

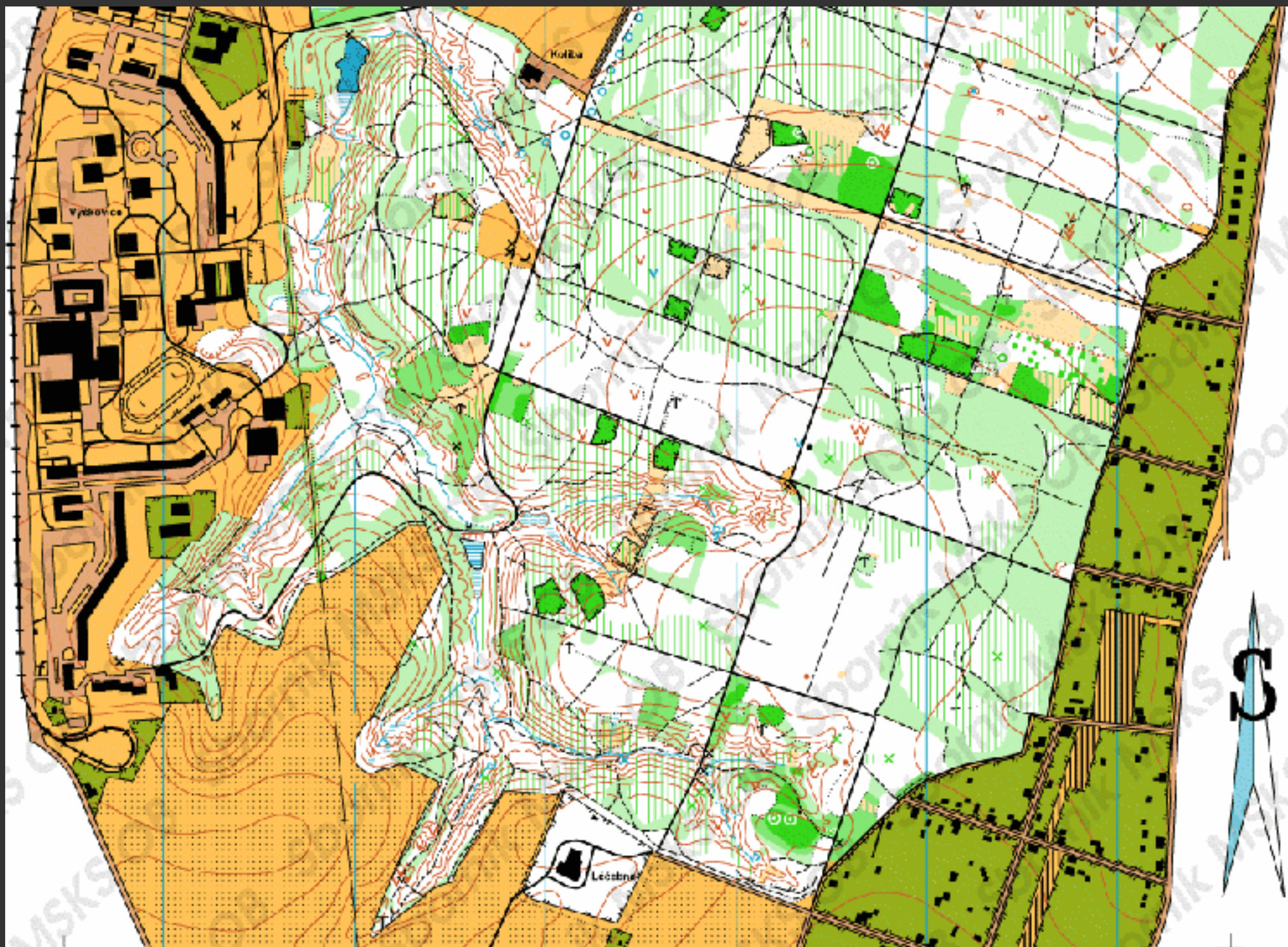
Eva Jurenikova



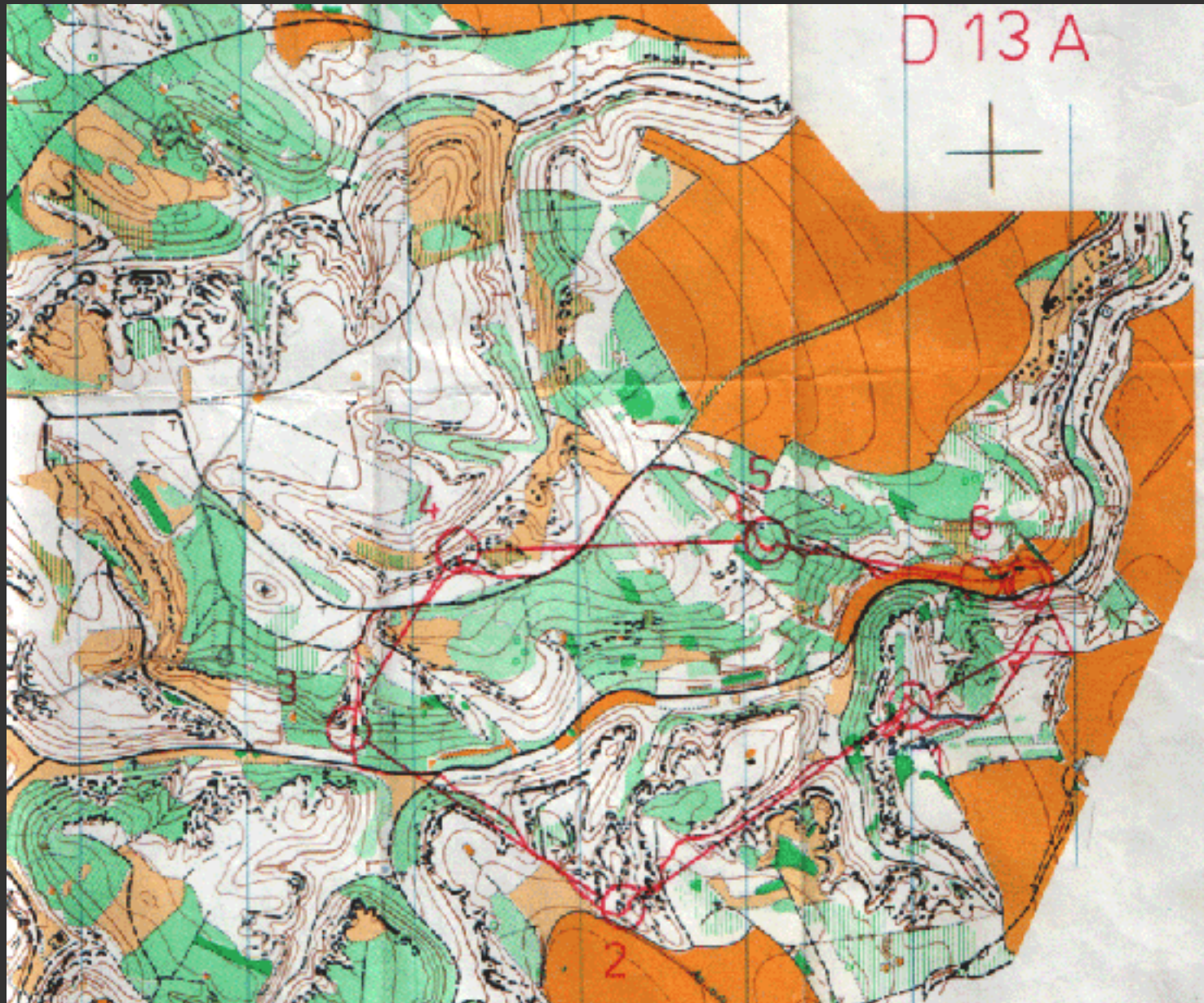
Född 1978 i Ostrava, Tjeckien

Orientering från 1987

Multisport från 2002



D13-14 1991-1992

