

Jag har alltid varit en hoppare

– När jag var liten tävlade jag i allt. Nu fokuserar jag på att tävla i rätt sak, säger Carolina Klüft. Carolina är känd för sin mångsidighet inom friidrott och var länge världens bästa mångkampare. Men det bästa är känslan att flyga fram i luften, så för några år sedan bestämde hon sig för att bara hoppa långt.

Illustration: Cecilia Lundgren



Carolinas längsta hopp hittills mäter 6,97 meter – alltså nästan lika långt som en och en halv personbil!

Som du hör på namnet handlar det om att hoppa långt. Men lika viktigt är att hoppa alldeles, alldeles lagom högt. Bara några grader fel vinkel i uthoppet kan vara skillnaden mellan ett jätteskutt och ett misslyckande.

Det är viktigt att förbereda sig, även mentalt. Inför ett längdhoppsspass tar jag det lugnt och lyssnar på musik.

Carolina Klüft

Född: 2 februari 1983. **Meriter:** Sjukamp: OS-guld 2004, VM-guld 2003, 2005, 2007, EM-guld 2002, 2006. Dessutom två EM-guld och ett VM-guld i femkamp inomhus.

Längdhopp: femma i VM 2011.