

Sofia Åstedt

Två steg fram, ett steg bak

Profile

21 år gammal och kommer från Skene, men är bosatt i Stockholm. Simmar på NEC (nationella elitcentret).

Sommaren 2024 simmade jag OS i Paris vilket har varit mitt stora mål med min karriär, men drömmarna är inte färdiga ännu. Mitt långsiktiga mål är OS i LA 2028. På vägen dit är mina delmål att delta på fler internationella mästerskap och slåss om medaljer både individuellt och i lagkapp.

Föreläser om:

- att skilja på person och prestation
- motivation
- nervositet
- närvaro
- att misslyckas
- gruppdynamik



Meriter

Olympiska spel

- Paris Frankrike (50m) 2024

Världsmästerskap

- Fukuoka Japan 2023 (50m)
- Melbourne Australien 2022 (25m)
Final: 4x100 fr
- Budapest Ungern 2022 (50m)

Europamästerskap

- Bukarest Rumänien 2023 (25m)
Guld: 4x50
- Rom Italien 2022 (50m)
Silver 4x100 fr
Semifinal: 100 fr
- Kazan Ryssland 2021 (25m)
Final 200 fr

Svenska mästerskap

- Flertal SM medaljer



sofiaastedt@icloud.com