

# VM-sølvvinder stopper efter OL

Tekst: Niels Juhl

**- Vil du frem i verden min pige, så ro i kajak!**

Det var den besked, Yvonne Knudsen fik af sin far for 14 år siden, da hun ville vælge sig en idrætsgren.

Faderen, Kjeld Knudsen, som er tidligere dansk mester i toer kano, vidste nemlig, at der ikke var særligt mange danske kajakroere på det tidspunkt. Så med den rette træningsflid måtte det være muligt, at komme ud i den store verden og repræsentere Danmark.

Yvonne roede og roede og kom som en af de bedste danskere i det lille, geniale arktiske fartøj rundt til stævner i hele verden. Sidst var hun i Polen, og her kulminerede hendes karriere foreløbig med en VM-sølvmedalje i 500 meter ener-kajak.

Og det var bestemt ikke noget tilfældigt resultat, for Yvonne Knudsen har gennem de sidste otte-ti år trænet me-

get målrettet - helt op til 30-40 timer i ugen. Samtidig arbejder hun som assistent i Forsvarsministeriet, så Yvonne har bestemt ikke svært ved at få tiden til at gå.

## Man må prioritere

- Man må ligesom prioritere her i livet. Jeg elsker at træne og opleve naturen fra en kajak. Jeg vil også gerne være turneringsdanser og gå til jazz-ballet, og skal jeg få alt det til at gå op i en højere enhed med mit arbejde, så er der ikke tid til familieliv, siger 26-årige Yvonne Knudsen.

- Jeg har prøvet at have en kæreste. Det gik ikke. Han kunne ikke finde sig i, at træningen kom i første række og at jeg aldrig var hjemme. Det forstår jeg faktisk godt, og derfor har jeg sagt til mig selv: Eventuelt familieliv må vente til jeg stopper med kajak-sporten efter OL i 1992!

## Fart over feltet

Næh, der er ikke tid til afslapning for den travle Bagsværd-pige, som her i sommerperioden starter dagen kl. 7.30 med en halvanden times tur i kajak på Bagsværd Sø.

Herefter cykler hun de 11 kilometer ind til Forsvarsmisteriets ottende kontor på Lyngbyvej (og det går stærkt, forsikrer Yvonne!), og efter arbejdstid sidst på eftermiddagen går det igen i lyntempo ud til Gladsaxe Kano og Kajakklubs dejlige anlæg ved Bagsværd Sø. Alt i alt bliver det til 12 ugentlige ture på søen foruden løbe-, vægt- og mental-træning.

## Dans og jazzballet

Lidt færre træningstimer om vinteren, men så går Yvonne til gengæld til dans og jazz-ballet.

- Jazz-balletten er nu mest for at opnå lidt smidighed. Med alt den vægttræning jeg dyrker, er jeg med mine 176 centimeter og 75 kilo en stærk pige, men jeg kan lide at bruge min krop. Jeg oplever ikke, at det er surt at træne - det sure i at være kajak-roer på topplan ligger i alt det, man tilsidesætter. Men alt det skal jeg nok få indhentet senere i livet.

## Mestrene træner sammen

Yvonne Knudsen træner i et meget professionelt miljø,

og hun ror tit sammen med Danmarks suveræne guld-dreng i toer-kano, Christian Frederiksen og Arne Nielsson.

- Christian har strikket mit træningsprogram sammen. Han ved, hvad det drejer sig om, og når jeg samtidig kan træne sammen med de to, bliver træningsdagen meget mere inspirerende. For tiden kan jeg ro fra Christian og Arne, og så ved jeg, at jeg er i rigtig god form, siger Yvonne Knudsen.

En vigtig del af hendes træning er også den såkaldte »mentaltræning«, som idrætsfolk i stadig stigende grad benytter sig af. Kano- og kajak-forbundet har tilknyttet mental-træneren Lasse Zäll, og det har stor betydning for Yvonne Knudsen.

- Den mentale træning kan give dig lige den smule ekstra, der skal til for at nå helt til tops. Jeg har for eksempel lært fuldt ud at koncentrere mig om mig selv og mit eget løb, når jeg er i konkurrence.

