



# Avkoppling genom full koncentration

I dagens stressade värld är det många som pratar om ”att få ihop livspusslet”. En sliten klyscha kanske, men den stämmer. Vi är mer stressade idag än någonsin och letar därför olika vägar till att varva ner och hitta lugnet.

Varför inte testa att skjuta lite pistol? TEXT: CHRISTIAN ALBINSSON | FOTO: SIGRID MALMGREN

**DET KANSKE LÅTER LITE UDDA**, men faktum är att skytte är en av de sporter som kräver störst fokus och grad av koncentration. Det finns många undersökningar som vidimerar detta, bland annat en som har jämfört olika idrotter och kommit fram till att det vid skytte krävs en högre grad av koncentration än exempelvis när du står vid strafflinjen och ska försöka kasta en handboll i mål. Skytte kräver fokus, disciplin, styrka, koordination och att du tror på sig själv och är avslappnad inför uppgiften – precis som i karriären alltså.

- De som ägnar sig åt golf, tennis eller liknande vet att det krävs koncentration och fokus. Det är samma sak med skyttet som jag brukar säga är en ”coolare form av yoga”. På väldigt kort tid kan du varva ner, för att sedan kunna ladda upp, konstaterar Björn Nyberg som har grundat ”The Target” tillsammans med sin bror Lars.

**THE TARGET ÄR NORDENS** mest moderna skjutbanläggning som finns i Västberga. En kort bilresa från city och du är i en annan värld. En lugn och fartfylld värld på samma

gång. Att skjuta pistol låter högt och är förstås actionfyllt. Men stämningen i lokalen är lugn och eftertänksam och faktum är att pistolskytte snarare är en avkopplande syssla än actionfyllt à la Jason Bourne.

The Target erbjuder 18 parallella 25-meters banor. Banan är godkänd för pistol- och revolverskytte. Anläggningen har varit igång i närmare tio år och startades, som tidigare nämnts, av tvillingarna Lars och Björn Nyberg.

Det märks för övrigt att de är tvillingar. Dels utseendemässigt, men även att de har



**TVILLINGAR.** I närmare tio år har bröderna Lars och Björn Nyberg drivit anläggningen The Target i Västberga.

”De som ägnar sig åt golf, tennis eller liknande vet att det krävs koncentration och fokus. Det är samma sak med skyttet som jag brukar säga är en 'coolare form av yoga.'”

följt varandra genom livet och ofta fyller i den andres resonemang under intervjun.

- Vi kom på detta 1992 efter att vi hade tagit examen från officershögskolan i Karlskrona, berättar Björn och Lars fyller i:

- Vi stack till Miami för att ta flygcertifikat och besökte en skjutbana där några gånger i veckan. Där väcktes en tanke om att starta en liknande verksamhet i Sverige.

Tanken blev till verklighet och genom åren har många profiler besökt The Target. Självaste Kungen och hans jaktlag är exempel på det, liksom många skådespelare som vill lära sig att använda skjutvapen på ett trovärdigt sätt när de spelar in filmer. Exempelvis skådespelare från Beck-serien som faktiskt till och med har spelat in scener på The Target.

- För några veckor sedan var detta en polisstation, berättar Björn och pekar bort mot skjutbanan där polisens symbol på fönstren vittnar om filminspelningen.

**THE TARGET ÄR DEN ENDA** anläggningen i sitt slag i landet. Det krävs stor kunskap för att bygga något liknande och därför är tröskeln

ganska hög. Lars och Björn är pionjärer och de var även tidiga när det kommer till miljömedvetenhet.

-Vi har lagt ned mycket arbete på att bygga en miljövänlig anläggning. Vår avancerade ventilationsanläggning suger ut krutgaserna över varje skjutplats och luftomsättningen anpassas efter verksamheten. När den går för fullt byts luften ut 22 gånger per timme och filtreras genom kol- och hepafilter. Vi återvinner även allt här inne och jag tror att vi skulle kunna Svanen-märka anläggningen, menar Lars som tillsammans med Björn tittar på att öppna fler anläggningar, närmast till hands finns Berlin och Köpenhamn.

**HISTORISKT SETT HAR DET** varit så att vem som helst kan besöka The Target och varje år har ungefär 10 000 besökare gjort så. I framtiden kommer verksamheten dock att ta en ny inriktning och fungera mer som en medlemsklubb.

- Det är en helt unik satsning och vi vill bygga en klubb av medlemmar som tillför något till varandra, både på och utanför



”Vi har lagt ned mycket arbete på att bygga en miljövänlig anläggning. Vi återvinner allt här inne och jag tror att vi skulle kunna Svanen-märka anläggningen.”

skyttebanan. Det blir ett ”handplockat” gäng och vi kommer att genomföra intervjuer med alla som vill vara med, berättar Lars och Björn fortsätter:

- Vi tror att detta koncept kan passa perfekt för personer som är mitt uppe i karriären och vill hitta en avkopplande aktivitet, som komplement till den vanliga träningen eller yogapassen. Jag tycker faktiskt att pistolskytte bäst kan beskrivas som en blandning av yoga och gymträning, det är 90 procent rekreation och en mental paus. Varför inte börja dagen här och ta en frukost efteråt? Det är en perfekt start på dagen, en halvtimme här och du är full av energi. Eller kanske komma hit ett gäng som en AW efter jobbet?

När du börjar som nybörjare sker skjutningarna under ledning av en instruktör och det krävs utbildning och licens för

att själv kunna skjuta. The Target hjälper förstås till med allt det praktiska.

- Det är ungefär som att ta grönt kort i golf, menar Björn.

Inom ramen för klubben kommer föreläsningar att arrangeras och tanken är att medlemskapet förutom skyttet ska innebära både socialt och intellektuellt utbyte. En av de återkommande föreläsarna är skyttelegendaren Ragnar Skanåker som har hela åtta OS-tävlingar på meritlistan. Flera av hans medaljer pryder en av väggarna på The Target.

- Ingen OS-medalj ännu, men det kommer, berättar Lars och ler.

**ÄVEN OM THE TARGET** alltså kommer att fokusera på sin medlemsklubsverksamhet kan företag och större grupper fortfarande boka in sig till skräddarsydda events.

- Vi hjälper dig att sätta samman ett event anpassat för just dina behov och kan förutom själva upplevelsen ta ansvar för allt från catering till transport. Vad ni än väljer att göra kan vi garantera en upplevelse utöver det vanliga, berättar Björn.

- Det är inte så att vi rensar bort tio års historik, konstaterar Lars. Vi kommer att fortsätta med eventverksamheten. Du kanske inte vill skaffa en ny hobby, men tycker att det skulle vara roligt att testa på, då är du självklart välkommen. Likaså är ett besök på The Target perfekt för exempelvis en ledningsgrupp som vill göra en annorlunda aktivitet för att svetsa ihop gänget lite. Återigen – skytte är den perfekta avkopplingen, ny energi genom full koncentration. ♣

Mer information: [thetarget.se](http://thetarget.se)