Maria Pietilä Holmner, UHSK Umeå SK, har tagit beslutet att inte komma tillbaka till världscupen och därmed avslutar hon sin karriär som alpin skidåkare i Ski Team Sweden Alpine.

Maria gjorde debut redan som 16 åring i världscupen år 2002 och har under dessa år hunnit med att köra 207 världscuptävlingar varav 84 stycken som resulterat i ett topp-10 resultat. Hon har tagit sig upp på pallen tio gånger varav tre stått som segrare. Maria har representerat Sverige på tre OS och sju VM, där hon har vunnit två individuella VM-medaljer med ett brons i Garmisch-Partenkirchen 2011 och ett silver i Åre 2007, JVM-guld 2006 i Quebec, Kanada, samt hela fyra VM-medaljer i Team Event.

– Jag har en lång och härlig karriär bakom mig där kroppen som mitt viktigaste verktyg har trimmats och pressats hårt för att nå toppen och mina drömmar och mål. Jag har haft problem med ryggen ett par år, och de senaste åren har jag fått anpassa och finslipa ming skidåkning och fysträning på bästa sätt , och det är tack vare den finslipningen som jag har kunnat åka de sista åren, berättar Maria.

Det är smärtor i ryggen som gör att Maria inte kan fortsätta sin satsning mot ännu fler mästerskapsdrömmar, även om det har varit målet hela tiden.

– Jag gick in i den här säsongen med nya krafttag för att förbättra min ranking efter den knäskada jag ådrog mig inför VM förra säsongen. Jag fick parera på grund av ryggen och kunde inte åka som jag ville och i september kom jag till en punkt där ryggen inte klarade av den tunga belastning som krävdes. Sedan dess har jag rehabiliterat på hemmaplan med bästa möjliga support som i början handlade mest om att jag skulle kunna fungera smärtfritt i vardagen. Med kontinuerlig kontakt med läkare och sjukgymnast har jag gjort en positiv progression med nästintill ett timme för timme-schema, fortsätter hon.

Maria har länge vart en naturlig del av det svenska alpinlandslaget, och hennes avslut kommer så klart märkas.

– Det är alltid väldigt tråkigt när en så duktig atlet måste ta beslutet att avsluta sin karriär. Vi har haft många härliga år tillsammans med Maria och hon kommer så klart bli saknad av hela organisationen. Det är alltid härligt att arbeta tillsammans med en person som är professionell idrottare ända ut i fingerspetsarna, och det är precis det Maria är. Hon har haft en otrolig karriär och vi önskar så klart henne allt gott med vad hon än väljer att göra, säger alpin chef Tommy Eliasson Winter.

Att det är ett mästerskaps-år med ett stundande OS och ett kommande hemma-VM runt hörnet, gör inte situationen och beslutet enklare för Maria.

– Eftersom jag har haft OS i Sydkorea som mitt stora mål har jag hela tiden haft en tidspress på mig som gjort att jag inte haft den tid som ryggen behövt för att bli startklar. Jag har sedan några veckor tillbaka stått på skidor igen för att vänja kroppen med rätt belastning och i mellandagarna gjorde jag ett test i bana för att se om det skulle fungera. Det visade sig ganska tydligt att jag inte klarar de belastningar som krävs för att kunna leverera på den nivå jag behöver och vill vara på, speciellt inför ett OS.

Att ta beslutet att avsluta sin aktiva karriär som elitidrottare är ett tufft beslut, speciellt när det inte är helt av egen vilja beslutet ska tas.

– Det har varit ett väldigt jobbigt och känslomässigt beslut att ta. Jag är en tävlingsmänniska och jag har tävlat i världscupen i hela femton säsonger. Jag har levt det här livet, satt upp och jobbat mot mina dröm-mål. Det har varit en häftig och otroligt lärorik resa med både med- och motgångar. Det har snurrat tusen tankar i mitt huvud och även om jag har fått tydliga direktiv från de specialister och läkare som jag träffat har jag samtidigt velat testa och känna på mitt sätt om det skulle gå. För att känna att beslutet var mitt eget helt enkelt.

