

Lars Nöremark

Född: 1945



Varför började du med kendo

Åren 1962 – 1964 jobbade jag på en tankbåt i fjärrtrafik, och gick då mycket mellan Persiska Viken och Japan. Jag vistades i Japan våren före olympiaden -84, och såg då en hel del Kendo på tv. Såg många av Kurosawas svartvita samurajfilmer.

Under militärtjänst i Stockholm började jag med Judo. På folkhögskola i Skåne åren 1968-70, väcktes åter kendo-intresset av boken, "Kendo" av Sandor. Vi köpte då in varsina bokken, började träna kata men hade ingen erfaren tränare.

Bosatt i Malmö 1970, blev det åter Judo på GAK Enighet åren 1970–75. Jag hittade kendo-dojon i Limhamns Folkets hus först på våren -84. Malmö Kendoklubb som startats av Etsuko Horie–Lindberg anslöts sen till nya moderklubben, GAK Enighet.

På våren -84, började Joakim Strömsnäs, Jens Nilsson, Anders Edring och jag själv träna i Limhamnsdojon. Leif Svensson Senior, Leif Svensson Jr. och Terje Andersen var våra första tränare. Nybörjarårgången -84, blev en av de bättre.

Första tävling

Vi reste med tåg till mitt första SM i Stockholm hösten 1984.

I vilken dojo började du träna och var låg dojon?

Från början i Limhamns Folkets hus. Efter anslutning till GAK Enighet flyttade vi till Saluhallen i centrala Malmö, för övrigt samma loka där jag tidigare graderat till brunt bälte i Judo, åren 1970-73. Härefter flyttade vi till GAK Enighets nuvarande lokaler på Föreningsgatan, 1986.

I vilka föreningen har du varit medlem?

Malmö KK, och GAK Enighet i Malmö

Administrativa roller?

Jag var kassör i GAK Enighets Kendosektion i 10 år, från 1987 – 1997.

Har du varit instruktör?

Ja, i kendosektionen, GAK Enighet. (Från 1985 till 2005)

Instruktörsutbildning

Ja, jag tog C-licens i början av 1990-talet med Judo/Kendo som sport. Jag var endast varit tränare i hemmaklubben, GAK Enighet.

Träning

Jag tränade under hela min karriär, 2-3 ggr/veckan. Periodvis 4 ggr/v.

Graderingar

Jag tog 1 Dan i Stockholm, 1986, Nidan vid EM i Malmö 1987, och Sandan, vid EM i Åbo Finland, 1993.

Träningsläger

Det blev ett flertal läger under de aktiva åren, de flesta inom Sverige. Även läger i samband med tävlingar, i Oslo, Köpenhamn, London, Berlin, Malmö, Stockholm.



Figur 1 - Mumeishi Open 1985; fr v Peter Strehlenert, Jens Nilsson, Joakim Strömsnäs, Sven Isaksson, Sakura Watanabe, Lars Nöremark, Leif Pettersson (LN)

Frekventerade träningslokaler – utbyte med andra klubbar

Vid utbyte med Erste Kendo Gesellschaft i Berlin, vid utbyte med Köpenhamns Kendoklubb, vid besök i Paris, på Kendoklubben Kenju.

Vid tävlingar i Oslo, Oslo KK. Vid tillfälliga besök, i Annemasse KK Frankrike, samt de klubbar i Sverige som avhållit SM i lag och individuellt, åren 1984-2000.

Tävling – Klubbnivå

Jag tävlade de flesta åren mellan 1984-2000. P.g.a. skador blev det alltmer sällan fram till 2006.

Tävlingar

SM i Lag, och Individuellt, de flesta av åren 1984-2000, Mumeshi i London, 1985, Sugo Cup, Gbg Cup, Julcupen, Jag deltog i EM i Malmö 1987, i Oslo Open 4 ggr. från 1986. Från 1986, hade Enighet vartannat år tävlingsutbyte med Erste Kendo Gesellschaft i Berlin. Det blev många resor dit, genom dåvarande Östtyskland under senare delen av 80-talet och in på 90-talet. Vi reste ner till Berlin, de kom till oss i Malmö.

Tävlingsresultat

Jag nådde inte det högre resultatskiktet individuellt i nationella tävlingar, av flera skäl. Jag började med Kendo vid 38 års ålder. Enighet utvecklade ett yngre och framgångsrikt gäng som alltid toppade första laget till lag-SM och andra nationella tävlingar. Enighet tog ju 14 av 16 möjliga SM-guld i lag från -85, fram till millennium-skiftet.

Men även vårt B-lag var bra. Jag var näst äldst i klubben, och fick alltid leda B-laget.

Vi förväntades nå möjliga medaljer även med B-laget och det lyckades vi med, ett flertal gånger. Det blev minst 4 SM-lagbrons för mig från -86 och framåt med vårt B-lag. Plus ett silver. Jag var till slut med i A-laget då Enighet 1996 tog sitt elfte lagguld sedan 1985.

Individuellt tog jag aldrig medalj i något SM. Det närmaste jag kom var i SM -96, då jag gick till kvartsfinal och förlorade mot Mats Wahlkvist.

I **Mumeshi Cup i London, -85**, tog vi, en Malmö-Stockholm-Göteborgs kombination medalj i lagtävlingen. Valören har jag glömt.

Jag tog ett individuellt silver i **Gbg Cup**, ett år, och vann oldboys-tävlingen något år i **Gbg Cup**.

Vid tävling i Rostock i ett utbyte med Berlinklubben runt millenniumskiftet, gick jag till final mot Björn Gustavsson, och tog då silver.

