



Framgångsrikt år för bröderna Arrhenius

2003 blev ytterligare ett steg framåt utvecklingsmässigt för alla tre kastarbröderna Arrhenius – Daniel, 24, Niklas, 21, och Leif, 17.

Allihop satte personliga rekord i kula/diskus vilket resulterade i ordentliga förändringar i klubbstatistiken. Bland årets meriter märks Daniels fjärdeplats i diskus i SM, Leffes dubbla guld på USM (kula/diskus) och Niklas tre pers i diskus, som bäst 59.82 vilket också är svenskt årsbästa.

Familjen Arrhenius med pappa Anders i spetsen bor i Orem, Utah, och har varit i Sverige och tävlat varje sommar sedan 1994. I somras kom Daniel och Leffe över medan Niklas var hemma i USA efter att just ha avslutat sin mission (familjen är mormoner) som han för övrigt genomförde i Sverige från september 2001 till april 2003. Under denna period tränade han i princip ingenting och därför var det extra positivt att han under hösten inte bara kom ikapp, utan även förbi,

sitt gamla jag – det vill säga sina pers från 2001.

Dubbla pers för Daniel
Daniel satte som 19-åring 1998 pers med 17.76 i kula och 56.04 i diskus och åkte sedan på mission vilket innebar två år utan träning. Framförallt skador gjorde sedan att det tog tid att hitta tillbaka till samma nivå. På årets Öresundsspelen i Helsingborg i mitten på juli stämde det så äntligen

och med hjälp av bra vindar fick Daniel på 56.32! Det blev sedan seger på lag-SM (andraplats i kula), en fjärdeplats i diskus på stora SM (femteplats i kula) och sedan till slut även pers i sistnämnda gren med 17.99.

– Det var skönt att får sätta pers och ta ett steg framåt utvecklingsmässigt, det var det bästa med säsongen. En säsong som varit väldigt lång i och med att jag tävlade i kula inomhus, hela våren utomhus här i USA, under sommaren i Sverige och sedan Castorama-säsongen i höstas, berättar Daniel.

– Nio månader är ju egentligen en för lång säsong och jag konstaterar att jag hållit en jämn nivå utan några extrema toppar. Jag var nära att kvalificera mig för de amerikanska universitetsmästerskapen (NCAA) i juni men det fattades några centimeter.

– I höstas började jag mitt fjärde och sista år på Brigham Young University (BYU) där jag läser till ortoped-

De aktuella Arrhenius-noteringarna

Namn	Född	Längd/vikt	Kula	Diskus	Slägga	Spjut	Castorama
Daniel	19/12-78	195 cm/115 kg	17.99 (03)	56.32 (03)	44.10 (03)	46.96 (02)	3.059 p (02)
Niklas	10/9-82	193 cm/107 kg	17.60 (03)	59.82 (03)	53.63 (03)	51.81 (03)	3.482 p (03)
Leif	15/7-86	192 cm/104 kg	16.07 (03)	53.87 (03)	53.75 (03)	49.73 (03)	3.161 p (03)

Till detta kan läggas pappa Anders noteringar som dock inte är fullt så aktuella:

Anders	16/8-47	198 cm/125 kg	19.92 (78)	52.70 (73)	33.88 (81)	50.45 (62)	
--------	---------	---------------	------------	------------	------------	------------	--



Leif och Anders utanför den olympiska skridskohallen i Salt Lake City i mars då Leif satte High School-rekord i viktastning med 23.21 för tredjeårselever.
Foto: Jonas Hedman

kirurg och målen för 2004 är NCAA, SM och Finnkampen. Det vore verkligen kul om vi alla tre kunde lyckas bra på SM och/eller Finnkampen, fortsätter Daniel.

– Nu när Nik är tillbaka tränar vi i princip dagligen tillsammans alla tre och det är väldigt inspirerande! Till nästa år kommer även Magnus Lohse över till USA (Mölnåls svenske mästare i kula/red. anm.). Han ska plugga på Colorado State University som ligger en timmes flygresor från Orem och eftersom skolan ligger i samma Conference som BYU kommer vi mötas, avslutar Daniel.

Leffe the Great

Ja, så kan man kalla 17-årige Leif som verkligen går i sina bröders fotspår. 1996 rankades Daniel som USA:s femte bäste diskuskastare i High School (gymnasiet). 2000 och 2001 toppade Niklas samma ranking och 2003 står namnet Leif högst upp!

På frågan vad han är mest nöjd med under 2003 kommer svaret direkt:

– Arcadia Invitational i Californien i april då jag kastade 63.85!

Arcadia-tävlingen är en prestigefylld tävling som varje vår samlar High School-stjärnor från hela USA. I USA tävlar man med 1.61 kg-diskus i High School vilken kan jämföras med det hektot lättare 1.5 kg-redskapet som 16–17-åringar kastar med i Sverige.

Även till USM i Malmö, som genomfördes fyra månader senare, kom Leffe i bästa slag och vann där kula och diskus för tredje året i rad. Dessutom blev det ett brons i slägga. Leffes 62.28 i diskus innebar en segermarginal på 13.38.

I kulringen gör Leffe, till skillnad från Daniel och Niklas, som pappa Anders – det vill säga stöter med glidstilen – och på USM resulterade det i personliga rekordet 19.43 med 5 kg-kulan – 2.34 m längre än tvåan! Leffe var även med på stora SM där

Du kollar väl alltid

www.sparvagen-fk.a.se



På en restaurang i Orem dök det upp en 17-åring iklädd en välbekant träningsjacka med några år på nacken. Foto: Jonas Hedman

han kvalificerade sig för diskusfinalen vilken dock oturligt slutade med tre kryss i protokollet.

