



"HAR MAN INTE ROLIGT BLIR MAN ALDRIG BRA." MUSTAFA MOHAMED

**3 000 METER HINDER.** 3 000 meter hinder är en tuff gren där talang är bra men inte tillräckligt. Den kräver hård träning. Vårt stora hopp Mustafa Mohamed springer 13 pass i veckan, minst. Hans tips, om du vill bli bra på löpning, är att träna regelbundet, lyssna på kroppen – och ha roligt. 3 000 meter räknas som 'långdistans'. Europarekordet på 3 000 meter hinder är på 8:04.95 för herrar och 9:01.59 för damer.

HEJA FRAM MUSTAFA MOHAMED OCH DE ANDRA SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



**HÖJDHOPP.** Redan de gamla grekerna tävlade i att hoppa högt. För 100 år sedan var "stående" höjdhopp, där man inte tog någon ansats alls, populärt. En av de bästa på detta var svensken Rune Almén, som hoppade 1.90. I dag är Europarekordet i höjdhopp 2.42 för herrar och 2.09 för damer. Då är det bra att man bytt ut sanden på landningsplatsen mot en tjock, mjuk matta. Ett av våra stora höjdhoppshopp är Emma Green. Hon började träna som 14-åring och hoppade 1.71 redan första året.

HEJA FRAM HÖJDHOPPAREN EMMA GREEN OCH DE ANDRA  
SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6-13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



**STAVHOPP.** För länge sedan gällde det för stavhopparna att hoppa så *långt* som möjligt. Staven användes som ett transportmedel för att ta sig över blöta områden i England och på kontinenten. I början var stavarna av massivt trä och jättetunga. Ofta fick hopparna flisor i händerna, och om staven gick av kunde det gå ännu värre. Bra stavar var så ovanliga att tävlingshopparna ofta lånade av varandra. I dag är stavarna av glas- eller kolfiber, och Europarekordet ligger på 6.14 för herrar och 5.01 för damer, som ett tvåvåningshus, ungefär. En av våra allra bästa stavhoppare är Alhaji Jeng.

HEJA FRAM STAVHOPPAREN ALHAJI JENG OCH DE ANDRA SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.



"I MIN FÖRSTA TÄVLING VAR JAG JÄTTENERVÖS OCH KRASCHADE PÅ FÖRSTA HÄCKEN UNDER UPPVÄRMNINGEN, SÅ ATT PUBLIKEN FICK HJÄLPA MIG UPP. I SJÄLVA LOPPET GICK DET BÄTTRE, DET BLEV SVENSKT JUNIORREKORD." SUSANNA KALLUR

**100 METER HÄCK.** Häcklöpning är som vanlig löpning fast med hinder. Officiella distanser är 100 meter för damer, 110 meter för herrar och 400 meter för bägge. I början var häckarna tunga träkonstruktioner som inte gick att slå i utan att bli både gul och blå. Sedan kom vältbara häckar, men om man slog omkull en häck räknades inte ett eventuellt rekord. Löparna skuttade försiktigt över varje hinder, vilket bidrog till att tiderna inte blev så värst bra. I dag tar löparen häcken i språnget, och det gäller att vara i luften så kort tid som möjligt. På marken kan löparen öka hastigheten men i luften minskar den bara. Och hög hastighet betyder kort tid. Tvillingsystrarna Kallur är våra stora hopp på 100 meter häck.

HEJA FRAM TVILLINGSYSTRARNA KALLUR OCH DE ANDRA SVENSKARNA UNDER EM I FRIIDROTT 6–13 AUGUSTI I GÖTEBORG.