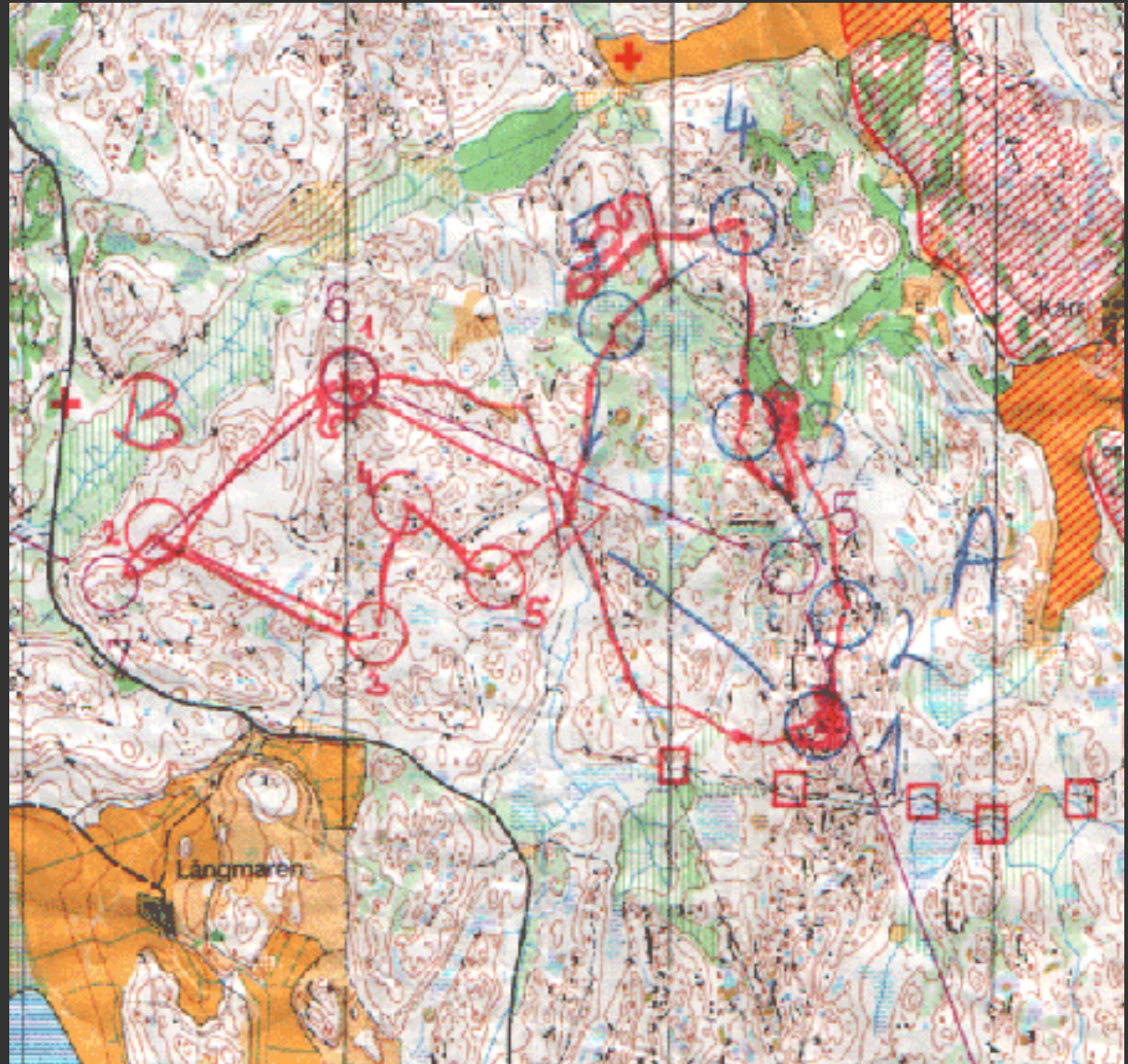


D15-16 1993-1994

Ungdomslandslag

1993 första gången i
Sverige – en stor upplevelse

Europeiska
Ungdomsmästerskapen
(EYOC)



D17-18 1995-1996

JVM 1995 i Danmark – 16 år och
stafettguld!

1995 O-Ringen: 3:a i D18E

1996 första gången allvarligt skadad
och tungt JVM i Rumänien

Seniorlandslagstränarens engagemang



D19 1997

IFK Lidingö och första längre vistelse i Sverige, några tävlingar i Skogssportcupen

