

Stephanie flyttede til Norge for at satse: – Den bedste oplevelse jeg har haft i mit liv indtil videre.

Kongsvinger, Norge: Stephanie Grundsøe (17) skyder nu bedre end nogensinde. Hendes norske træner tror, at hun kan komme til at konkurrere i OL, allerede i 2020.

– Beslutningen om at flytte til et andet land, og gå på NTG Kongsvinger, må være den bedste jeg nogensinde har taget. Det var selvfølgelig vanskelig at lære et nyt sprog, og det var ind i mellem tungt at følge med i skoletimerne. Det var også vanskelig at bo alene på hybel, og det tog tid at blive vant til det, men heldigvis var der flere nye og gamle elever, som var i samme situation som mig, siger Stephanie Grundsøe.



For cirka 18 måneder siden flyttede den nu 17 år gamle sportsskytte fra Vibevej i Jyllinge til Norge og byen Kongsvinger. Her går hun sit andet år på Norges Toppidrettsgymnas (NTG), hvor hun kombinerer gymnasieuddannelse med topidræt i riffelskydning. Skolen har 140 elever i alderen 16-19 år fordelt på idrætterne fodbold, håndbold, skydning, cykling og dans.

– I tillæg til skole, satser alle eleverne hårdt på sin idræt, og det giver en fælles forståelse for hvor vigtig træning er for alle. Jeg som udlænding blev taget utrolig godt i mod, og jeg kan klart anbefale skolen til unge på min alder. Skoler som NTG findes ikke i Danmark. Der er gymnasier med Team Danmark støtte, men det er ingenting i forhold til her i Norge.

Har dobbelt træningsmængden

En normal hverdag for Grundsøe på Kongsvinger, starter klokken 0700 om morgenen, med enten skydetræning eller fysisk træning til klokken 0900. Derefter er det skole

fra 10.20 – 15.45, før der er et nyt træningspas om aftenen.

Hver idrætsgren på skolen er hvert år på samlinger i udlandet, hvor de får tæt opfølgning af idrætstrænere og skolelærere.

– Efter et år på Kongsvinger har jeg trænet cirka 600 timer. I denne tidsramme har jeg skudt cirka 28 000 skud og omkring 70 konkurrencer. Før jeg startede på NTG trænede jeg vel halvdelen af det, jeg gør nu, og havde langt færre konkurrencer, siger hun.

– Det bliver ind i mellem nogle lange dage, når man også skal have tid til skolearbejde, men i sidste ende betaler al det hårde arbejde sig, siger Grundsøe.

Skød dansk rekord

Alle skuddene og træningstimerne har også givet resultater. Grundsøe har i løbet af sin tid på Kongsvinger sat personlig rekord i alle sine discipliner og står nu opført med totalt 24 individuelle medaljer fra dansk mesterskab.

I denne sæson har hun blandt andet sat dansk juniorrekord i den olympiske disciplin 50 meter halvmatch og 10m luftriffel. Hun skød også individuelt sølv, samt gullmedalje på hold under nordisk mesterskab.

– Mit hovedfokusområde, når jeg skal gennemføre en konkurrence er disciplin. Med det mener jeg, at hvis jeg gør det jeg har trænet på, skal resultaterne nok komme. Proces før resultat er også et af de vigtigste elementer for mig i skydning. Jeg arbejder hårdt med færdighed, forståelse og anvendelse af min trænings- og konkurrenceaktivitet hver dag.

Topper dansk rangliste

Skydesporten er nu inde i konkurrencesæsonen for disciplinen 10 meter luftgevær, og det er i denne disciplin Grundsøe har haft størst fremgang den sidste tid. I november forbedrede hun sin personlige rekord til 416,6 point, hvilket tilsiger over 10,4 point i snit af 10,9 mulige point på 40 skud stående.

