

**Navn:** Stephanie Laura Scurrah Grundsøe

**Alder:** 17 år

**Klub:** Gundsøllille skytteforening/Ballerup skytteforening

**Træner:** Øyvind Sirevaag,

**Talentcenter:** Øst Ballerup

**Startede med at skyde: November 2011**

**Skole:** Norges Toppidretts Gymnasium Kongsvinger

**Familie:** Charlotte Grundsøe (mor), 4 søskende; Natalie, Emilie, Christopher, Daniel

**Fortæl lidt om dig selv, hvorfor du startede med at skyde?**

Jeg hedder Stephanie Grundsøe, jeg er 17 år gammel, og studerer/skyder i Norge på NTG Kongsvinger. Jeg startede med at skyde gennem skoleskydning i 2011, da jeg gik på Jyllinge skole. Jeg var bedst i klassen, og har lige siden synes, at det var sjovt.

**Hvilke discipliner skyder du, og hvilken af dem er din favorit?**

Jeg skyder alle discipliner indenfor ISSF (60 liggende, 3x20 og 10m luft). Min favorit afhænger lidt af hvilken sæson vi er i (udendørs eller indendørs). Lige i øjeblikket er min favorit 10m luft.

**Hvordan er det at komme med i ungdoms OL projektet?**

Det er en super fed mulighed for os unge atleter, som satser hverdagen på skydning. Jeg er meget glad for, at jeg er blevet valgt til at repræsentere Danmark ved udtagelsen i Ungarn.

**Hvordan træner du typisk til OL i løbet af ugen, skydning, styrke og mentalt?**

Jeg træner mellem 15-20 timer om ugen (skydning + fysisk) fordelt over ca. 2 træningspas om dagen. Derudover er jeg i et 4 årigt mentaltræningsforløb med mentaltræner Carsten Oldengaard.

**Hvordan ser en almindelig dag ud i dit liv?**

Min dag starter til træning (enten skydning eller fysisk) kl. 07.00-09.00. Derefter har jeg skole fra 10.20-15.45 efterfulgt af endnu et træningspas kl.16.00-18.00.

**Dine bedste resultater, hvor præsterer du bedst?**

Konkurrence resultater:

60 liggende: 620,5

3x20: 581

Luft: 417,6 (dansk rekord)

### **Hvad er det største resultat som du har opnået indtil nu?**

Jeg vandt 50m DM 2017 på både 60 liggende og 3x20 og satte samtidig finale rekord på 3x20.

### **Hvad er det som driver dig?**

Det, som driver mig til dagligt er det miljø jeg bor i. På skolen er alle idrætsudøvere, og det giver en fælles forståelse for hvor vigtig sport er for alle.

### **Hvordan ser din fremtid ud inden for skydning?**

Min fremtid inden for skydning er hvad jeg gør den til. Jeg har lyst til at komme langt, og opnå mine store mål. Så længe jeg arbejder hårdt, og prioriterer rigtigt, er jeg ikke i tvivl om, at jeg nok skal komme langt.

### **Hvad tror du der gør dig og andre til vindere?**

Det, som gør mig og andre til vindere er hårdt arbejde og dedikation.

### **Hvordan vil du nå dine mål?**

Jeg vil arbejde hårdt på hele tiden at forbedre mig. Jeg vil tage valg på baggrund af hvad, som er bedst for mig og min sport, og jeg vil ikke give op før jeg når mine mål.

### **Hvem ser du op til og hvorfor?**

Jeg ser op til nogle forskellige idrætsudøvere på baggrund af gode resultater og gå-på-mod. Men mit største forbillede er min mor, fordi hun ofrer utrolig meget for, at jeg kan lykkes.

### **Hvem har du som sponsor?**

Jeg får støtte fra Roskildes Talentudviklingspulje i samarbejde med Team Danmark og Talentcenter Øst i samarbejde med Team Ballerup.

Jeg har også en partnerskabsaftale med Skytteudstyr.com & 2Pluxx Danmark, som begge er en del af Poul Lamhauge Aps.