

# Skytten

For **Torben Grimmel** betyder riflen alt ... som at sætte sig i en bil, hvor følelsen bare er god. Han skyder med en Walther KK500 – og den svigter aldrig.

## TORBEN GRIMMEL

- 50 meter riffel
- 60 skud liggende, DSB/ASF (Aarhus)
- 40 år, 182 cm, 84 kilo
- Torben Grimmel begyndte at gå til skydning som 13-årig. Han har deltaget ved OL i 1996, 2000, 2004 og 2012 og vandt sølv i 2000



## SKYDEJAKKE

Jeg har altid en skydejakke på. Køn er den ikke, den er lavet af kanvas og læder, men den støtter over skulderen og holder den rem, der sidder på riflen. Min er af mærket Monard. Inde under jakken har jeg en undertrøje på i mikrofiber, som både er svedabsorbierende og holder mig varm. Jeg skyder i almindelige løbesko fra Adidas, og så skal vores joggingbukser eller shorts ifølge reglerne gå ned over knæene.



## SKYDEBRILLE

Mine briller er resultatet af et nyt forsøg. Normalt har vi briller, som er multijusterbare, men jeg er gået i en helt anden retning. Jeg skyder med en sportsbrille fra Oakley, som jeg så har fået boret et hul i og fået sat optik i. Jeg har +0,75 på begge øjne. Den nye brille fungerer rigtig godt. Jeg bliver ikke træt i øjnene, og det kan være afgørende, når det sidste vigtige skud skal sættes ind.



## AMMUNITION

Der er tre gængse mærker at vælge imellem indenfor kaliber 22, og jeg skyder med det finske mærke Lapua. Jeg har aldrig haft et så godt setup, riffel og ammunition, som jeg har nu. Jeg har den rette riffel, den rette ammunition og den rette kombination.

**|| JEG HAR GENNEMGÅET TO OPERATIONER, OG DET HAR VÆRET EN HÅRD KAMP AT KOMME TILBAGE. JEG VIDSTE IKKE, OM JEG NOGENSINDE VILLE KOMME TIL AT SKYDE IGEN. NU ER JEG TILBAGE, OG JEG HVILER LANGT MERE I MIG SELV**

## BIOFEEDBACK



Jeg har gennemgået to operationer, og det har været en hård kamp at komme tilbage. Jeg vidste ikke, om jeg nogensinde ville komme til at skyde igen.

I en periode har jeg været væk fra sporten på grund af en arbejds-skade i ryggen. Jeg arbejdede som pædagog, og det gik galt, da en dreng sprang op på ryggen af mig.

Nu er jeg tilbage, og jeg hviler langt mere i mig selv. Det har givet mig overskud til at gribe skydningen lidt anderledes an.

I dag arbejder jeg med såkaldt biofeedback. Det går ud på, at jeg har en sensor i øreflippen, som er forbundet til en iPad eller iPhone, der fortæller om mit stressniveau. Jeg bruger den primært mellem konkurrencerne for at lære mine reaktionsmønstre at kende, så jeg kan reagere på stress i selve konkurrencen. Det kan handle om at finde en metode til at dreje tankerne over på noget andet. Skydning handler om at være i balance. Uro giver dårlige skud. Som skytte kan man hurtigt komme ud for mentale kapringer, hvor man mister fokus. I München var jeg i konkurrence mod en lokal,

og publikum hujede og heppede selvfølgelig på ham og lagde pres på mig. Jeg fik ro på med en åndedrætsøvelse og ved at visualisere et skud. Publikum er én stressfaktor, jeg skal forholde mig til. En anden er det psykologiske spil, der foregår mellem skytterne.

En skytte kan finde på at sige: 'Nej, hvor det blæser. Det er godt, jeg har en af banerne ude i siden'. Underforstået: 'Jeg har læ, det har du ikke'. Og så kan tankerne ellers begynde at løbe. Jeg ser ikke mig selv som særlig sårbar i de spil, og jeg er aldrig den, som spiller ud. Men hvis jeg modtager en bemærkning, trækker jeg på smilebåndet og sender en retur. Jeg kan finde på at sige: 'Heldigvis har jeg en bane inde i midten – så jeg slipper for vindturbulens fra væggen'.



## RIFFEL

**M**it våben er min forlængede arm, riflen er en del af mig. Jeg tænker ikke så meget over, hvad jeg gør, når jeg skyder, det er efterhånden rent instinkt. Jeg skyder med Walther KK500. Det er ligesom, at Ronaldo spiller i Nike og Messi i Adidas. Den riffel passer godt til mig. Jeg nåede kun at træne med den tre gange, inden jeg tog til World Cup i Thailand (i marts, red.) og vandt, og så vandt jeg igen i München (i maj, red.).

At finde en riffel, der passer, er som at sætte sig ind i en bil, hvor følelsen bare er god. I andre biler kan du skrue sædet frem og tilbage nok så meget, men det bliver aldrig rigtig godt. Min riffel er i den lette ende, den vejer 6,5 kilo, og grænsen er otte kilo. Mit skæfte er lavet af aluminium, og jeg har siden 2001 altid hæftet et Dannebrog på.

Jeg har normalt en eller to rifler med til et stævne. Der er forskel på, hvor godt en riffel skyder i forskelligt vejr, men min Walther skyder heldigvis altid godt. Jeg arbejder på at finde en reserve, jeg skal have med til OL, for det ville være brandægerligt at gå ned på gear, hvis riflen bliver stjålet eller går i stykker. Jeg har en gang fået stjålet mine skydebriller til World Cup i Australien. Det er ikke, fordi jeg ikke kan se uden briller, men så godt ser jeg heller ikke, og resultatet blev derefter.

## Vidste du at ...

... skytterne i riffel-disciplinen 60 skud liggende på 50 meter skal skyde alle deres skud inden for tidsbegrænsningen 50 minutter. Den optimale score er 654 point, men det er så godt som umuligt at opnå. Verdensrekorden er på 633 point, Torben Grimmels er 632, som også er dansk rekord. De otte bedste skyttere fra kvalifikationsrunden går i finalen, som er en knockout-runde.

