

# Bäst i världen på sin hobby



Trött men nöjd. Henrik Olsson från Sverige har just gått i mål efter att ha sprungit 24 timmar i ett streck.

FOTO: PATRIC ANDERSON

**En hobby kan vara att samla på frimärken eller att virka luvor. Inte många hobbyutövare har ett eget landslag med förbundskapten, men det finns faktiskt de som har det.**

**Allt som krävs är ett starkt psyke och ett par löparskor. Lite löpsträning innan är inte heller fel.**

Jag och några kompisar var nyligen i Bergamo, norra Italien på en weekend semester. Av en slump gick vi förbi starten till ett VM-lopp i löpning där 140 löpare från 28 länder ställde upp.

Klockan var då 10.00 på förmiddagen och vi var på väg till Milano för att se en fotbollsmatch. När vi kom tillbaka från Milano runt kl 23.00 på kvällen sprang löparna fortfarande och hade då ännu inte kommit halvvägs.

Vi gick till hotellet och sov gott hela natten för att sedan gå tillbaka och titta på målgången kl 10.00 dagen efter. När signalen för att 24 timmar nu hade gått, kom Henrik Olsson från Sverige gående med en svensk flagga över axeln.

Vi frågade hur det hade gått och han svarade – Jag vann!

Henrik hade då sprungit drygt 25,7 mil och är 2009 års världsmästare i 24-timmarslöpning. En relativt okänd sport, men samtidigt något som får ett marathon att framstå som en uppvärmning.

## Över 200 varv

Reglarna är enkla. Spring så långt du kan på 24 timmar. Banan var lagd runt en park där ett varv var lite drygt en kilometer långt, vilket innebär att de allra bästa sprang runt banan mer än 200 gånger.

Som publik kunde man se löpare med mycket varierade löpstilar och upplägg på loppet. Gemensamt för alla var dock att alla gjorde vad de kunde för att komma så långt som möjligt på ett dygn. En servicestation fanns bemannad hela tiden där löparna kunde fylla på med vätska och energi i form av frukt, nötter, pasta mm som intogs gående för att inte tappa för många meter då de inte sprang. Något som också behöver tränas på om man vill behålla det man stoppar i sig.

## Olika stilar

Det var både damer och herrar som deltog i loppet, de flesta med unik löpstil med små nätta steg.

Det som var mest oväntat var dock att hos många låg åldern en bra bit över 40 år och hos vissa troligen ända upp mot 60 år. Karriären kan bli lång för de som orkar hålla på.

Skador är dock ganska vanliga och många bröt loppet innan de 24 timmarna var över.

**Snart i mål.** Minuterna innan målgången var det många trötta löpare längs banan.

VN ringde den 34-åriga vinnaren Henrik Olsson, tävlades för TV-88 från Trollhättan.

## Hur tränar man inför att kunna springa så långt i ett streck?

– Det är nog väldigt individuellt hur man lägger upp det. För min del så springer jag bland annat ett 6 timmars pass varannan helg, då jag lägger upp det som en tävling med att gå och äta 5 minuter varje timme och hålla samma tempo som jag siktar på under tävlingen.

## Det måste slita mycket på kroppen att springa så länge?

– Det är klart att det sliter. Skavsår och andra småskavanker får man också räkna med men det blir en naturlig del när man springer så långt. Om man siktar på att komma bland de första går det inte att stanna och vila under loppet.

Även om man naturligtvis blir trött av att springa så långt har jag inga problem att hålla mig vaken under loppet. Men visst finns de några som stannar och sover under loppet också.

## Efter tävlingen då, ramlar man ihop i en hög då?

– Jag kan bara svara för mig själv, men jag försöker hålla mig vaken under dagen efter man gått i mål, för att komma tillbaka till normalt dygnstempo. Kroppen är naturligtvis tömd på alla reserver så man får fylla på ordentligt med mat och vätska.

## Finns det olika typer av långdistanslopp?

– Det finns en mängd olika typer av långdistans. Allt längre än ett marathon (4,2 mil) kallas ultradistans, men man arrangerar bara mästerskap på 6 mil, 10 mil och 24 timmar.

Det finns andra tävlingar som är lika prestigefyllda även om de inte räknas som mästerskap. Spartathlon i Grekland är ett sådant där man springer 25 mil i kuperad terräng och inte sällan i 35 gradig värme. Det är ett utav mina nästa mål och några av mina konkurrenter i det loppet kommer att vara samma som sprang VM i Bergamo.

## Det fanns deltagare som är 50 år eller mer i loppet. Har du precis börjat din karriär?

– Fast jag tävlar i landslaget är det ändå bara en att anse som en hobby då det inte finns mycket pengar i sporten. Vissa bidrag finns att få, men det rör sig mest om egna resurser och semester från jobbet.

Jag springer 5 dagar i veckan och det går åt ganska mycket fritid för att hålla den träningsmängd som behövs. Allt handlar om hur mycket tid man har att lägga ner på träningen och samtidigt hålla kvar motivationen att orka hålla på. Så länge jag kan vara med i toppen finns motivationen att träna och tävla.

Ska man bara springa för nöjes skull och träffa kompisar, kan det räcka med ett kortare lopp som ett marathon eller 6 timmars lopp.

PATRIC ANDERSON

