

## World Cup Shanghai 2010

### 5. rejsebrev

Fredag den 3. september 2010

#### Pigernes recurvehold er blandt verdens bedste

206-205 stod der på scoretavlerne efter Danmarks match mod Tyskland i dagens 1/8-finale. Maja Jager, Louise Laursen og Carina Christiansen havde besejret tyskerne, og de indfrieede på den måde nogle af forventningerne – og forhåbningerne – til deres talent. Matchen mod var tæt. De danske piger lagde godt ud og førte med to point efter første runde. De næste runder var lige så tætte, men pigerne holdt de tyske modstandere bag sig. I næste runde ventede Taiwan. Lige som første runde skulle i gang kom der vind på stadion, og det slog flere hold ud af kurs. Danmark fik en rigtig dårlig start på matchen, mens Taiwan skød suverænt. Det gav dem en føring, der ikke kunne hentes. Danmarks total score betød dog, at vi ender som nr. 7 i en turnering, hvor verdens bedste recurvenationer alle er tilstede. Herligt! Det var en stor fornøjelse at følge, hvordan pigerne fungerede som et hold.



#### Mixholdene klarede ikke skærene



Compound mixhold skød i eftermiddags 1/8-finale mod Holland. Camilla Søemod og Martin Damsbo fik aldrig gang i den skydning, vi ved, de kan levere, og de hang lidt efter hollænderne hele vejen igennem matchen. Man havde på fornemmelsen, at i dag ville det bare ikke lykkedes, og så er en holdmatch meget hurtigt overstået – sådan føles det i hvert fald som tilskuer.

Samtidig med compoundholdene var recurve mix i gang. Her mødte Bjarne Laursen og Carina Christiansen overmagten i form af det koreanske hold. Intet er dog umuligt i sportens verden, men det blev desværre ikke i dag, at Danmark slog Korea. I perioder skød de to danske skytter lige op med koreanerne, og i andre perioder var vi et godt stykke efter. Der var bare for langt op til det koreanske niveau.

#### What is your best price

Efter dagens skydninger havde vi tid til at opleve noget af Shanghai. Et must i denne by er at besøge et af de utallige markeder med kopivarer, der er rundt omkring. Vi havde fået anbefalet et marked ikke langt fra hotellet. Her findes alt mellem mellem himmel og jord, som den købelystne turist kan slæbe med hjem. Det kræver rigtig god tid og tålmodighed, hvis man vil have varerne til en god pris.



I morgen skal skytter have hviledag, og den skal bruges på at besøge Verdensudstillingen Expo og finaler i World Cuppen. Derefter er der afslutningsmiddag og sejlads på floden, der går gennem Shanghai.

Dette er sidste rejsebrev for denne gang.

Sportslige hilsner  
WC 4-holdet

## World Cup Shanghai 2010

### 4. rejsebrev

Torsdag, den 2. september 2010

#### Danskerne glimtede

De første af vores skytter i ilden var Maja Jager og Carina Christiansen. De stod over for henholdsvis en amerikaner og en ukrainer. Begge danske piger var godt skydende, men som det er på dette internationale niveau, er modstanderen som oftest også i god skydeform. Maja lagde stærkt ud og vandt 1. sæt. Amerikaneren kæmpede sig tilbage, og 3. og sidste sæt var nødvendig. Her lagde Majas modstander ud med 3 10'ere, og den føring holdt hun hjem.

Carina kom fra baghjul i sin match, hvor hun tabte 1. sæt, men endte med at tage sejren hjem efter en rigtig stærk afslutning. En plads i 1/16-finalen var en realitet. Her mødte Carina en inder, og de to skød en tæt match. Carina var på hele vejen igennem, og hun rundede matchen virkelig stærkt af endnu en gang. Desværre gjorde inderen det samme – hvad hun fortsatte med og endte med at tage en plads i finalen på lørdag. Carina derimod havde nået endestationen i den individuelle turnering.



Bjarke Laursen skulle ud i sit livs match i 1/32-finalen, da han stod over for en koreansk skytte, der blev nr. 3 i kvalifikationen. Han tog fat i opgaven med stiv arm, og skød helt op til sit normale niveau. Ekstraordinære sejre kræver ekstraordinær skydning, og den fandt Bjarne desværre ikke i dag. Koreaneren gik siden videre til finalen.



