



Adam från Garphyttan är Örebro läns hopp

I nästa vecka inleds JVM i skidororientering i Orsa-Grönklitt. Länets hopp är 17-åriga Adam Karlsson från Garphyttan. **SPORTEN del 2 sidan 22**



Helst raggmunk om Elin själv får välja

34 300 svenskar har namnsdag i dag. En av dessa är raggmunksälskande Elin Eneflod i Örebro. **FAMILJELIV DEL 2, SIDAN 32**



Vädret

Mulet väder och något regn. Omkring 2 plusgrader. **Sidan 40**



Strömavhopp kort före byggkonkurs

PENGAR & JOBB Det var strömavhopp från ledande poster i byggföretaget Nyombygg i Örebro AB månaderna före konkursen. Först avgick ekonomichefen efter oenighet med vd, sedan slutade vd och dagarna före konkursen var det två tunga styrelseavhopp, av politikern Rickard Löf (M), vice ordförande i Örebroporten, och advokaten Johan Hjortsberg.

NA har granskat konkursen som gjorde 25 personer arbets-

lösa och där leverantörer riskerar förlora mångmiljonbelopp. Nio anställda, som lockades att gå in som delägare för ett drygt år sedan, är dubbla förlorare. De mister både jobb och kapitalinsats.

Och vi har ertappat landstingsägda Länsgården med en generaltabbe som åsamkat skattebetalarna onödiga extravgifter. **Sidan 27**



Latte har träffat Örebros mäktigaste kvinna. Gunde Svahn berättar om sitt liv och Kerstin Behrn varför hon jobbar gratis.

Glaskross för miljoner

ÖREBRO Krossat glas för tre miljoner. Det är slutnotan för glaskrossning på Örebro kommuns skolor, förskolor och andra byggnader förra året. **Sidorna 14-15**

Hotfull pappa dömd

ÖREBRO Pappan som hotade sin 16-åriga dotter med pistol för att hon hade fel umgänge dömdes i går till fängelse i ett år. Också hennes mamma dömdes. **Sidan 3**

Ingen skylt men böter

ÖREBRO Siw Karlsson fick en fortkörningsbot trots att det inte fanns någon skylt om hastighetsbegränsningen. En vecka senare kom det upp en skylt. **Sidan 4**

"Respektera vuxna"

ASIKTER Ungdomar borde respektera vuxna mer. Det tycker en av dagens insändarskribenter. **Sidorna 36-37**

Örebro	14-15
Sydnärke	16
Hallsberg	17
Kumla	18-19
Lekeberg	18-19
Askersund	20-21
Laxå	20-21
Bergslagen	22
Pengar & Jobb	27-29
Inrikes	30-31
Utrikes	32-33
Börsen	34-35
I dag	37
Annonblock	23-26



BILD: HÅKAN EKEBACKE

Marcus spänner bågen i grishuset

SPORTEN I ett gammalt grishus inte långt ifrån Brändåsen-avfarten från E20 tränar 14-åriga Marcus Lagneholt.

Marcus är en stor talang i bågskytteklubben Järnvägen.

Han jagar det perfekta. 300 poäng av 300 möjliga.

- Det vore riktigt jäkla kul att sätta ett rekord som ingen kan slå, säger han.

Marcus trivs i det gamla grishuset som

tjänar som Järnvägens träningslokal.

- För mig är den perfekt. Jag har egen nyckel och kan åka hit och träna när jag vill, säger Marcus.

Del 2 sidorna 20-21

Månadskonto - ett enkelt, bekvämt och billigt sätt att prenumerera.

Gå in på www.na.se eller ring 019-15 51 50 för mer information.

Ett gammalt grishus inte långt från Brändåsen-avfarten från E 20. Där hittar du inte sällan Järnvägens BF:s bågskytte-talang Marcus Lagneholt i full träning i jakten på det perfekta. 300 poäng av 300 möjliga är vad som hägrar. – Det vore riktigt jäkla kul att sätta ett rekord som ingen kan slå, säger 14-åringen.

Lagneholt siktar mot OS

Ni kanske kan den uppbyggda historien om Wilhelm Tell. Den schweiziske nationalhjälten som vägrade att buga för fogdens hatt och som straff tvingades träffa ett äpple på sin sons huvud med sin pilbåge.

Jag frågar Marcus Lagneholt om vi ska göra en Wilhelm Tell. Givetvis med NA:s reporter i rollen som sonen med äpplet.

– Inga problem, jag känner ju inte dig, säger Marcus och flinar.

Själv litar jag ändå inte fullt ut på 14-åringens träffsäkerhet och drar tillbaka mitt erbjudande. Grejen är att Lagneholt förmodligen hade gått i land med uppgiften.