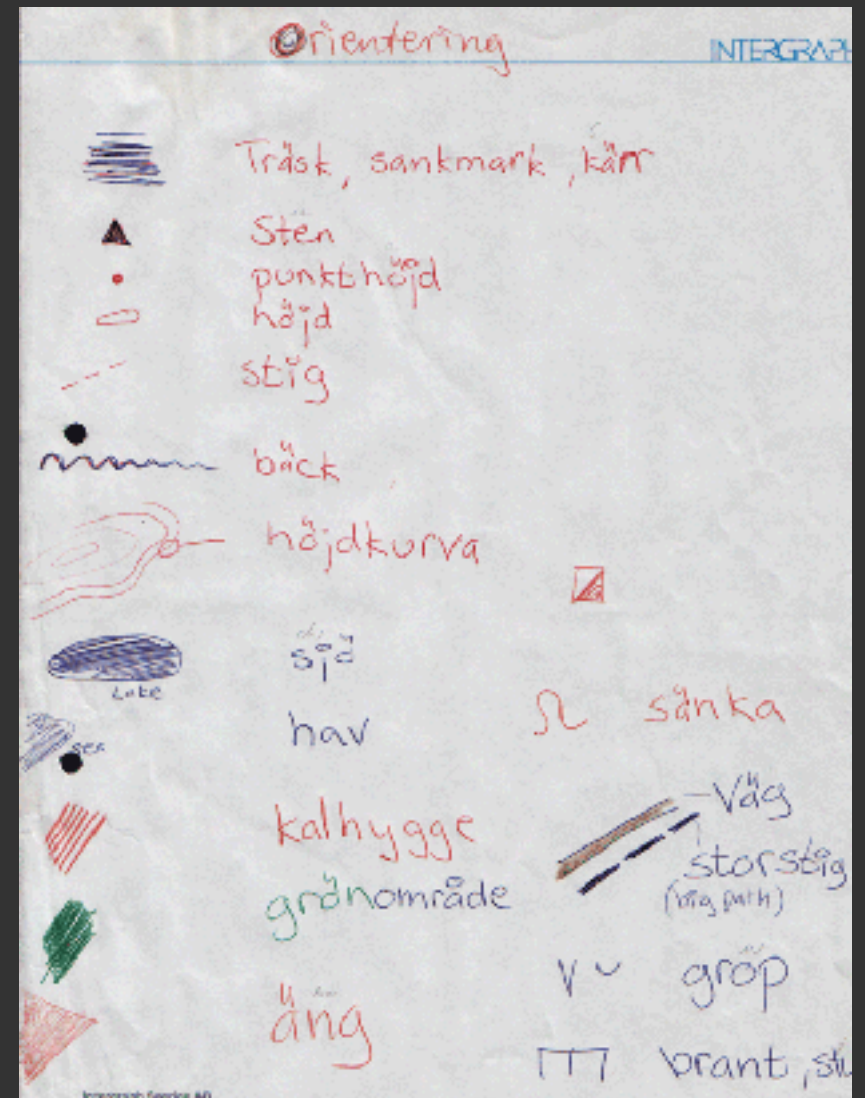
Börjar lära mig svenska

Många läger utomlands (Åhus, Halden, Grimstad)