Om eftermiddagen var det Camilla Søemod og Martin Damsbo's tur til at forsvare Danmarks farver i Shanghai. De startede begge med en bye og var dermed direkte i 1/16-finalen. Camilla mødte en malaysisk pige, som var godt skydende. Efter tre sæt tog Camilla dog sejren, og skulle skyde 1/8-finale lidt senere på dagen. Her stod hun over for en russer.

Camilla fulgte hende hele vejen, men det var ikke nok. Hun tabte matchen.

Martin Damsbo mødte i sin 1/16-finale en inder og gjorde kort proces ved tage matchen i rene sæt. Næste runde blev desværre også sidste runde. Martin mødte en suverænt skydende australier, og selvom Martins skud var fine, som han forklarede det efterfølgende, så var det ikke nok denne gang.

Dagen i dag viser, hvor tæt marginalerne er i international bueskydning. Det kræver den rigtige portion held – udover naturligvis dygtighed – at sejre i sæt-systemet. Ved at følge de danske matcher og se de andre skytter på banen er det klart, at flere af skytterne kan blive bedre til at lave den eller de afsluttende og uimodståelige skud, der afgør matchen.

Resten af truppen brugte dagen på at bakke de konkurrerende skytter op og ellers skyde på træningsbanen. Her undersøgte Gitte Karlshøj også Niels Dall og Johan Weiss, og de fik nogle foreløbige interessante informationer om, hvordan deres muskler omkring skulderen arbejder forskelligt, og det kan have betydning for deres teknik.



I morgen tidlig skal recurve-holdet (Carina, Maja og Louise) møde Tyskland i 1/8-finalen. Senere står mix over for Rusland, og mix recurve møder Korea – begge også i 1/8-finalen.

## World Cup Shanghai 2010

### 3. rejsebrev

Onsdag, den 1. september 2010

#### Rekordernes dag

Carina Christiansen gav i dag den danske rekord på 70 m endnu et nyk opad. Efter en super stabil runde endte hun med en score på 640 points efter dagens 72 pile. Det er en forbedring af hendes egen danske rekord, der blev sat for en lille måned siden. Hun havde en rigtig god dag på banen i dag, hvor hun udførte og havde succes med nogle af de værktøjer, hun har arbejdet med i træningsdagene her i Shanghai. Hun endte på en 20. plads i et meget stærkt felt. Et af redskaberne var at tænke positivt, og Carina indførte en "reset"-knap, håndskrevet på et stykke papir, som blev givet til Carsten Tarnow. Efter hver runde – god eller dårlig – bad hun om få at den frem for at nulstille sig og for at kunne starte på en ny runde på en frisk.



Maja skød stabilt - omkring sit normale niveau - med en total score på 626, og det rakte til en 37. plads. Anne Marie startede som lyn og torden, og satte personlig rekord med 309 på de første 36 pile. I 2. halvdel faldt hendes niveau, og det rakte desværre ikke til en plads blandt de 64 skytter, der skal skyde 1/32-finaler i morgen tidlig. Hun blev 75 med scoren 571. Louise Laursen kæmpede alle 72 pile, men det rakte desværre kun til en plads som nr. 72 med 585 points. Holdet, Carina, Maja og Louise kvalificerede sig som 12. bedste til finalerunderne på fredag.



Martin Damsbo følte sig ikke rigtig godt tilpas i starten af dagen. Vi prøvede at kurere det ved hjælp af bananer, energidrik og senere cola. Det hjalp og han holdt sit normalt høje niveau dagen igennem. Egentligt var skuddene ikke, hvor de skulle være, som Martin sagde, men det var de nu alligevel. Det viser slutscoren på 699 og en 5. plads i høj grad.

#### Dyre lærepenge

Camilla Søemod og recurve-drengene skød over middag, og de blev plaget af kraftigt regnvejr under opvarmningen. Alle var spændte på at skulle skyde. Næsten inden, vi var kommet i gang, skete det uheld, der ikke måtte ske: Martin Laursens pilehylde gik løs allerede i 2. runde, og det kostede rigtigt mange points. Han fik gjort reservebuen klar til 3. runde og måtte ryste hændelsen af sig. Modsat var Bjarne Laursen godt kørende, og han skød gennemgående rigtigt godt. Han endte som nr. 62 med 638 points. Niels Dall følte, at skuddene kørte godt og fulgte den opskrift, der var lagt, men det kom aldrig helt op at ringe. Han blev nr. 67 med 633 points – to points fra en shoot off for klare cuttet til at være blandt de 64 skytter, der gik videre. Johan Weiss kløede virkelig på med redskaber, der skal gøre hans konkurrenceskydning bedre. Han havde succes med det på mange måder, men det kunne ikke aflæses på scoren, da dagen var omme. Han endte på en 73 plads med 625 points.