## Med skyklapper på

- Jeg ror »med skyklapper på« - ser fremad og tænker slet ikke på, hvor konkurrenterne er. Selve løbet over de



Yvonne Knudsen (nr. to fra højre) her i firerkajakken til OL i 1988. Forrest er det søsteren Jeanette Knudsen, og bag hende er det Horsens-roeren Birgitte Froberg og Susanne Petersen, Holstebro.

500 meter foregår efter et specielt skema, og de sidste hundrede meter går det blot ud på at give alt, hvad man har i sig uden tanke på verden omkring en. Der er ikke tid til at tænke, og ved VM i Polen var jeg slet ikke klar over min placering, da jeg kom i mål, siger VM-sølvvinderen.

Det viste sig, at der var me-

get lidt forskel på de forreste. Yvonne var blot 26 hundrede dele af et sekund fra gullet og kun sølle 16 hundrede dele foran bronze-vinderen.

## Guldmedalje havde stoppet karrieren nu

- Det havde nok været en-

den på karrieren, hvis jeg havde vundet guld. Så havde jeg jo indfriet mine egne ambitioner. Nu er jeg derimod sulten efter at gøre det godt ved OL i 1992, og det må så blive enden på min karriere i eliten.

- For jeg kan ikke blive ved med at trække på mine arbejdskollegeres velvilje. De har siden begyndelsen af 1980'er-

ne fundet sig i, at jeg skulle have fri flere gange i løbet af året. Det er gået ud over deres ferier og givet dem større arbejdsbyrde. Så jeg har lovet dem, at det er slut efter OL, siger super-energiske Yvonne Knudsen.

# Karate-klub i Odder godt fra start

Odder Shotokan Karate Do-Kai er navnet på karate-klubben i Odder, der nu efter halvandet års eksistens kan notere, at de har fået en succesrig opstart.

Manden bag projektet er en gammel karate-kending fra Horsens: Kjeld Eidnes.

Kjeld Eidnes har en fortid som formand for karate-sektionen i Horsens Judo-, Jiu-Jitsu- og Karate Klub, men det var netop Kjeld Eidnes' interesse for etableringen af en klub i Odder, der i fjor var grunden til, at den gamle karate-klub og Kjeld Eidnes skiltes efter en bitter strid.

Karate-klubben mente ikke, at Kjeld Eidnes kunne væ-



## Derek Warwick

engelsk Formel 1-kører, ventes at forlade Lotus teamet efter denne sæson.

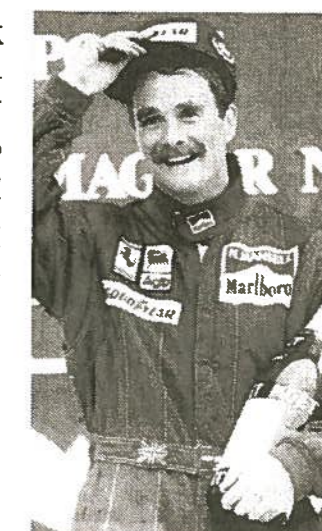
Under et Formel 3000-løb fornylig i Birminghams gader, hvor Derek Warwick overværede sin lillebror Paul i aktion, bekræftede den 36-årige englænder, at han ville fortsætte i Formel 1 i 1991, og at han havde fået tilbud fra en række top 6-teams.

Derek Warwick ville ikke sætte navn på disse teams, men Arrows, som han kørte for i 1987-89 menes at være ét af dem. Arrows kører næste år med Porsche V12-motorer.

## Frank Williams

teamchef for Williams teamet i Formel 1, står med lidt af et kører-problem for 1991.

Den delvist lammede englænder havde håbet, at Senna ville skifte fra McLaren til



## Nigel Mansell

engelsk Formel 1-kører, er i fare for at blive fyret øjeblikkeligt af Ferrari teamet.

Grunderen til denne chokerende nyhed er, at Mansell oprindeligt havde underskrevet