



"MIN BÄSTA GREN – DET KÄNNIS NATURLIGT ATT SPRINGA SÅ FORT
DET BARA GÅR OCH SEDAN HOPPA SÅ LÅNGT JAG KAN. DET ÄR HÄRLIGT
ATT SVÄVA GENOM LUFTEN!" CAROLINA KLÜFT

LÄNGDHOPP. Längdhoppet är vad det heter, den som hoppar längst vinner. Ofta börjar en längdhoppstävling med en kvalomgång med tre hopp och de duktigaste fortsätter ytterligare tre omgångar. Europarekordet är på 8.86 för herrar och 7.52 för kvinnor. En av historiens mest omtalade längdhopp gjordes av Bob Beamon 1968 då han hoppade 8.90 – en dryg halvmeter längre än det gamla rekordet.

LÄNGDHOPP ÄR EN GREN I SJUKAMP, DÄR CAROLINA KLÜFT TÄVLAR. HEJA FRAM SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



"SPJUT ÄR DEN SVÄRASTE OCH SAMTIDIGT EN AV DE VACKRASTE
FRIIDROTTSGRENARNA." CAROLINA KLÜFT

SPJUT. Från början var spjutet ett vapen för krig och jakt. I dag gäller det att kasta längst, inte att träffa en mammut. Men eftersom kasten började bli väl långa ändrades spjuten för ungefär tio år sedan. Spjuten blev tyngre i framdelen så att de föll snabbare till marken.

För att dessutom ha bättre koll på i vilken riktning spjutet flyger får inte idrottaren snurra runt inför utkastet, som diskus- och släggkastarna gör. Europa-rekordet är på 98.48 för herrar och 70.03 för kvinnor.

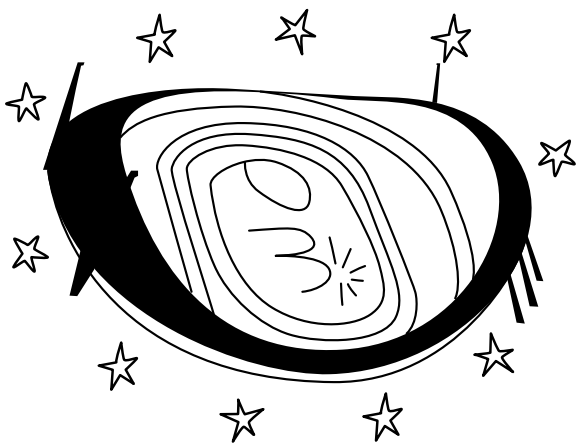
SPJUT ÄR EN GREN I SJUKAMP, DÄR CAROLINA KLÜFT TÄVLAR. HEJA
FRAM SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6-13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



"EGENTLIGEN EN ENKEL GREN – DET GÄLLER ATT SPRINGA JÄTTEFORT FRÅN BÖRJAN OCH SEDAN FÖRSÖKA HÅLLA DET ENDA IN I MÅL." CAROLINA KLÜFT

200 METER. På löpdistanser upp till 400 meter handlar det mindre om uthållighet och kondis och mer om styrka. Det är därför kortdistansare har så stora muskler. Precis som en stark motor kan stora muskler skicka iväg någonting med väldigt hög hastighet, men bränslet tar slut snabbt. Europarekordet på 200 meter är på 19.72 för herrar och 21.71 för kvinnor.

200 METER ÄR EN GREN I SJUKAMP, DÄR CAROLINA KLÜFT TÄVLAR. HEJA FRAM SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



”EM PÅ HEMMAPLAN BLIR EN VÄLDIGT SPECIELL UPPLEVELSE. DÅ KAN JAG KONCENTRERA MIG PÅ TÄVLINGEN OCH HA KUL, SAMTIDIGT SOM MAN HAR ETT HÄRLIGT PUBLIKSTÖD I RYGGEN.” CAROLINA KLÜFT

EM I GÖTEBORG. Europamästerskapen i friidrott är en jättefest för 1 400 idrottare från 49 länder som tävlar i 47 olika grenar. Och många andra har nästan lika roligt – varje dag sitter 65 miljoner människor framför TV:n och hejar på sina favoriter. Men utan 3 000 frivilliga hade det inte blivit någon tidtagning, längdhoppssandkrattning eller kulstötning. En av våra stora hjältar är Carolina Klüft, som tävlar i sjukamp; alltså 100 meter häck, höjdhopp, kulstötning, löpning 200 meter, längdhopp, spjut samt löpning 800 meter. Många av friidrottens grenar ser ut ungefär som de gjorde när grekerna började tävla för 3 000 år sedan. EM arrangeras vart fjärde år, mitt emellan två sommar-OS.

HEJA FRAM SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.