Camilla havde ikke en af sine bedste dage, men hun holdt sig oven vande, og blev nr. 19 med 674 points. Hendes og Martin Damsbo's score betyder, at de er klar til at slå videre for finalepladsen for mix-hold i compound. De er kvalificeret som nr. 8.

For recurve mix-hold klarede vi os lige igennem, da Carina og Bjarnes score samlet placerede Danmark som nr. 16. De skal møde Korea på fredag i første finalerunde.

### **Vejrets luner**

Morgenen og formiddagen, hvor recurve-pigerne og Martin Damsbo var i gang, var igen rigtig varm. Solen stod i lange perioder fra en næsten skyfri himmel. Da det havde regnet det meste af natten, og der lå en del vand tilbage på jorden, så virkede det til tider som om, at man stod i et dampbad. Over middag lukkede skyerne sig om solen, og temperaturen blev mere behagelig – sådan fornemmede vi det i hvert fald. Sidst på eftermiddagen oplyste stævnets speaker dog, at kroppen mærkede temperaturen på dette tidspunkt til 44 grader. Indimellem stod regnen ned i virkelig store mængder, og konkurrencen blev midlertidig afbrudt i 20 minutter på grund af lyn og torden.

### **Verdensrekorder**

Koreanerne viste, hvorfor de regnes for verdens bedste recurveskytter. IM Dong-Hyun i herre recurve satte verdensrekord med 691 points. Samtidig satte han og to holdkammerater verdensrekord med 2043 points for hold. I dame compound klarede de tre amerikanske piger sig lige så godt. De satte ny verdensrekord med 2068 points.

I morgen er der igen en stor konkurrencedag forude. Programmet hedder først Maja og Carina, siden Bjarne i hver deres 1/32-finale. Over middag har både Camilla og Martin en bye, og kommer ind i finaleskydningen i 1/16-finalen. Vi håber og tror på en succesfuld dag!

Sportslige hilsner  
WC 4-holdet

## World Cup Shanghai 2010

### 2. rejsebrev

Tirsdag den 31. august 2010

#### God og frugtbar træning

Første hold drog på stadion kl. 8.15 i morges, hvor den officielle træning kørte fra kl. 9-12. De morgenfriske var recurve-pigerne, Camilla Søemod og Martin Damsbo samt Carsten Tarnow og undertegnede. Solen kæmpede sig denne morgen gennem skyerne, og det fik temperaturen til at stige gevaldigt. Der er blevet indtaget en masse vand og energidrik for at holde væskebalancen nogenlunde i lige.



Træningen denne formiddag er forløbet perfekt. Alle havde en god træning, hvor de sidste ting blev justeret forud for konkurrencens begyndelse i morgen. Der har været plads til smil og snak også.

#### 50 m for compound i fremtiden?

Kl. 11 var undertegnede til Team Captains-meeting. Her gennemgik FITA og arrangørerne de næste dage, reglerne for konkurrencen og andet relevant. Alle – dvs. både recurve og compound – skyder 70 m i denne turnering, og compound skyder ikke på Hit-Miss i finalerne denne gang.

Tom Dielen, FITA, løftede sløret for, at compound med høj sandsynlighed til næste år skal skyde 50 m i kvalifikationsrunder i alle FITA-konkurrencer, dvs. inklusiv World Cups og VM. Hvad der sker med finalerne, beslutter FITA senere på året.



#### Fokus



Recurve-drengene, Tarnow og undertegnede tog turen på stadion efter frokost, som blev indtaget på hotellet. Foran os stod de sidste tre timers træning (kl. 14-17). Drengene arbejdede alle godt, og ligesom morgenholdet blev der finjusteret. Ikke mindst blev der også arbejdet hårdt med fokus på den forestående opgave.

Varmen blev, som eftermiddagen skrev frem, mere og mere behagelig – hvis man kan bruge det ord om +30 grader og en luftfugtighed, der gør, at vi konstant er klæbrige på huden.

