bara köra och tycka att det

UVM I COLOMBIA

”Hela grejen blev ju mycket större eftersom det inte var någon som trodde att jag skulle kunna göra någonting för att hota de andra.”

Kaiza Karlén

var kul. Och det gick ju ganska bra.

Ganska bra gick det verkligen. Katzas andra hopp i finalen mätte 6,24, vilket tog henne upp på en första placering. Katza, som var säker på att de övriga i finalen skulle hoppa om henne, blev bara ”omhoppad” av en enda – amerikanskan Tara Davits – och fick därmed ta med sig en silvermedalj hem.

Jag blev inte alls ledsen för att jag var så nära att komma ötta, för jag hade ju inte ens tänkt att jag skulle komma till final. Jag kom ötta för mig själv, och det var jättehäftigt.

Obeskrivlig känsla

Att beskriva känslan när silvermedaljen stod klar är

svårt, säger Kaiza.

Hela grejen blev ju mycket större eftersom det inte var någon som trodde att jag skulle kunna göra någonting för att hota de andra, eftersom jag var rankad på 15:e plats innan tävlingen. Även det att jag hade gått igenom ett tufft år innan, både psykiskt och fysiskt, gjorde ju saken ännu mer häftig.

En sak tar hon med sig från tävlingen i Colombia, som hjälper henne fortfarande.

Det såg ju väldigt mörkt ut när jag fick körtelfeber, men vad som än händer så går det att klara saker bara man vill.

Men efter UVM kom ett baleslag igen.

När vi kom hem från Colombia så kände jag någonting i foten. Vi trodde att det var en nerv som satt i kläm så jag hoppade med det på Finnkampen. När vi sedan röntgade den såg vi en påbyggnad på benet, vilket betyder att benet har varit av.

Men Finnkampen gick bra. Katza hade som mål att avsluta säsongen med ett hopp på över 6 meter, och det gjorde hon, trots ett brutet ben i foten.

Nytt VM-fokus

Nu satsar Kaiza Karlén på junior-VM nästa år. Hon vet ännu inte vilken kvalgräns hon har att arbeta mot, men har valt att avstå den kommande inomhussäsongen för att kunna träna utan avbrott. Nu jobbar hon och pappa Bengt på att få upp hennes hastighet och explosivitet. Och just nu känns allt väldigt bra, tycker hon.

Jag känner mig mycket starkare än vid samma tidpunkt förra året.

Lisa Harkman

Tidigare AN-medaljörer

1935: Tore Karlsson (friddrott), 1936: Ragnar Magnusson (orientering), 1937: Sven Dahlgren (friddrott), 1938: Sven Wang (skidor), 1939: Tore Edman (skidor), 1940: Ingen medalj, 1941: Ralph Newborg (orientering), 1942: Harry Persson (skidor), 1943: Erik Johansson (cykel), 1944: Karl-Ulrik Richardson (friddrott), 1945: Gunnar Olsson (skidor), 1946: Ingemar Johansson (gång), 1947: Lars Eric

Larsson (friddrott), 1948-49: Inga medaljer, 1950: Karl-Erik Norrby (orientering), 1951: John Hermansson (skyttä), 1952-55: Inga medaljer, 1956: Stan Olsson (friddrott), 1957: Bengt Nilsson (friddrott), 1958: Inge Lindqvist (skidor), 1959: Solveig Egman (gymnastik), 1960: John Guttko (orientering), 1961: Marita Carlsson (bordtennis), 1962: Petter Schröder (militär femkamp), 1963: Roy Syverson

(gång), 1964: Loff Svader (bandy), 1965: Jan-Olof Nilsson (friddrott), 1966: Sture Brölund (skyttä), 1967: Karl-Erik Johansson (skidor), 1968: Henry Nilsson (friddrott), 1969: Åke Wingskog (skidor), 1970: Per Eklund (motor), 1971: Mats Wallberg (skridsko), 1972: Hasse Ahlesved (skyttä), 1973: Bror Danielsson (motor), 1974: Agneta Asplund (cykel), 1975: Inga medalj, 1976: Willy Johansson (fotboll),

1977: Anders Kulläng (motor), 1978: Thommy Nilsson-Benny Kohlberg-Sune Borg (skidor), 1979: Benny Kohlberg (skidor), 1980: Maria Jonsson (cykel), 1981: Eda IF (fotboll), 1982: Inga medalj, 1983: Erik Zetterqvist (handkappdrott), 1984: Raymond Jansson (bowling), 1985: BK Jösse (bowling), 1986: Stefan Ahlesved (skyttä), 1987: Callit och Karl O. Johansson (trav), 1988: Arvika Basket



STORA KLIV. Längdhoppslöftet Kalza Karlén från Gunnarskog har trotsat sjukdomar och motgångar och under året gått från klarhet till klarhet. När hon i somras hoppade hem andraplatsen på UVM gjorde hon det på 6.24 – och slog därmed sitt personbästa med 17 centimeter.

damer (basket), **1989:** Tommy Kristofferson (rallycross), **1990:** Eivind Möstl (basket), **1991:** Arvika Basket, **1992:** Arvika Ridklubb's ponnylag, **1993:** Kenny Bräck (racing), **1994:** Rikard Karlsson (cykel), **1995:** Anders Johansson (skytte), **1996:** Peter Westlin (bowling), **1997:** Sandra Hansson (skidor), **1998:** Kenny Bräck (racing), **1999:**

Isa Ed (kanot), **2000:** Petter Rønning (cykel), **2001:** Per-Anders Johansson (roadracing), **2002:** Arvika Skyttbögille (skytte), **2003:** Viktor Rønning (cykel), **2004:** Per-Gunnar Andersson, Jonas Andersson (rally) **2005:** Niklas Bergström (viltmålskytte), **2006:** Mikael Johansson (ishockey), **2007:** Martin Larsson (långskidor), **2008:** Matts

Olsson (alpint), **2009:** Mattias Jansson (bowling), **2010:** Simon Karlén (frittdrott), **2011:** Anders Brolund (skytte), **2012:** Johan Kristofferson (racing), **2013:** Pontus Tidemand (rally), **2014:** Markus Jansson (bowling)