Det visar han med tydlighet på det efterföljande träningspasset. Pil efter pil swoschar iväg från bågen och borrar sig med kuslig precision in i den gula mittcirkeln på tavlan som sitter på en vägg 18 meter bort.

Det ser extremt enkelt ut.

– Det är den vanligaste kommentaren jag får från mina klasskompisar, att det inte är något svårt att skjuta pilbåge. ”Det är väl bara att sikta i mitten”, säger dom.

Det lättaste sättet att råda bot på den missuppfattningen är kanske att låta dem prova på själva. Själv var jag inte ens i närheten av tavlan och får nog finna mig i att buga för fogdens hatt om inte sonen ska råka illa ut.

Järnvägens bågskytteförening är med 100-talet medlemmar en av de livaktigaste i landet i sin sport. En anledning är säkerligen det gamla grishuset i Kärr – den egna inomhuslokalen som föreningen förfogar över.

– För mig är den perfekt. Jag har egen nyckel och kan åka hit och träna när jag vill, säger Marcus.

Vilket blir ganska ofta. Den storsvuxna och mogna 14-åringen tränar bågskytte fyra gånger i veckan och kör dessutom ett par fyspass.

Det krävs nämligen både kondition och styrka för att bli en bra bågskytte.

Marcus skjuter ungefär 1 500 pilar varje månad och varje gång drar han cirka 19 kilo med sin båge. Något som alltså innebär att han drar ungefär sju ton i veckan med sina fingerspetsar.

– Vi har även en av Sveriges bästa utomhusbanor i Tomta utanför Hallsberg där det blir många pilar under sommarsäsongen, påpekar han.

Teknikträningen är viktigt, på tävling ska den fungera mekaniskt. Då är det nämligen andra saker som sällar bort agnarna från vetet.

– Det är huvudet som avgör, resten ska gå på autopilot. Skulle tro att det mentala betyder 80 procent, gissar Marcus.

Vad är nyckeln i bågskytte?

– Att göra likadant hela tiden. Det finns olika skolor för hur man ska gå till väga, men jag har anammat den koreanska stilen efter att ha lyssnat på mister Kim, före detta landslagstränare i både Korea och Taiwan, under ett seminarium på Bosön.

När Marcus ska svara på frågan om vad som särskiljer den tekniken mot andra skruvar han lite på sig.

– Nja, det är nog bara de mest inbitna som förstår, säger han urskuldande.

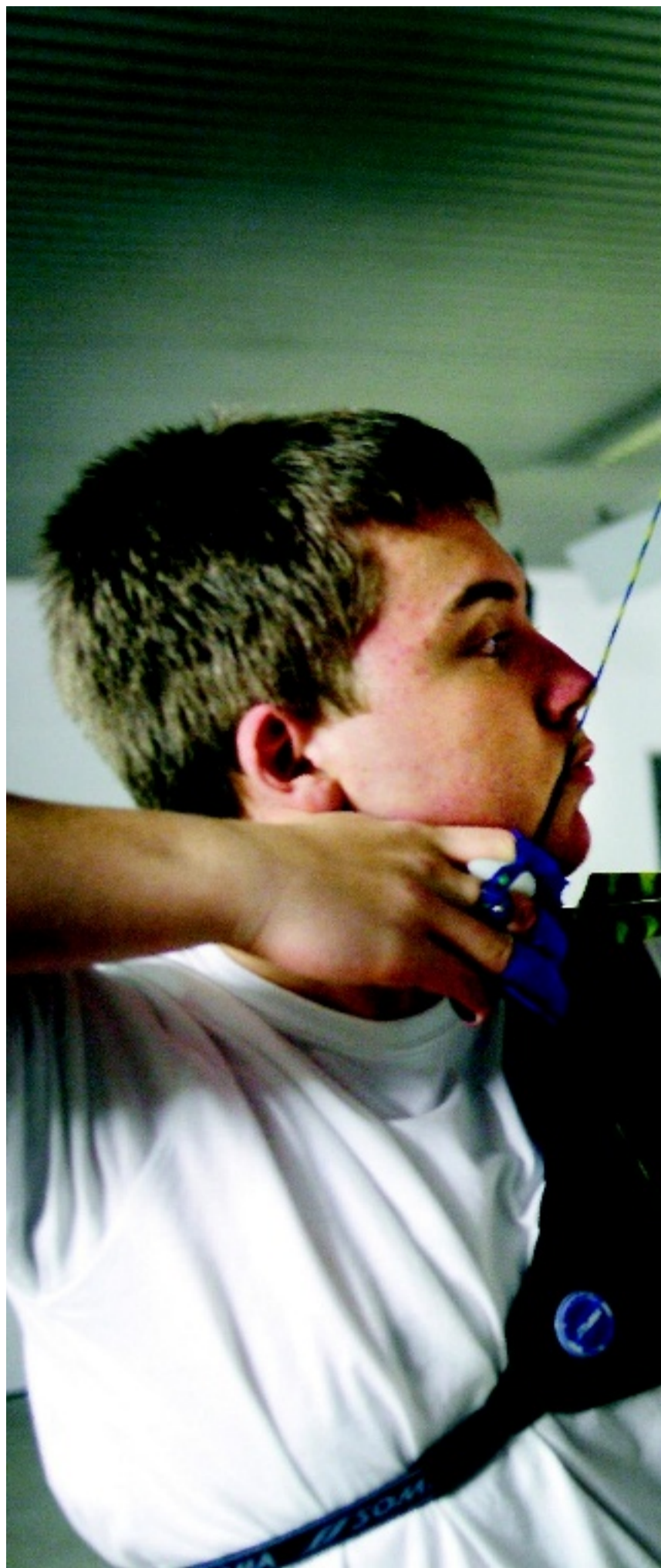
Nåja, lite förenklat kan det i alla fall sägas handla om på vilket sätt man utför de fyra olika momenten i bågskytten: uppdrag – ankra – sikta – släpp.

