

2025-03-04.Månadsträff

Vilken intressant och trevlig Månadsträff vi fick uppleva.

Simon Pettersson Sixarby Tobo.
Vilken superkille!

Simon tog oss med på sin fantastiska idrottsresa som han påbörjade redan som 6-åring i Örbyhus och som vi absolut inte sett slutet på.

Simon upptäckte redan i barnaåren att han hade talang för idrott och har under hela sin karriär tränat och jobbat målinriktat mot den absoluta världstoppen.



Simon krönte sin fantastiska karriär med en silvermedalj vid de olympiska spelen i Tokyo 2020. (ägte rum 2021 pga pandemin).

Simons bästa resultat, 70,42 m ger honom en 25 plats på listan över världens bästa diskuskastare genom alla tider.

Efter en för Simon extra lång viloperiod, 3 månader, har han nu påbörjat uppbyggnaden för att återkomma till sin tidigare väldigt höga nivå. Ett av delmålen är att redan under sommaren 2025 åter kasta 65 m.

Detta resultat ska Simon nå genom att bl.a.

"bänka 200" dvs klara 200 kg i bänkpress.

Enligt Simons tränare tar ett diskuskast endast 1 sekund att utföra. Under den tiden ska allt vad Simon tränat på omsättas till ett långt kast i världsklass!

Simon hade också med sig 2 st. av sina allra finaste medaljer; dels en SM-guldmedalj och silvermedaljen från OS i Tokyo.

Vi fick alla möjligheten att lyfta och känna på medaljerna. Oerhört stort!

Enligt Simon pågår nu även en förändring i grenen diskus; en bra framtida kastare måste inte väga 165 kg för att prestera på högsta nivå.

Vi önskar nu Simon lycka till i sin träning/satsning för att åter igen bli en av världens bästa diskuskastare.

Kaffe med semla förhöjde upplevelsen ytterligare.

Sammanställt av kj. a.

