

A close-up photograph of a man with short brown hair, smiling broadly while eating. He is wearing a grey hoodie. In front of him is a plate of food, including a small white bowl and a fork with a piece of food on it. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a restaurant or cafe.

Jens siktar *mot toppen*

Av EVA-LOTTA SIGURDH Foto LINUS HALLGREN

Besvikelsen efter höstens knäskada och en avbruten säsong har lagt sig. Jens Byggmark har återhämtat sig rejält, både fysiskt och mentalt. Nu siktar vår stora alpina stjärna uppåt.

När det kommer till karriären så är han tvärsäker, närmast kaxig. Trots att hela korsbandet i ena knäet gick av i höstas och han fortfarande slavar under sträng rehabiliterings-träning, är Jens Byggmark övertygad om att vara tillbaka i världseliten igen redan i november 2014:

— Då slår jag dem alla! Ja, det hoppas jag i alla fall, säger han och ler.

För sida vid sida med den kaxige skidkungen, vars drivkraft alltid varit att bli bäst, bor en varm och ödmjuk kille med glimten i ögat och nära till skratt.

Med en mängd VM-medaljer och alpina världscupsegrar i bagaget (den första och andra i Kitzbühel 2007) liknas han av många vid ikonen Ingemar Stenmark. Precis som denne är han uppvuxen i skidmetropolen Tärnaby, där "alla" åker enligt Jens, som själv tidigt visade sig vara en talang utöver det vanliga. Före världscupsegrarna, vann han Europacupen flera gånger och knep redan 2005 en sjätteplats i storslalom i junior-VM.

Jens har en lucka mellan rehabträning och fysträning denna mörka vinterdag för att berätta om skidåkning, drömmar, utmaningar och hur han lyckas hålla formen.

Han läser koncentrerat igenom den digra menyn på det stämmiga, charmiga lunchhaket Broms vid Karlaplan i centrala Stockholm och ber till sist servitrisen om "det nyttigaste de har". Det blir kycklingsallad med quinoa och yoghurt dressing.

— Jag måste vara disciplinerad, både med maten och med träningen, förklarar han. Men det är inga problem. Jag får en bra känsla av att leva sunt och träna hårt.

Och det är precis vad han gör oavsett om han ligger i hårdträning eller, som nu, kämpar sig tillbaka på banan. Skillnaden är bara att ett av två träningspass om dagen är rehabträning och sjukgymnastik i stället för skidåkning. Det andra passet är precis som annars fysträning.

Fast redan nu är han, mycket tack vare sin goda disciplin, i full gång med hårdare och mer rörlig träning igen. Och tur är väl det, inte bara för karriären utan även för formen eftersom han lätt pendlar i vikt.

— Direkt efter skadan gick jag ner fyra-fem kilo, för att jag tappade muskler och inte kunde äta för all värk och starka mediciner. Några veckor senare gick jag upp sju kilo! – men då var det fett, inte muskler. Nu när jag har börjat röra på mig mer har jag tappat igen.

När det gäller kosten är det mycket proteiner som gäller. Jens börjar varje måltid med att välja kött, berättar han. Under tränings- och tävlingssäsong måste han få i sig närmare 4 000



Jens Byggmark

Alder: 28. **Bor:** I Monaco sedan sex år.

Familj: Pappa Uno, mamma Karin ("som gör världens godaste palt"), storebror Jon och flickvännen Michaela.

Fritidsintressen: Bilar, skoteråkning och att umgås med vänner.

kalorier per dag, vilket inte är lätt. Särskilt inte under resor (220 dagar om året!), då blir det lätt "fel" mat eller inte tillräckligt. Som när det är backträning fem timmar i sträck. Då är räddningen kosttillskott i form av proteindrycker och powerbars:

— När vi äter ute blir det ofta pasta och bröd, särskilt i norra Italien. Och på det hotell där vi bor i Schweiz prackar de på oss ostfondue före tävlingarna. Då flyr vi in till byn för att äta någon annanstans.

Jens erkänner att han själv inte är någon mästare i köket, förutom att han lagar "jätte-jättegod" chili con carne.

— Fast den är ändå ingenting mot min mammas hemlagade palt, min absoluta favorit!

Även om han är disciplinerad både med träning och mat är han inte fanatisk.

— Men på tävlingsdagarna ser jag alltid till att inte få några sockertoppar eller -dippar.

Ända sedan Jens tog sina första stapplande "skidsteg" som två och ett halvt-åring hemma i Tärnaby har hans liv dominerats av skidåkning. Därför har det inte funnits plats för så mycket annat i livet, särskilt inte sedan han blev proffs. Men ett intresse han alltid har haft är bilar och tack vare framgångarna har han kunnat förverkliga sin gamla dröm om att köpa amerikankanaren med mycket muskler. Något annat han gärna lägger mer tid på framöver är att åka på skidsemester.

— Jag var på min första skidsemester för ett par år sedan. Det var hur skoj som helst! Helt underbart att få puderåka med sköna skidor och pjäxor.

Just nu fokuserar Jens på sitt vardagliga liv. Hur han ska förlika sig med storstadskaoset i Stockholm, där han tidvis vistas så länge rehabiliteringen pågår. I grunden är han ju en naturmänniska som älskar att åka skoter på fjället. Men han trivs också bra i Monaco, där han bott de senaste sex åren:

— Det är inte så mycket riviera och glamourliv som man kan tro, utan mer av en idyllisk pensionärsort, säger han och skrattar. Det är skönt!

Jens ger intryck av att vara lugn men han kan bli rätt stressad också.

— Det är min största utmaning att hantera stress och press som jag lägger på mig. På tävlingarna stänger jag av och åker på ren instinkt.

— Ibland är jag jättenervös, andra gånger likgiltig.

Han har haft stor hjälp i sin stresshantering av alla samtal med Thomas Fogdö, den tidigare alpina världsstjärnan som sedan olyckan då han bröt ryggen under ett träningsåk och blev rullstolsburen arbetar som mental rådgivare.

— Han ger mig perspektiv på saker. Det är otroligt givande att surra med honom. ●