JVM i Belgien 6:a och 7:a

Tjeckiska mästerskap lång distans: 1:a i D21

Beslut att fortsätta utan tränare



D20 1998

Ca 2 månader i Sverige totalt, beslut
att försöka flytta hit , besök i Borlänge

Springer hela Världscupen 24:a totalt

JVM i Frankrike 3:a lång distans

Framgångar på SM, vinner
Skogssportcup totalt



D21 1999

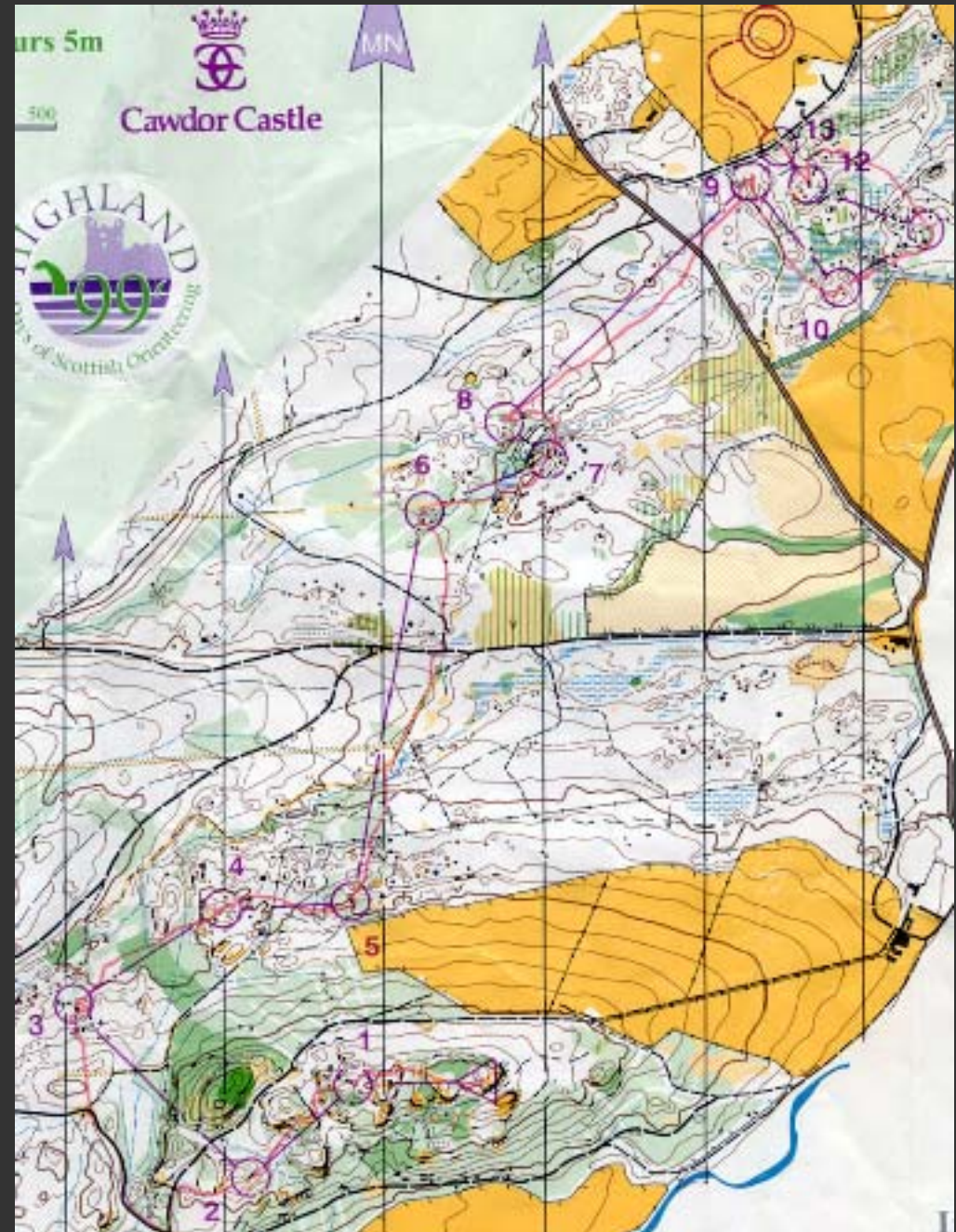
Mycket att fixa på våren för att kunna flytta till Sverige