Med dette resultat, ligger hun nu på toppen af den danske rangliste. Grundsøe topper også ranglisten i 50 meter halvmatch og 50 meter liggende, for de danske juniorer.

– Jeg kan lide alle mine discipliner, men luftgevær er nok min yndlings disciplin for tiden. Mine største målsætninger for 2018-sæsonen er EM i Ungarn, Ungdoms-OL Buenos Aires og VM i Korea, siger hun.

– Hun er meget bedre teknisk nu

Hovedtræner for NTG-skydning i Kongsvinger og tidligere landsholdstræner for Norge, Øyvind Sirevaag, er utrolig imponeret over Grundsøes fremgang. Han mener, at hun har potentiale for at nå OL, ikke bare i 2024, men allerede i Tokyo 2020.

– Hun er meget bedre teknisk nu end sidste år, og klarer også at fuldføre finaler bedre. Hun har vilje, lidenskab og kropsbeherskelse som sine tre stærkeste egenskaber. På luftgevær er hun nok den bedste elev jeg har haft i hendes alder. Hun kan fint klare at komme til OL, både i 2020 og 2024, med ret fokus, træningsarbejde og struktur, siger Sirevaag.



– Jeg skyder bedre en nogensinde, men det er stadig lang vej til mine mål, og jeg er absolut ikke færdigudviklet. Jeg arbejder hårdt med at få de grundlæggende færdigheder på plads, og jeg øger træningsmængde og intensitet hvert år på NTG. Mit langsigtede mål er OL, men jeg tænker ikke så meget på hvornår, for jeg skal nok nå det på et tidspunkt, siger Grundsøe.

– Gode holdninger

Sportschefen på NTG Kongsvinger, Åge Steen, er i lighed med skydetræner Sirevaag, imponeret over sin danske elev. Han mener, at Grundsøes egenskaber giver de andre på skolen noget ekstra.

– Vi har haft nogle elever fra Sverige og Island, men ikke mange fra Danmark. Det vi ser er, at elever fra de nordiske landene klarer sig utrolig godt i forhold til sprog. Når de i tillæg er så dedikeret som Grundsøe, så smitter det over på de andre elever. Hun planlægger godt, gennemfører godt, og har gode holdninger til både skole og idræt. Vældig meget ligger til rette for, at hun skal kunne nå sine store mål, siger Steen.



Skyder EM-kvalificering i Danmark

Grundsøes næste store mål ligger ca. 13 uger frem i tid: EM i luftgevær i Ungarn, som også er kvalificering til Ungdoms-OL. For at komme der må Grundsøe præstere til udtagelsesskydning i Tingsted under LF Open 1.- 3 december, og Gundsø Lille Open i Roskilde 19.- 21 januar.

– Jeg er med i den satsede Ungdoms-OL-gruppe, og derfor er det for mig også selektion om at komme til EM i Ungarn for at skyde Ungdoms-OL kvalificering. Det bliver spændende, siger Grundsøe.

– *Savner du ikke Danmark?*

– Selvfølgelig savner jeg Danmark og min familie, men jeg tænker helt klart at fuldføre alle 3 år på NTG Kongsvinger. Det er den bedste oplevelse jeg har haft i mit liv indtil videre. Jeg er megaglad over at min mor bakker mig op og satser mange

penge på at jeg skal forfølge min drøm som topidrætsudøver.

Fakta

Stephanie Laura Scurrah Grundsøe

Alder: 17 år

Bosted: Kongsvinger, Norge

Fra: Jyllinge

Dansk Skytteforening: Gundsølille Skytteforening ved formand Jens K. Andreassen og Ballerup Skytteforening ved formand Bent Kruse samt Talentcenter Øst, ledet af Jens Møllenberg

Sportsgren: Riffelskydning i OL-disciplinerne 10m luftgevær og 50m finkaliber

Personlig rekorder: 10m luft: 417,6 / 50m halvmatch: 581 / 50m 60 liggende 620,6