Men Maria ser ändå tillbaka på sin karriär med glädje, och det är det hon vill lyfta fram och fokusera på.

– Jag är mest stolt över att ha kunnat prestera på elitnivå så pass länge som jag hållit på. Ända sen den dagen jag bestämde mig för att satsa på skidåkning har jag haft en dröm om att bli bäst i världen. Att såhär i efterhand kunna titta tillbaka och haft tillfällen att stå där högst upp på pallen och säga att idag är jag bäst i världen, det är jag otroligt stolt över. Just nu är det en liten blandning av lättnad och sorg att ta beslutet att lägga tävlingsskidorna på hyllan, det är ju någon typ av separation ändå. Jag skulle kunna gå och tänka på det här hur länge som helst, men min rygg är ju som den är och den måste ha mer tid för att bli bra. Jag vill kunna leva ett aktivt liv där jag kan åka skidor med min familj i framtiden och inte se några begränsningar i det. Och därför måste jag vara lite klok och förstå att ryggen är ett verktyg jag måste kunna använda livet ut. Eftersom jag inte kan göra saker halvdant vill jag kunna fortsätta göra saker rejält.

Beslutet är taget och nu blickar Maria med spänning och förväntan framåt mot nya utmaningar och äventyr.

– Först och främst ska jag ta mig lite tid att njuta av den fantastiska karriär jag har haft och reflektera över allt jag fått uppleva, känna och tänka tillbaka på alla härliga minnen med alla de människor jag lärt känna. Sen det är klart, jag kommer unna mig att ta sovmorgon och ta dagen som den kommer, men känner jag mig rätt så kommer det inte hålla allt för länge, det finns ju alldeles för mycket roligt där ute i världen att upptäcka och uppleva.

­Landslagsläkare Per Liljeholm har god insyn i de ryggproblem Maria har.

– Det här är ett problem som Maria har brottats med en längre tid. Vi har försök parera bland annat genom minskad belastning framför allt i fysträningen, och på slutet även anpassa skidåkningen, men trots längre tids rehabilitering och förändrad träning har det inte fungerat. Vi har därför kommit fram till att det inte är möjligt att genomföra träning och tävling på elitnivå längre. Ryggen är kärnan i kroppen som får allt att fungera och utan den så går det inte. Man måste naturligtvis även tänka på att den aktive skall kunna fortsätta ett aktivt smärtfritt liv även efter sin idrottskarriär, säger Per.

Ryggsmärtorna är något som han tillsammans med sjukgymnast arbetat hårt för att stävja.

– Det här är en process som skett under många år. De senaste två åren främst. Det kan beskrivas som att diskarna i nedre delen av ländryggen är förslitna och inte orkar längre. Det är ett vanligt fynd inom idrott med stora rotationer och krafter som till exempel gymnastik och alpint. Medicinskt kallas det för diskdegeneration. Disken är stötdämpare mellan kotorna. När åren går tappar de vatteninnehåll och blir mindre elastiska och tappar sin dämpningsförmåga. Den slitna disken kan ibland brista och det bildas diskbråck som i vissa fall trycker mot nerver. En kan förändra träningen så att belastningen på ryggen och diskarna minskar bland annat genom anpassad styrketräning, minska löpning och hopp. En försöker även anpassa skidåkningen genom färre åk, undvika dåligt och slagigt underlag med mera. Detta kompletterar vi så klart med att alltid lägga in extra i core- och bålträning. Ryggar är ett vanligt problem inom alpint i hela världen, avslutar Per.

Kontakt med Maria hänvisas till Erik Danielsson, presskontakt för Ski Team Sweden Alpine - +46 73 02 92 882, erik.danielsson@skidor.com