



**CHEFREDAKTÖR  
OCH ANSVARIG UTGIVARE  
Karolin Johansson**  
063-15 55 01  
karolin.johansson@ltz.se

**NYHETSCHEF  
Catarina Montell**  
063-15 55 30  
nyhetschefen@ltz.se

**FÖLJ OSS ÄVEN I DE  
HÄR KANALERNA ...**



**... Facebook**

facebook.com/ltz.se  
Gilla oss, tipsa oss, läs de senaste nyheterna och kommentera våra artiklar.

**... Twitter**

twitter.com/ltzse  
Läs det senaste från din kommun i Jämtlands län.

**... Webben**

På ltz.se hittar du de senaste nyheterna, sportens direktsända matcher och mycket annat.

**... E-tidningen**

Läs papperstidningen i digitalt format. Du kan bläddra, förstora och läsa tidigare utgåvor. Du läser den via ltz.se eller vår e-tidningsapp, den ingår i din prenumeration.

**Missa inget!**

**LT** Lokala nyheter snabbare, enklare och tydligare

Ladda ner ltz.se som app!  
Finns på App store och Google play.

**Aktivera ditt konto**

**PLUS** När du har aktiverat ditt konto på ltz.se får du tillgång till e-tidningen, allt plus-innehåll på webben samt specialutgåvor av e-tidningar. Du får även rabatt på direktsända matcher.

# Markos forskning ska ge

**ÖSTERSUND** När Marko Laaksonen var tolv år gammal följde han sin pappa till hemklubbens skjutbana och fick prova skidskytte för första gången. Han fastnade för sporten och har i olika roller funnits med i den svenska och finska skidskyttesporten.

**Nu återfinns han på Vintersportcentrum i Östersund och forskar för att hitta framtida förbättringar.**

**– Det är förvånansvärt lite forskat om skidskytte, säger han.**

– Det finns bara publicerat 91 vetenskapliga artiklar, jämfört med gevärsskyttet och längdåkningens omkring 700 artiklar vardera, säger Marko.

Han menar att sporten borde gå att utveckla mycket mera jämfört med hur det är i dag.

Marko växte upp i Hollola, inte långt från Lahtis i Fin-

land och gick gymnasiet där innan han gjorde sin militärtjänst på idrottskompaniet i Lahtis. Därefter blev det universitetsstudier i Jyväskylä:

– Jag hade turen att komma in på Idrottsvetenskapliga linjen. Det var Finlands enda utbildning av den sorten, så det kändes som ett riktigt lyft för mig.

Under åren på universitetet satsade han hårt på sin skidskyttekarriär:

– Jag nådde aldrig världseliten, men jag åkte ofta i IBU-cupen och hade väl någon placering bland de fem främsta som bäst. Dessutom blev det några finska mästerskap både som junior och senior.

**År 2001 blev Marko klar** med sina studier i Jyväskylä och flyttade till Åbo för att göra sin doktorsavhandling.

– Jag hamnade vid forskningscentrum i Åbo och då slutade också min aktiva karriär inom skidskytte. Det var nästan aldrig någon snö där, så det gjorde sig självt.

Vid sidan av arbetet med doktorsavhandlingen satsa-

de Marko ordentligt på orientering.

– Jag hade orienterat en del när jag var yngre och nu försökte jag satsa lite mera på allvar. Åbo är ett stort centrum för orientering i Finland, så det fanns bra möjligheter till träning och många tävlingar.

Resultatmässigt blev Marko som bäst nia i en B-final i sprintorientering i finska mästerskapen och hans klubb var ofta med långt framme vid den jättelika budkavlen som varje år avgörs i Jukola.

**Varför har du lockats av skidskytte och orientering?**

– Det är båda kombinationsidrotter, alltså du ska genomföra två moment.

Längdåkning och skytte eller löpning och kartläsning. Det är mera utmanande och intressantare än till exempel enbart längdåkning och löpning.

**Efter doktorsexamen i Åbo** hamnade Marko ganska snart i Östersund.

Det var Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund som då var huvudman för det som i dag är Vintersportcentrum och drivs av Mittuniversitetet. Där har han sedan blivit kvar, med två längre tjänstledigheter för att vara förbundskapten i skidskytte både i Sverige och i Finland:

– År 2011 efterträdde jag Wolfgang Pichler som förbundskapten för Sverige och

# framtida skidskyttesegrar

var det under tre år. Jag hade ansvaret för damerna och under ett år även för den fysiska biten för herrarna.