Studieavbrott i Tjeckien, pluggar svenska istället, arga föräldrar

Mitt första VM (Skottland): 24:a medeldistans

Flytt till Sverige (Borlänge) i slutet av augusti

Går inte vidare till final på SM



2000

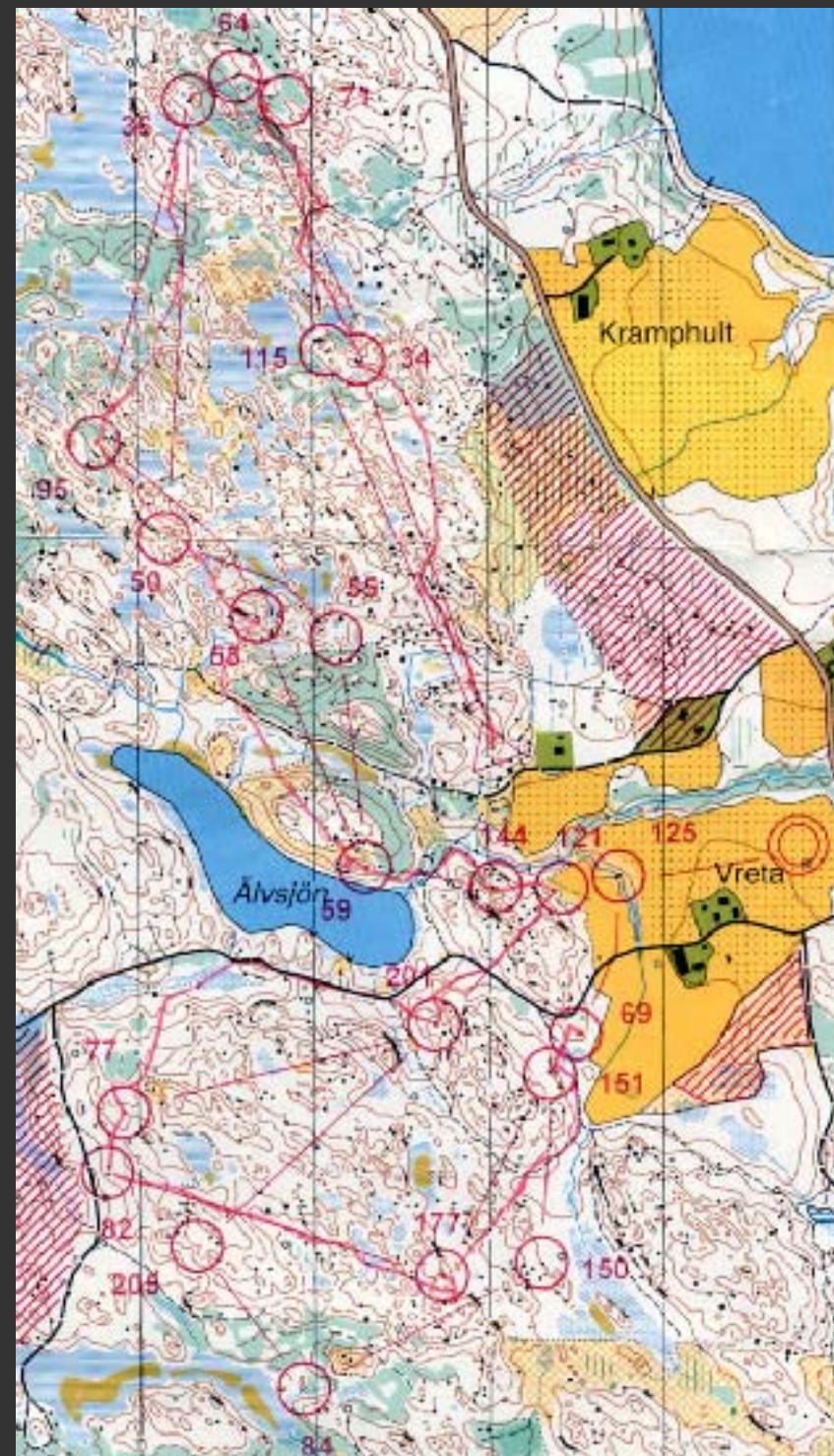
Klubbbyte > Domnarvets Golf

Många stafettframgångar

Tiomila: 1:a m.m.

