

Att tävla i Paralympics är en unik upplevelse – fylld av hård träning, nervositet och oförglömliga minnen. Nicola St Clair Maitland och Louise Jannerling delar sina personliga berättelser från Paris, där tacksamhet och prestation gick hand i hand.



Nicola St Clair Maitland har nu gjort premiär i Paralympics-bassängen.

FOTO: KARL NILSSON/SVERIGES PARALYMPISKA KOMMITTÉ

# En debutant i Paris

När jag fick samtalet som jag drömt om att få ända sedan jag först dök, eller snarare magplaskade, in i en pool för 12 år sedan satt jag på Arlanda Express.

Vi hade precis kommit hem från ett träningsläger i Ungern och jag kommer ihåg att jag satt mitt emot ett litet barn i en barnvagn. När jag hörde orden "Du har fått ett wildcard till Paralympics i Paris", lyckades jag hålla tillbaka euforin i en halv minut tills vi lagt på, innan jag brast ut i stora glädjetårar... och skrämde livet ur det lilla barnet som då också började gråta.

Eftersom jag inte lyckades ta de tuffa och konkurrenskraftiga kvaltiderna, hade jag istället turen att kom-

ma med till Paris tack vare ett så kallat wild card. Det innebar att jag fick veta att jag var klar för Paralympics väldigt sent och hade därför drygt två månader på mig att bli redo. En av de distanser som jag skulle simma var 400 meter frisim. Jag brukar varken identifiera mig själv som frisimmare eller långdistansare, så åtta längder frisim framför tusentals åskådare kändes minst sagt skrämmande. Men med hjälp av en grymt duktig idrottspsykolog och exponering i form av många, vidrigt tuffa träningslopp kände jag mig äntligen redo.

**INVIGNINGEN VAR** snart i full sving och såg riktigt mäktigt ut från där jag satt hemma i soffan. Jag simmade nämli-

## Nicola St Clair Maitland

**Idrott:** Parasimning.

**År aktiv:** Varit på landslaget sedan 2018.

**Tidigare tävlingar/meriter:** Deltagit på 3 EM och 3 VM. Har tre stycken EM-brons i 100 m ryggsim, 50 m fjärl och 400 m frisim.

**Gör när jag inte simmar:** Studerar journalistprogrammet vid Södertörns högskola.

gen inte förrän dag fem, och därför beslutade man att jag skulle flyga till Paris först dagen efter spelens invigning. Jag kommer ihåg att jag var lite bitter när beskedet kom, för självklart ville jag inte missa min första invig-



Conrad Hildebrand och Nicola St Clair Maitland var Sveriges simrepresentanter i Paris. De tränar till vardags för Södertälje Simsällskap.

FOTO: PRIVAT

ning. Jag hade sett alla bilder från byn och kunde verkligen inte vänta till att få uppleva den själv.

**DEN PARALYMPISKA BYN** är som en egen stad för idrottare. Till skillnad från EM och VM är det inte bara andra simmare som man möter. Istället är det flera hundra paralympier från alla möjliga sporter som alla bor i samma by. Det hela påminner mig om en gammal film vars mest kända citat lyder "Welcome to the island of misfit toys". I filmen samlas diverse trasiga leksaker på en ö, och istället för att vara avvikande på det sättet som de kanske uppfattas av resten av samhället, skapar de ett eget samhälle där de får vara sina riktiga, autentiska jag. Ungefär så känns det i en paralympisk by där proteser, rullstolar och gångkäppar är lika normaliserade som handväskor eller skor. Det skapar en helt otrolig känsla

**” Det skapar en helt otrolig känsla av samhörighet där ens funktionsnedsättning verkligen får ta baksätet, och det är istället prestationen som spelar roll.**

av samhörighet där ens funktionsnedsättning verkligen får ta baksätet, och det är istället prestationen som spelar roll. De ökända kartongsångarna får dock en riktigt negativ recension.

Redan första dagen fick jag åka till tävlingsarenan. Jag kan fortfarande inte sätta ord på hur det kändes att se det första finalpasset på annat sätt än att jag tappade hakan. Den gigantiska konserthallen hade byggts om till den största simarenan jag någonsin sett, med plats för flera tusentals åskådare. Jag blev så rörd när jag såg mig omkring och hörde jublet från publiken

som endast kan beskrivas som ett högt, oförståeligt då. Lustigt nog insåg jag inte där och då att samma publik skulle se mig simma, och två dagar innan mitt första lopp mätte jag riktigt illa av nervositet. Pulsen var konstant hög och sportklockan varnade mig stup i kvarten om att jag behövde ta det lugnt. Lättare sagt än gjort.

