

## "Träningsformen passar mig utmärkt"



TACK FÖR GOD MATCH. Gunvor Ashbourne och hennes son Kalle har precis lirat match på tennisbanorna vid Davidsbo i Norberg.

Foto: Jonas Mathsson

# Servrar och smashar för att hålla kroppen i god form

**Efter 35 år gillar hon fortfarande att hålla i racket. Gunvor Ashbourne, 54 år, spelar tennis fyra gånger i veckan för att hålla i gång kroppen.**

**TENNIS.** Tennisintresset i Norberg är inte speciellt stort. Grusbanorna vid Davidsbo går att spela på allt som oftast.

Men nu under sommaren, när Gunvor Ashbourne har semester, spelas det minst fyra gånger i veckan.

- Jag spelar väldigt ofta - det är ju så himla kul. Inte

minst när jag är ledig. Jag brukar ha flera olika motståndare. Men det är näst intill enbart män jag möter, säger Gunvor Ashbourne.

**För den 54-åriga** kvinnan är det svårt att hitta kvinnliga motståndare. Och på senare år har hon enbart spelat mot män.

- Det brukar bli så att jag möter lite gubbar. Och det tycker jag är väldigt roligt. Ibland vinner jag så klart. Samtidigt är det tråkigt att det inte finns så många kvinnliga spelare. Det hade

varit väldigt kul att möta någon säger hon.

För ett par år sedan satt det en lapp uppsatt vid tennisbanan. Där efterlystes en spelare för att träna med en halvbra 50-årig man. Gunvor nappade och ringde upp personen, som började skratta när han fick höra att det var en kvinna som ville spela mot honom.

- Men jag vände på det och fick till en speltid mot honom. Och jag vann matchen. Efter det har vi spelat sporadiskt mot varandra, och han har utvecklats bra.

Så nu är det jämnt när vi spelar mot varandra, säger hon och skrattar.

**För Gunvor är** tennisen enbart en motionsform. Hon tränar för att hålla kroppen i god form.

- Träningsformen passar mig utmärkt. Jag tycker inte om att sticka ut och löpträna. Att hålla i ett racket och spela mot någon annan är mycket roligare. Man får både konditionen och rörligheten gratis, säger hon.

Tennisspelet började för 35 år sedan. Hon började

då spela för Norbergs tennisklubb. Hon var då med och tävlade i både singel- och dubbelspel.

I dag är hon ordförande i tennisklubben och har inga planer på att lägga av.

- I dag spelade jag mot min son, Kalle. Han är i Norberg nu på semestern. Så då passade vi på att spela mot varandra. Det brukar vi göra och kommer göra i framtiden också.

**Kalle Ashbourne har** aldrig tränat tennis på riktigt men spelar precis som sin mor för

att det är kul och framför allt för att hålla i gång kroppen.

- Jag brukar spela hemma i Stockholm i bland också, men där är det mycket svårare att få tider. Dessutom är det inomhus - här i Norberg spelar vi på grus. Och det är roligare, säger han.

**Matchen mellan familjemedlemmarna** blev bra och motståndarna kunde glatt skaka handen med varandra efter den sista bollen.

**JONAS MATHSSON**  
jonas.mathsson@fagersta-posten.se  
0223-466 27



**SPELAT LÅNGE.** Gunvor Ashbourne spelar oftast mot män då det är brist på kvinnliga spelare.



**LIRAR IBLAND.** Sonen Kalle gillar att spela på gruset i Norberg i stället för inomhusbanorna i Stockholm.

**! Tipsa sporten!**  
Har du ett tips på vad FP-sporten kan skriva om på motions-sidan? Hör av dig till oss!  
Maila: sporten@fagersta-posten.se



"Man får både konditionen och rörligheten gratis."