Martin Laursen og Niels Dall sluttede træningen af med en match efter sætsystemet. Laursen startede heftigt ud med 59 mod 57, hvorefter Dall tog næste sæt. Der stod en cola og æren på spil, og Laursen vandt begge dele denne gang efter et godt 3. sæt også.

I aften siger programmet afslapning, og flere af skytterne skal en tur på Gitte Karlshøjs briks for at få massage, så også musklerne er helt klar til i morgen.



I morgen er der kvalifikationsrunde for alle, og opdelingen er lig den i dag: Recurve-pigerne og Martin Damsbo starter ud fra om morgenen, mens recurve-drengene og Camilla Søemod skal på om eftermiddagen. Carsten Tarnow, Gitte Karlshøj og Allan B. Grønkjær vil gøre alt, hvad vi kan fra baglinjen for, at det bliver en succesfuld dag for alle – og DBSF.

Sportslige hilsner

Allan B. Grønkjær og resten af WC 4-holdet

## World Cup Shanghai 2010

### 1. rejsebrev

Mandag den 30. august 2010

#### Godt begyndt

Den danske trup landende i går eftermiddags på et dejligt hotel i Shanghai-bydelen Pudong. Turen fra Danmark var gået uden problemer, og de fleste fik sovet en del på flyveturen, der gik fra Billund eller København via Amsterdam til Shanghai. En tur på samlet 18-20 timer inkl. rejsen fra vores respektive hjem.



Tidsforskellen mellem Danmark og Shanghai er 6 timer, så det kræver lidt tilvænning. Gitte Karlshøj brugte aftenen på at løsne op i musklerne for nogle af de skytter, der var blevet stive i kroppen af den lange rejse.

Carsten Tarnow tog en snak med nogle af skytterne om forventninger, fokus m.m. til denne og senere konkurrencer.



De rejsende er:

#### Compound

Martin Damsbo  
Camilla Søemod

#### Recurve

##### Herrer:

Niels Dall  
Johan Weiss  
Martin Laursen  
Bjarne Laursen

##### Damer:

Maja Jager  
Carina Christiansen  
Louise Laursen  
Anne Marie Laursen

Carsten Tarnow, træner  
Allan B. Grønkjær, holdleder  
Gitte Karlshøj, fysioterapeut



#### Spirende optimisme

Alle skytter var på banen fra morgenstunden i dag. Der var nået nær perfekte betingelser for at få en god omgang træning på et dejligt stadion. Varmen er tung og klæbrig, men den er absolut til at leve med.

Carsten Tarnow fulgte op på snakken om træning, skydning og konkurrencemåde i dagene op til i dag. Han så skytterne efter på banen samt talte med dem om bl.a. teknik, fokus og andre områder, hvor der kan sættes ind. Det var nemt at spore en god stemning blandt alle, selvom alle også er spændte på ugens forløb.

Vi spiste frokost på en restaurant på stadionet, hvor konkurrencen skal finde sted. Det viste sig at være en god kinesisk restaurant, hvor vi alle skulle bryde lidt af vores grænser for, hvad vi normalt spiser – for nogle var det mere grænseoverskridende end andre. Og så spiste vi alle med spisepinde!

Efter frokosten trænede skytterne holdskydning, som gik ganske ok. For at sætte lidt ekstra tænding på, blev der arrangeret en match – damerne mod herrerne. Taberne skal synge en sang på hotellets karaokebar, inden ugen er omme. Efter 24 pile stod herrerne med den højeste score, og vi glæder os derfor til at høre pigerne synge!

### Shanghai på fod



I eftermiddag tog truppen på en mindre sightseeing tur i en del af Shanghai, hvor der findes ufatteligt mange butikker, malls og cafeer, restauranter og den slags. Det blev til nogle timer, hvor vi sugede en masse indtryk ind. Og jo – det lykkedes os at finde vej i vejjunglen ved hjælp af et gode kort.



I morgen finder den officielle træning sted. Først skal recurve damerne og compound herrerne træne tre timer, og over middag er det så recurve herrerne og compound damerne, der får de sidste tre timer, inden kvalifikationsrunden står for døren på onsdag.

Sportslige hilsner

Allan B. Grønkjær og resten af WC 4-holdet