Leffe är sedan hösten 2002 familjens släggkung och lyckades också med knapp marginal försvara sin position under höstens Castorama-säsong då han med tolv centimeters marginal lyckades hålla undan för Niklas – 53.75 mot 53.63. Vad säger då Leffe själv om sin utveckling:

– Jag tog körkort hösten 2002 och har nu kört en hel del! Jag har även kört farsans gamla van och jag kan meddela att den är tyngstörd, det krävs muskelservo!

– Daniel och Niklas har ju båda varit i Sverige under längre perioder och pratar svenska flytande medan jag ännu inte hunnit så långt. Jag läser på friidrott.se och förstår sammanhanget men inte alla detaljer. Nu sedan Niklas kommit hem så har han hjälpt mig med svenskan, avslutar Leffe.

Nik is back!

Efter 20 månaders mission i Sverige hade Niklas i avsikt av den dagliga styrke- och kastträningen han är van vid dragit på sig sådana ryggproblem att han fick avbryta missionen i förtid. Ryggproblemen gjorde dessutom att det tog tid innan han kom igång med något som kan kallas riktig träning. Tävlingscomebacken skedde den 24 juli och elva veckor senare, den fjärde oktober i en

Castorama-tävling hemma i Orem, fick han så till det och satte personliga rekord i alla fyra kastgrenarna!

–Jag kände mig i bra form den dagen och tekniken stämde fint. Det var dock vindstilla vilket missgynnar framförallt diskus. Med lite vind hade det nog kunnat bli ännu bättre, berättar Niklas.

Efter 17.60 i kula blev det 51.81 i spjut innan han inledde diskuskastandet med ett ogiltigt följt av 59.65 (pers), ogiltigt och så 59.80 i sista. I slägga nådde han 53.63 i sista omgången vilket var pers med lite drygt fem meter.

Familjerekord spjut

Spjutnoteringen innebar också att Niklas tog hand om familjerekordet eftersom han överträffade pappa Anders 50.45, noterat med ett gult stålspjut på Östermalms IP 1962. Tre veckor efter Castorama-noteringen bättre Niklas på sitt svenska årsbästa med ytterligare två centimeter till 59.82, även denna gång i vindstilla.

På frågan vad de 20 månaderna i Sverige inneburit svarar Niklas så här:

– Jag bodde fyra månader i Göteborg, två i Malmö, två i Kristianstad och åtta i Täby vilket innebar att jag fick se en hel del av Sverige. Jag fick lära mig det svenska språket och utvecklades på många sätt, bland annat har jag fått bättre självförtroende och är mer fokuserad.

– Att missionera tar mycket tid vilket gjorde att jag inte kunde träna och det var jobbigt. Efter att ha tränat dagligen i 4–5 år så hade jag plötsligt inte tid att träna alls och det var jobbigt både fysiskt och psykiskt. Jag saknade både träningen och tävlingarna och när jag började få problem med ryggen började jag fundera på hur lång tid det egentligen skulle ta att komma tillbaka till den nivå jag slutade på hösten 2001.

– Ryggproblemen gjorde att jag fick avsluta missionen fyra månader tidigare än planerat och när jag kom tillbaka hem till USA så var de två första månaderna de jobbigaste. Det tog tid att utforma ett träningsprogram som min rygg klarade av. Jag har ännu inte gått på de riktigt tunga vikterna (10 november/red. anm.) och de olympiska lyften, ryck och stöt, väntar jag också med. På morgnarna är jag stel och har ofta ont när jag går ur sängen men jag konstaterar ändå att ryggen sakta blir bättre och bättre nu när jag börjat träna igen.

Läser industridesign

I september började Niklas på College och pluggar nu industridesign på BYU. Niklas, Daniel och Leif tränar

sex dagar i veckan där den rena kastträningen varvas med styrketräning. För Niklas blir det normalt tre kastpass per vecka varav två innehåller kula/diskus och ett enbart diskus.

2004 är ett speciellt år för idrottsmän och Niklas har sina mål klara:

– Jag kommer tävla i kula och vikt inomhus för BYU och eventuellt även köra de grenarna på ISM i Göteborg i februari. Sedan blir det kula/diskus under utomhussäsongen, mars till juni, här i USA där de amerikanska universitetsmästerskapen är ett mål. Därefter räknar jag med att vara i Sverige i åtminstone sex veckor för att tävla och träna.

– SM och Finnkampen är viktiga tävlingar och sen skulle det vara kul om jag fick möjlighet att tävla lite nere i Europa och möta Róbert Fazekas, Virgilijus Alekna, Lars Riedel och de andra grabbarna! Jag har också som mål att kvalificera mig för OS i Aten, avslutar Niklas som nu alltså åter slagit in på den väg som kan bära långt, mycket långt!



Jesper är familjens yngste medlem (född 1998) och tillsammans med mamma Kristine den ende av de sju som inte återfinns i tiobäсталistorna i kast. Foto: Jonas Hedman

Telefonintervjun görs sent en söndagskväll i början av november och klockan har hunnit bli tolv. I Utah råder "Mountain time" vilket innebär att klockan är 16 på eftermiddagen och hela familjen är samlad för söndagsmiddag. I bakgrunden hör jag hur mamma Kristine skramlar i köket och förklarar att maten är färdig. Niklas och Leif har varit ute var och en på sitt håll och just klivit innanför dörren. Daniel och hans fru Amanda har kommit och Annica, systemen, sitter redan vid bordet. Katten Jesper svansar runt benen på Kristine när hon serverar kyckling och gratinerad potatis och jag kan bara fundera över hur många portioner hon förberett ...

Jonas Hedman