SM medel 3:a

Men glädjen börjar försvinna, orolig för
framtiden

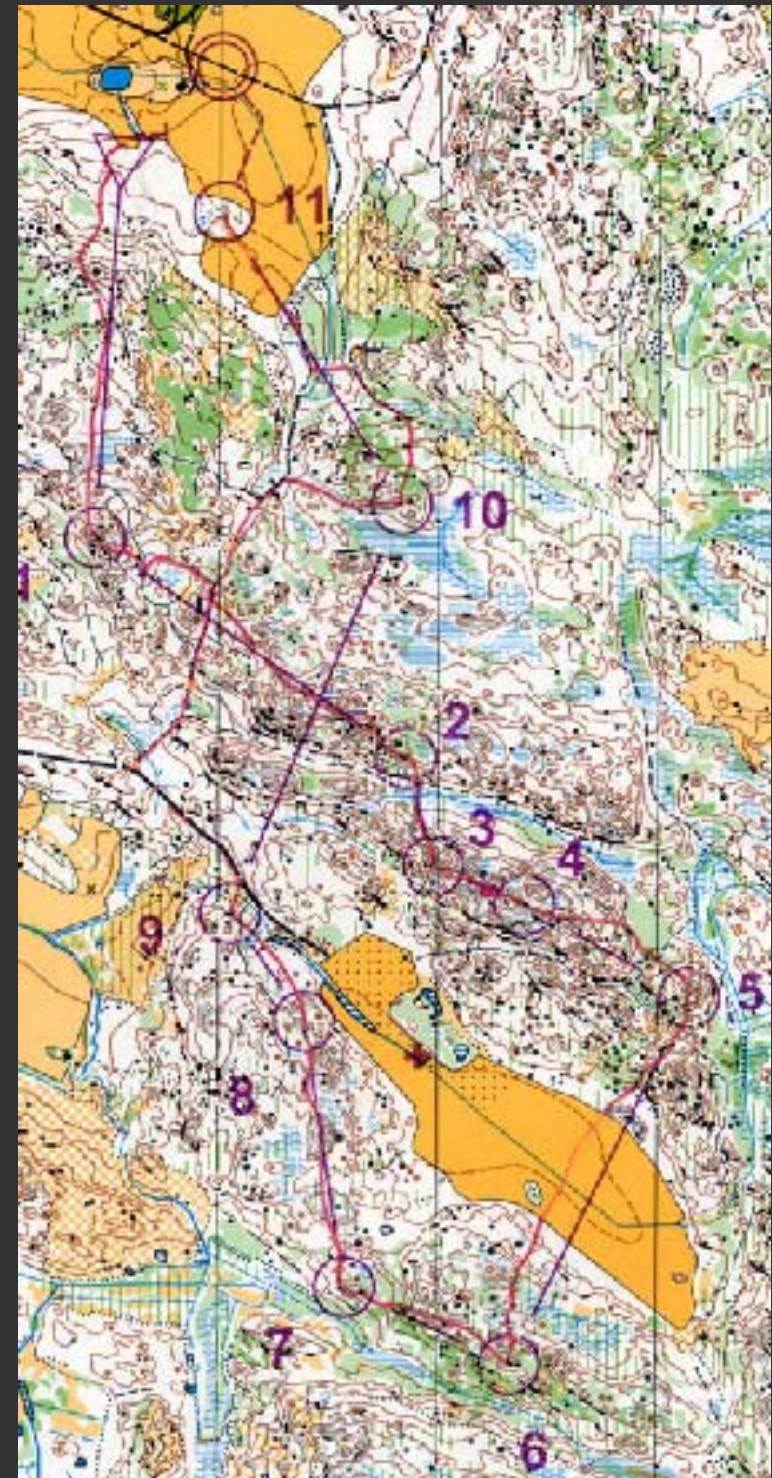


2001

Mitt andra VM (Finland): 15:e
medeldistans

Mer kamp än glädje, beslut att ta paus
från orientering

Nyfiken på multisport



2002 - 2004

Multisport (adventure racing) min huvudidrott

Tränar annorlunda

Fotsätter tävla i orientering men ganska sporadiskt

Jobbar och pluggar samtidigt



Multisport

Många olika idrotter:

orientering/löpning/trekking, MTB-cykling, paddling (kayak, kanadensare), inlines, klättring och olika repmoment....

Oftast lagtävlingar (3killar + 1tjej)

Olika typer av tävlingar (från 1 timme till 10 dygn)

Prylsport



Multisport

Många oförglömliga upplevelser men
en del tårar också

Tävlat i Marocko, Chile, Spanien,
Schweiz, Skottland...

Bättre kunskap om kroppen, flyttar
gränser



2005

Sugen igen, beslut att göra comeback höst 2004

Mer löpning, intervaller, karträning

Bättre förutsättningar (sambo)

Comeback lättare än väntat

Tiomila: 1:a

VM i Japan, mina bästa resultat hittills (13:e, 14:e och 5:a)

Begränsat antal tävlingar



2006

Större förväntningar men samtidigt
dåligt fokus

En del sjukdomar och skador

VM i Danmark - nervös som aldrig förr
15:e, 18:e, 5:e

2 VM inom en månad



Adventure Racing World Championship 2006

Det jobbigaste jag gjort i mitt liv

800km non-stop, 50000kr anmälningavgift

Över 6 dygn på banan och 13:e plats för mitt lag Team Haglöfs av 32 startande

Varför plåga sig så mycket?



2007

Bättre fokus

Träna mer

Jobba mindre

Hålla sig frisk!!!

Tips

Tävla inte för mycket

Skaffa erfarenhet från olika terrängtyper

Lär dig lägga bra banor (gäller speciellt tjejer)

Var självständig och vänta inte att någon tar hand om dig

Var inte bekväm

www.evajurenikova.com