**NU I EFTERHAND** tror jag att det var bra att jag fick ut nervositeten, för när det äntligen var tävlingsdags var det precis som coachen hade sagt. Som vilken annan tävling som helst. Självklart var det mycket större, men rutinen är densamma. Simma in, byt om, gå till callroom, vissel vissel och dyk. Den stora skillnaden var att när min hand slog in i plattan efter åtta jobbiga längder var jag, äntligen, en jäkligt stolt paralympier. ●

**Nicola St Clair Maitland**



Louise Jannering och medcyklisten Catrin Nilsson.

FOTO: OSCAR OLSSON/  
SVERIGES PARALYMPISKA KOMMITTÉ

## Louise Jannering

**Ålder:** 27 år.

**Bor:** Stockholm.

**Idrott:** tandemcykling, landsväg.

**Bakgrund:** Har tävlat i det svenska paracykellandslaget sedan 2016. Deltog under Paralympics i Tokyo 2021 och Paris 2024. Har två bronsmedaljer från spelen i Tokyo och ett VM-brons.

# Är det okej att vara en tacksam paralympiker?

”Så hur var det i Paris då?” är en fråga som jag fått ett oräkneligt antal gånger sedan jag landade i Stockholm efter Paralympics. Alla som någon gång kommit hem från en resa som gjort stort intryck kan nog känna igen sig i hur svårt det är att svara på det. Mitt ganska platta svar brukar inte sällan bli ”Jo, men det var verkligen bra”.

I paralympiska kretsar pratas det ofta om det här med att delta eller att tävla. Det blir allt viktigare att poängtera att även vi paralympier har kämpat hårt och länge för att kvalificera oss och vi vill utan tvekan leverera resultat i absolut världsklass. Därför övar vi på att inte bara vara tacksamma idrottare som betonar deltagandet framför själva prestationen.

Ändå kommer jag på mig själv med

att, i de fallen jag ändå säger något mer än ”Jo, men det var verkligen bra”, fokusera på hur fantastiskt det var att delta i Paralympics och hur tacksam jag är för att jag fick chansen.

I BÖRJAN BLEV jag rent ut sagt irriterad på mig själv för att jag inte kunde hålla funkisfanan högt och istället berätta om våra prestationer och om tävlingarna. Allt medan veckorna gått har jag dock insett att deltagandet är en så stor del av upplevelsen att det liksom inte går att ignorera. Framför allt är jag övertygad om att det är på samma sätt för olympierna. Därför går jag numera med glädje in på just det. Resultaten har dem som befinner sig i vår närhet ändå oftast koll på.

För visst är det något speciellt med OS och Paralympics. Att röra sig i den



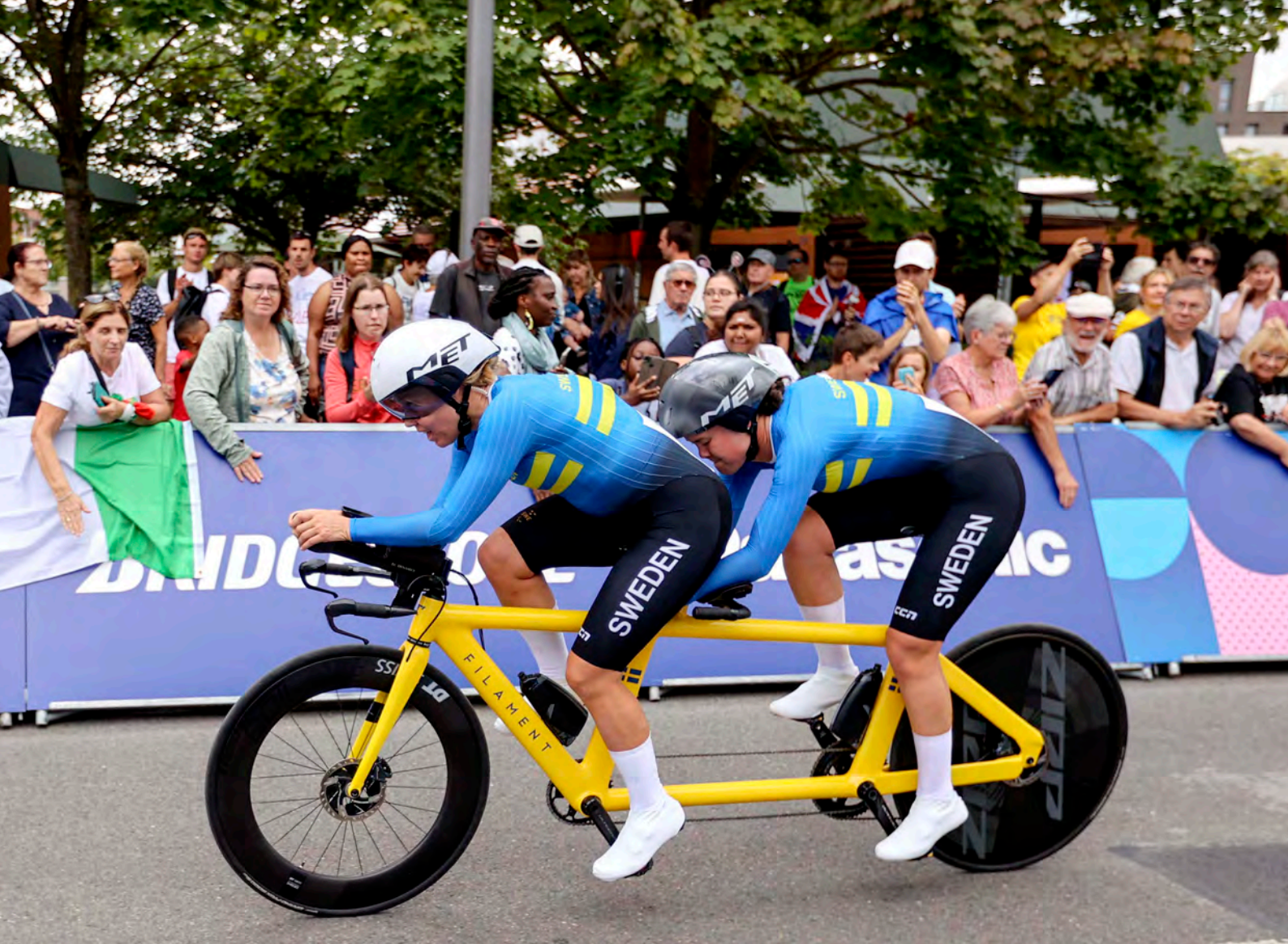
Det svenska teamet fick starkt stöd och mycket peppning från publiken.