Lagguldet 1996

År 1996, övertalade jag grabbarna, att det var min tur att ta plats i A-laget. Vi vann då en knapp seger över FSKA i finalen, alltså GULD till oss 1996. Det var min match, vunnen med 2-0 mot coachen Bob Harris, som det året avgjorde poängen i finalen. Ett av de bästa tävlingsminnena.

I SM Individuellt 1996, var jag i bästa form, och gick till kvartsfinal. Där mötte jag Wahlkvist, som senare vann finalen, och SM-guldet det året.

Jag hade SM-pokalen i lag hemma i bokhyllan åren -96 och-97 men glömde ta med den till nästa års lag-SM i Stockholm – 97. Jag sa till Terje, ”att nu måste vi vinna

även i år, för jag har glömt Lag-pokalen hemma”.

Sagt och gjort , vi vann SM i Lag också 1997, men även -98 och-99.

Något år senare, var en “Enighet-Gbg-kombination” en sista gång”, av flera tidigare år åter i Tyskland. I Rostock mötte vi våra kendo-vänner från Berlin i individuell tävling.

Björn Gustavsson och jag möttes i den individuella finalen. En jämn match, där Björn segrade.



Figur 2 - Bus på rummet vid EM93 i Åbo; fr v Gustav Strandell, Leif Svensson jr, Lars Nöremark (LN)

Varför jag slutade tävla/träna

Efter ca 20 års intensiv träning fick skador mig att göra återkommande uppehåll. Mitt mångåriga intresse för Kendo var från början till slut, en ren ”obsession” Jag tränade och tävlade vid varje givet tillfälle under alla de år jag höll på. Resorna blev många, och tiden med familjen mindre. Jag insåg till slut att den tid jag ägnat åt Kendo, borta från familjen, träning kvällar 2-3 ggr/v. blev för mycket. Jag lade allt på hyllan 2006. Intresset kvarstår. Jag är numera en intresserad men passiv åskådare.

Utrustning

Jag har kvar min Bogu, mina kote´, mina shinaier, mina bokken, och mina tenugies. Reliker jag vårdar.

Tävling – Landslag

Jag började med Kendo när jag var 38 år fyllda, så något landslag eller samling inför detta var aldrig aktuell för min del.

Tävling–övrigt

Funktionär och hotellansvarig vid EM-87 i Malmö, samt domare vid de SM i lag och Individuellt de år som dessa hållits i Malmö.

Funktionär och domare i SUGO CUP/ETSUKO CUP de flesta av åren 1984-2006, och var också domare i många av de nationella tävlingarna, 1985-2000.

Slutpunkt Definitivt, 2006, plus en sista gång, 2013, ev. den sista?

Andra arter

Jag har tränat Judo, Karate, Kendo, men även många andra sporter utöver budo. Jag har åkt mer än 100 mil in-lines, windsurfat på många av Sveriges långa kuster, bl.a. Kosteröarna, Gotland, och Österlen. Spelar tennis, och utförsåker i Alperna, vart år sedan 1998. Jag cyklar, simmar och spelar tennis.

Instruktörer

Nationella instruktörer var främst Leif Svensson SR, och mina efterhand högre graderade kendokollegor i Enighet, och utanför klubben. I Sverige fick jag, vid varje tillfälle vi träffades, återkommande råd av Momiyama Sensei.

Från Tyskland, Dr. P.O. Forstreuter, Wolfgang Demski, Ralf Lehmann, m. fl. från Berlin Erste Kendo Gesellschaft.

Från 1985, har jag tränat med alla de japanska instruktörer som besökt Sverige-Malmö-Stockholm, fram till 2006. Ingen nämnd – ingen glömd. Alla gav mig otroligt mycket av sitt tekniska kunnande. Det var verkliga höjdpunkter i vår vardag när de Japanska Senseierna kom till Sverige och vårt Malmö. Min förste japanske tränare var Sekine Sensei, 1985.

I Oslo Cup, Matsunaga Sensei (sent åttiotal)

En gång i Oslo, Oslo Open -88 med Matsunaga Sensei, ett minne därifrån:

Joakim Strömsnäs var i högform och imponerade stort på Matsunaga Sensei som med ett glatt leende bjöd upp Joakim på "fight". "Come an Joakim", sa Matsunaga. Joakim hade adrenalin upp över öronen, och slog efter en halv minut shinaien ur händerna på Matsunaga. Det var med ett vänligt skratt som Matsunaga tillrättavisade Joakim, "No No No, not like that" och så började de om från början med nya insikter om teknik.

Vid andra besök av Japanska Senseier, i Köpenhamn 2002. Fem namnkunniga högt rankade Hachidan på en gäst-träningskväll i Köpenhamns KK:s dojo. Den äldste och delegationsledaren, 90 år, gav oss en keiko-lektion, och mig personligen råd som jag bevarar med stor tydlighet.

De främsta svenska utövarna

Mats Wahlqvist och Björn Gustavsson tycker jag var de bästa under de år jag höll på. Joakim Strömsnäs snabba tekniska stil inspirerade mig mest.

Nedtecknat av Lars Nöremark i november 2021.

Tävlingsmeriter

1986

Göteborg Cup – Brons

1988

Göteborg Cup – Brons

Lag-SM – Brons med GAK Enighet

1989

Göteborg Cup Old Boys – Guld

Lag-SM – Brons med GAK Enighet

1990

Lag-SM – Brons med GAK Enighet

1991

Lag-SM – Brons med GAK Enighet

1993

Lag-SM – Silver med GAK Enighet

1996

Lag-SM – Guld med GAK Enighet