Bland minnena från den perioden kommer han mest ihåg VM i Rupholding 2012.

– Det var ett nästan galet VM. Bland herrarna tog Carl-Johan Bergman två medaljer och Björn Ferry och Fredrik Lindström var sin. Dessutom tog Helena Ekholm en medalj, berättar han med ett stort leende.

**Efter tre år som förbundskapten i Sverige** kom erbjudande om samma tjänst för det finska landslaget. Han blev kvar under två år i Finland och kunde även där räkna in många framgångar:

– Det var Kaisa Mäkäräinen som var den framgångsrikaste av åkarna. Hon är nog den av idrottarna som jag upplevt som den mest seriösa och noggranna. Hon lämnade inget åt slumpen och var oerhört professionell i allt hon företog sig.

– Hur påverkas skidtekniken av att man bär ett gevär på ryggen? Det är några kilo extra som ska bäras fram och det gäller att hitta den stil som passar olika åkare allra bäst. Till det kommer också snabbheten på skidorna. Hur kan den ökas ytterligare? Hur kan man göra tiden på skjutvallen ännu kortare, alltså förbereda skjutmomentet? Förbättra och snabba upp själva skjutprocessen, där tittar

Sedan 2016 ägnar Marko

och hans team på Vintersportcentrum sin tid till att forska kring skidskytte och hur sporten kan förbättras ytterligare. Han ser förbättringspotential inom många områden och forskningen just nu koncentreras till följande delar:

**Än så länge arbetar gruppen** med teoretiska studier, så det dröjer innan några forskningsrön testas i praktiken.

**Vilka av dagens aktiva åkare har den mest utvecklade tekniken?**

– Det är bröderna Boe från Norge och Fourcade från Frankrike. De är oerhört duktiga i både skidåkning och skyttet, säger Marko snabbt.

När det gäller skyttet tror Marko att många har nått så långt som det går. De gör avfyningar ungefär varannan sekund och det är svårt att

bli snabbare. Däremot kan nog de flesta förbättra förberedelserna inför skyttet.

När vi avrundar samtalet får Marko berätta om sitt eget liv utanför forskningsvärlden just nu:

– Tyvärr blir det alldeles för lite idrottande nu. Lite skidåkning och skridskoåkning med barnen som är fyra och sju år. Men jag hoppas komma igång med mera regelbundet idrottande så småningom och då är det väl orientering som ligger närmast till.

Redan inför O-ringens femdagarsorientering i Åre 2021 har Marko accepterat ett viktigt uppdrag:

– Jag kommer att vara bankontrollant för junior- och seniorklasserna. Efter

det bland annat gäller elitklasserna så känner jag ett tungt ansvar för att inget får gå fel.

**Under fjolåret tog** också Marko jägarexamen och deltog i sin första älgjakt:

– Det blev riktigt lyckat eftersom jag redan andra dagen fick skjuta en älgkalv.

Någon gång emellanåt plockar han också fram gitarr och spelar en stund och så har han alltid en bok på gång:

– Jag läser med förkärlek krigsskildringar. Det kanske har att göra med att jag har några äldre släktingar som deltagit i kriget. Men jag läser också gärna deckare.

**Torbjörn Ohlsson**  
torbjornohlsson@gmail.com



Marko ser förbättringspotential inom många områden i skidskyttet och forskningen just nu koncentreras till några specifika områden.



Det finns bara publicerat 91 vetenskapliga artiklar, jämfört med gevärsskyttet och längdåkningens omkring 700 artiklar vardera, säger Marko.

FOTO: TORBJÖRN OHLSSON



Under tre år var Marko Laaksonen förbundskapten för Sverige. "Jag hade ansvaret för damerna och under ett år även för den fysiska biten för herrarna", berättar han.

FOTO: TT

Bröderna Boe från Norge och Fourcade från Frankrike är oerhört duktiga i både skidåkning och skyttet, säger Marko Laaksonen när han lyfter fram exempel på åkare som har en väldigt utvecklad teknik.