



Carolina Klüft tog en selfie med publiken på cirka 150 i Sursik innan föreläsningen.

FOTO: JANNIKE BACK

Klüft gav allt i Pedersöre

● **Carolina Klüft var obesegrad som sjukamperska när hon gjorde sin sista tävling redan som 24-åring. Men även i livet efter idrottskarriären har hon fortsatt som mångkampare.**

Efter sin friidrottskarriär har Carolina Klüft arbetat på deltid i kronprinsessparets stiftelse samt som programledare och föreläsare. 2016 utgav hon boken *Livet är en sjukamp*: min väg till prestation, balans och mening.

– Jag har varit egenföretagare sedan 2003 och tycker om att hålla på med många olika saker. Jag gillar att vara mångkampare, säger hon.

Torsdagens föreläsning uppskattades av cirka 150 i Anderssensalen i Sursik i Pedersöre. De som efteråt inte ville ha en signerad bok och ett foto med Klüft var lätt räknade. Klüft hade, som vanligt, gett allt när hon var inne i sitt prestationsläge. Inget verkade vara omöjligt för Klüft, inte ens att köra upp till Pedersöre genom torsdagens snöoväder.

– Vi kom till Finland redan dagen innan, tog gott om tid på oss och gjorde det till lite av en familjesemester med övernattnings i ett badhotell på vägen.

ATT ALLTID GE 100 PROCENT är en av de tre centrala principer som hon har byggt upp sitt liv på – både som elitidrottare och i livet efteråt. De andra är att ha roligt och att man alltid kan lära sig nya saker.

Efter att ha blivit retad i skolan på

årskurs 6 hade idrotten tidigt blivit en frizon från skolan för Klüft.

– Idrotten var ett viktigt socialt sammanhang och ett sätt att ge igen, när jag besegrade mina plågoandar i höjdhopp.

Redan på junior-EM som 17-åring lärde sig Klüft att fokusera på känslomässiga snarare än resultatorienterade mål. Då hade hon fel målbild inför första grenen 100 meter häck.

– Min prestationsångest gjorde att jag tänkte på att jag inte får falla, vilket jag förstod då gjorde. Sedan gjorde jag fem personliga rekord på ren ilska. Men efter fallet i häckloppet har jag inte fokuserat på att jag måste göra bra resultat, utan att ha roligt, vilket har provocerat många i olika intervjuer.

Klüft skiljer på sitt "bara vara-läge" och sitt prestationsläge. Det senare kan inte pågå en hel sjukamp.

– Jag gjorde inte av med energi när jag hoppade omkring mellan grenarna, utan var i mitt "bara vara-läge" och slappnade av. Om jag hela tiden skulle ha fokuserat på prestationen hade jag blivit helt slut.

Även när Klüft var som mest trängd efter två övertramp i längd i VM-kampen mot Eunice Barber hade hon en positiv målbild framför sig.

– Om jag hade lyssnat på dem som refererade sjukampen hade jag knappast vågat hoppa, men jag var trygg i mig själv och hoppade 6,68.

Klüft var obesegrad genom sin senjorkarriär i sjukamp när hon som 24-åring efter VM-guldet i Osaka 2007 ville in i nästa rum.

– Det har jag aldrig ångrat. Det gav inte nya medaljer, men nya erfarenheter.

SKADOR SATTE STOPP för fortsatta framgångar. Egentligen var det likadant inför VM-guldet i Helsingfors 2005 som hon beskriver som den tuffaste utmaningen någonsin.

– Före tävlingarna var det självklart att jag skulle vinna. Det var bara att ställa fram skorna och silver beskrevs som ett misslyckande, men så stukade jag foten dagen innan. Logiskt sett skulle det inte gå att utföra en sjukamp med stukad fot. Det var en kamp mellan att tänka logiskt eller tro på att det fungerar.

100 meter häck gick bra, men att hoppa höjd gjorde jätteont och Klüft hoppade en decimeter lägre än vanligt.

– Min värsta konkurrent Eunice Barber sade att "Klüft är ute". Det skulle hon inte ha gjort.

De var nästan exakt lika inför av-

Carolina Klüft

- Carolina Evelyn Klüft.
- Född: 2 februari 1983 (34 år) i Borås.
- Främsta idrottsmeriter, mångkamp: OS-guld 2004, VM-guld 2003, 2005 och 2007. EM-guld 2002 och 2006. IVM-guld 2003. IEM-guld 2005 och 2007, -brons 2002. JVM-guld 2000 och 2002. JEM-guld 2001.
- I mars 2008 tillkännagav hon sitt beslut att inte längre tävla i mångkamp utan att i stället satsa på längdhopp och tresteg. Hennes främsta insats som längdhoppare blev en 5:e plats i VM 2011. Personbästat i längd är 6,97 meter i Estland 2004 och i tresteg 14,29 meter i Växjö 2008. Klüft avslutade sin idrottskarriär i augusti 2012.
- Klüft gifte sig med stavhopparen Patrik Klüft, tidigare Kristiansson, den 29 september 2007. Paret bor i Stockholm och har en dotter Laleh, född i september 2014 och fick sin andra dotter i oktober 2017.

slutande 800 meter, men precis som i Barbers hemma-VM 2003 vann Klüft.

– Man kan fira sina små segrar på vägen, men bli nöjd först när man är i mål. Om man är för nöjd presterar man inte på topp.

En av åhörarna i Sursik, Thomas Snellman, var förelägningsvärd i Helsingfors och minns mästerskapsen bra.

– Läkaren sade att ingen annan i det svenska laget skulle ha tävlat med Klüfts fot, säger Snellman.

– Jag ger mig inte i första taget och kan vara lite galen, säger Klüft.

Så kan det vara ännu i dag när Klüft löper intervaller eller håller på med motionsboxning.

– Jag kan bli helt knäpp inne i träningspasset och tar ut mig helt.

Då kryper elitidrottaren igen fram, den som testat gränser.

– Man jag tränar inte så mycket i dag. Jag har just fött ett barn.

Klüft plockar fram telefonen för att stämna av läget på hotellet i Jakobstad med den före detta stavhopparen Patrik Klüft, tidigare Kristiansson, som hon gifte sig med 2007. Yngsta dottern är bara sex veckor och Klüft får nästan lika bråttom som när hon jagade Eunice Barber.

– Jag hoppas att bröstet inte börjar läcka.

Livet efter karriären har varit knepigt för många hyllade idrottare men Klüft ser ut att ha landat bra.

– Det var en sorg när jag slutade, som att ta farväl av en god vän, men det var en fas jag snabbt kom över. Jag byggde inte basen för hur jag ser på mig själv utifrån en prestation. Jag jagade inte kickar som idrottare och den karriären är inget jag jämför med nu. Jag är glad och stolt över vad jag har fått uppleva, men livet just nu är också fantastiskt kul. Allt har sin tid.

Sören Bäck
soren.back@ot.fi
06-7848 436