Den Asien-inspireerade stilen verkar i alla fall fungera bra. Under 2008 tog Marcus Lagneholt inte mindre än tio medaljer i junior-SM.

– Det var full pott och blir svårt att toppa. Det är bara valörerna som kan förbättras, konstaterar Marcus.

Under den pågående inomhussäsongen är junior-SM det stora målet. Längre fram i karriären är siktet betydligt tuffare inställt.

– Klart att jag vill komma med till OS. 2016 är väl ett realistiskt årtal.



14-åringe Marcus Lagneholt spänner bågen. Järnvägens bågskytte är på jakt efter det perfekta



Anders Sjöberg
Reporter



Håkan Ekebacke
Fotograf

► **Har du tips på bra reportage för Länsresan?** Mejla förslag till anders.sjoberg@na.se eller fredrik.carlsson@na.se

na.se

► **Webb-tv:** Se när Marcus spänner bågen.

www.na.se

▼ Marcus Lagneholt om:

Att skjuta 300 poäng:

– Det svenska rekordet i min klass är 299. Jag har tekniken i kroppen för att skjuta 300, har klarat 296 som bäst, och det skulle vara riktigt jäkla kul att sätta ett rekord som ingen kan slå. Självklart skulle det vara nervöst att ha 290 poäng efter 29 pilar, men då är det bara att skicka dit den sista också.

Att skjuta inomhus eller utomhus:

– Jag gillar egentligen inte att skjuta inomhus. Då är avståndet så korta att det bara är tiopoängare som räknas. Utomhus är en helt annan känsla och mycket roligare.

Att göra en Robin Hood:

– Att klyva en pil på mitten är många dröm även om det svider lite i plånboken eftersom en utomhuspil kostar nästan 300 kronor. Själv har jag inte lyckas än, men det skulle vara kul att kunna sätta upp på väggen.



BILD: HÅKAN EKEBACKE

FAKTA Bågskytte

- ▶ Svenska bågskytteförbundet har cirka 160 klubbar och cirka 7 000 medlemmar.
- ▶ Inomhus skjuter de som är 16 år och äldre antingen från 18 meter mot 40 cm tapet (tavla) eller på 25 meter mot 60 cm tapet. Vid en tävling inomhus skjuts 2x30 pilar och maxpoängen blir därmed 600 poäng.
- ▶ Utomhus skjuter damer på max 70 meter och herrar på max 90 meter. Den vanligaste tävlingen går över 144 pilar på fyra olika skjutavstånd.
- ▶ Ytterligare former av bågskytte är jakt och fält. Då går man en snitslad bana i skogen och skjuter på tavlor (fältskytte) eller avbildade djurfigurer (jakt). Avståndet varierar mellan 5 och 60 meter och är vanligtvis okänt för skytten.
- ▶ En komplett utrustning för nybörjare kostar från 2 000 kronor och uppåt. Marcus utrustning har kostat cirka 20 000 kronor.

Källa: Svenska bågskytteförbundet.



Marcus utanför det gamla grishuset som tjänar som träningshall.

BILD: HÅKAN EKEBACKE

FAKTA

Namn: Marcus Lagneholt.
Ålder: Fyller 15 år i februari.
Bor: I Östansjö utanför Hallsberg.
Familj: Pappa Mats och mamma Agneta.
Yrke: Studerande. Går i åttan på Transtensskolan i Hallsberg.
Sport: Bågskytte.
Klubb: Järnvägens Bågskytteförening.
Tränare: Pappa Mats och Anders Fredriksson.
Meriter: Tog tio junior-SM medaljer i olika valörer under 2008. Vann guld individuellt i jaktklassen.