FOTO: KARL NILSSON/  
SVERIGES PARALYMPISKA KOMMITTÉ  
(ÄVEN BILDEN NEDAN)



Louise och Catrin pustar ut efter loppet.

paralympiska byn, omgiven av riktigt dedikerade idrottare som i årtal kämpat för att kvalificera sig till spelen. Språk och mat från alla världens hörn. Hög musik, skratt och totalt fokus. Förväntningarna går att ta på. Besvikna atleter i matsalen och på gatorna, men samtidigt var vi varje kväll tvung-



na att stänga fönsterna till vår lägenhet för att dämpa ljudet när andra länder firade prestationer som genererat medaljer när det gäller som allra mest.

Framför allt hade vi i den svenska truppen glädjen att göra samma sak tre gånger. När jag tänker på att jag är en av de 4 400 idrottare som fått äran att representera mitt land och ha den här upplevelsen som en del av min livshistoria, ja då kan jag inte känna annat än tacksamhet. För mig själv och min medcyklist Catrin Nilsson för att vi nått hela vägen, för vår stödapparat som trott på oss och för Paris och den olympiska och paralympiska rörelsen som arrangerade otroliga spel där publikstödet fick oss att flyga fram på tävlingsbanan.

**INTRESSET FRÅN MEDIA** var rekordstort och jag upplever dessutom att vi paralympier i allt större utsträckning får

frågor om våra prestationer istället för om vår funktionsnedsättning. Det är självklart både viktigt, positivt och absolut nödvändigt.

**PRESTATIONEN DÅ?** Jag vore trots allt inte en tävlingsinriktad cyklist om jag inte också skrev några rader om den. Inga medaljer den här gången, men två superfina lopp som jag och Catrin är stolta över. Att som tandempar båda lyckas ha dagen när det verkligen gäller är en väldigt mäktig känsla. När vi

**” Intresset från media var rekordstort och jag upplever dessutom att vi paralympier i allt större utsträckning får frågor om våra prestationer istället för om vår funktionsnedsättning.**

bara har någon minut kvar till start vet vi att vi båda håller på att gå upp i atomer av nervositet, men då ger vi alltid varandra en kort och hård kram och säger att ”Nu gör vi det här tillsammans”! Sedan är det bara att marschera upp på startrampen, klicka i pedalerna, vänta på ”Three, two, one, go!” och sedan släpper nervositeten direkt och det handlar bara om att ta oss fram så snabbt och effektivt som det över huvud taget går. Den här gången med familj och vänner på plats som skrek sig hesa längs banan.

Jag tänker därför att jag efter de här spelen tar med mig en stor dos tacksamhet för att jag och vi tillsammans gjorde det här möjligt, men samtidigt en stark och vinnarskalle-betonad drivkraft att prestera ännu bättre resultat nästa gång. Det går ju trots allt att göra båda två. ●

**Louise Jannerling**