

**Gustaf  
Kjellberg,  
15 år,  
dykare.**

*Master Scuba  
Diver med 22  
extra certifikat  
– bl a vrak- och  
djupdykning.*

**Hur länge har du dykt?** Jag var under vattnet redan som 3-åring, långt innan jag kunde simma. Sen snorklade jag mycket, gick kurser och undervisade själv. Två veckor efter min 12-årsdag tog jag mitt första juniorcert. Nu har jag gjort över 150 dyk.

**Vad gör dig till en duktig dykare?** Jag är lugn och stressar

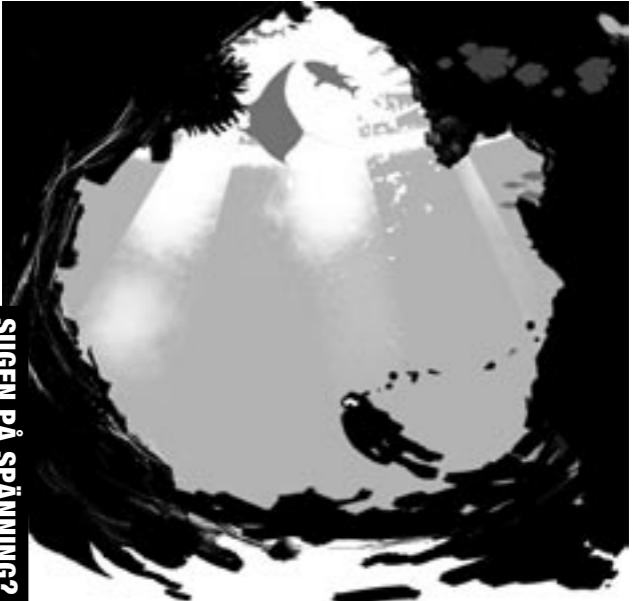
inte upp mig, samtidigt är jag nyfiken och vill upptäcka nya saker.

**Nämn tre bra saker med dykning.** Det är roligt, avslappnande och spännande. Man kan upptäcka resmål på två sätt – både över och under vattenytan. Vrakdykning och att se fina rev är extra kul.

**Är det svårt eller farligt?** Det verkar svårare än det är och det är inte farligt. Om man inte struntar i säkerheten förstås, eller dyker ensam.

**Vad är du mest stolt över?** Alla foton jag tagit på rockor, fiskar och hajar.

**Några tips?** Var lugn och hetsa inte. Dyk på din nivå och gå aldrig djupare än du har lust till.



**SUGEN PÅ SPÄNNING?**

Bild: Tobias Ottahal

Vill du veta mer om dykning?

Gå in på Svenska Sportdykarförbundets hemsida [www.sddf.se](http://www.sddf.se)



**Catrine  
Josefsson,  
19 år, MTB-  
cyklist.**

*Tillhör eliten  
både i  
mountain-  
bike och  
landsvägs-  
cykel. Är också*

*bland de bästa i duathlon och triathlon.*

**Hur länge har du cyklat?**

Jag lärde mig cykla när jag var 4 år. Tävlade första gången som 5-åring. Jag brukar kallas en ung veteran eftersom jag redan tävlat i 13 år!

**Varför cyklar du MTB?** För farten! Jag älskar när det går

undan. Sen är det omväxlande och en utmaning – varje backe och kurva är unik.

**Vad gör dig till en duktig MTB-cyklist?** Min starka vilja och min träningsdisciplin. Jag tål mycket.

**Kan man göra sig illa?** Ja, men det kan man i alla sporter. Jag har alltid hjälm och när jag körde downhill (tävling i utförsbacke) hade jag dessutom ryggplatta och andra skydd.

**Har du varit rädd någon gång?** Nä, bara nervös.

**Några tips?** Äh, det är bara att köra på! Men det är skitigt och svettigt och så ska man helst vara ganska orädd.



**SUGEN PÅ SPÄNNING?**

Vill du veta mer om MTB och cykelsport?  
Gå in på Svenska Cykelförbundets hemsida [www.scf.se](http://www.scf.se)



**Matilda Söderlund, 12 år, klättrare.** 2:a i SM, 3 i NM, 1:a i två deltävlingar i Sverigecupen.

**Hur ser en klättertävling ut?**  
Man klättrar leder i olika svårighetsgrader. Väggens lutning, greppens storlek och hur de är placerade avgör hur svårt det blir.

**Hur länge har du klättrat?**  
I 1 ½ år ungefär.

**Varför har du blivit duktig så snabbt?** Jag är smidig och har en bra teknik. Jag tränade friidrott innan så jag är stark i förhållande till hur mycket jag väger, det är viktigt i klättring.

**Kan man göra sig illa?**

Det är jättenoga med säkerheten vid klättring, så det är inte så mycket skador. När man ledklättrar (sätter upp säkringar själv vart efter) kan man skrapa sig på klipporna om man faller.

**Vad är du mest stolt över?**

Mina tävlingsresultat och att jag klättrat svårighetsgrad 7c.

**Några tips?**

Inte hetsa och stressa, utan klättra lugnt. Träna både smidighet och styrka.



**SUGEN PÅ SPÄNNING?**

Bild: Tobias Ottahal

Vill du veta mer om klättring?

Gå in på Svenska Klätterförbundets hemsida [www.klatterforbundet.se](http://www.klatterforbundet.se)



**Johan Wikström, 13 år, wakeboardåkare.**

Vann totalt juniorklassen i Swedish Wakeboard Series, 4:a i Malibu Just Ride

Series, 4:a i junior-SM (trots att han är 2 år yngre än alla andra).

### **Hur tävlar man i wakeboard?**

Man hoppar på vågorna efter båten och gör olika trick. Domare bedömer sen prestationen.

### **Vad gör dig till en duktig wakeboardåkare?**

Jag är modig. Jag vågar köra på direkt mot vågen och jag vågar prova nya grejor.

**Vad är roligast med att åka wakeboard.** Allt är kul! Alla kompisar, att hoppa, att vara utomhus.

**Är det svårt?** Nej, det är lätt! Man måste inte hålla på och hoppa om man inte vill. Att bara åka är inga problem. När man testar nya trick blir det ibland ett *faceplant*, det är som ett magplask i ansiktet. Det svider lite, men är inte farligt.

**Vad är du mest stolt över?** Att jag är bättre än många som är äldre och större än jag. Jag är duktig trots att jag är liten, så en del kallar mig Miniman ...

### **Några tips?**

Peppa dig själv, var inte deppig om det går dåligt. Ha kul!



**SUGEN PÅ SPÄNNING?**

Bild: Tobias Ottahal

Vill du veta mer om wakeboard?

Gå in på Svenska Wakeboardkommitténs hemsida [www.wake.se](http://www.wake.se)