



KRÖNIKA:

"Är det hälsosamt att vara hurtig?"

» Läs Patric Andersons krönika

KRÖNIKA

Är det hälsosamt att vara hurtig?

(2008-10-28)

En liten klick av alla motionärer kan kalla sig för elit. Alla vi övriga har inte de förutsättningar som behövs för att kunna utöva sport på heltid. Men de som startar en tävling i elitgruppen har också "motionerat" innan loppet. Skillnaden är att de har gjort det många gånger fler än den glada amatören, som inte alltid är så glad när loppet är över.

Sedan några år tillbaka har det svenska folket börjat aktivera sig mer och mer i olika sportliga sammanhang. Vasaloppet är fullbokat till nästa år, bara några månader efter att sista åkaren gick i mål i årets lopp. Samma sak med Vätternrundan. Löpartävlingen Göteborgsvarvet slår nya deltagarekord år efter år och Stockholm marathon har så mycket folk på startlinjen att knappt alla får plats på Vallhallavägen. Trots att det finns fyra vägfler att springa på.

Men oavsett att det motioneras flitigt på gymmet, rekordmånga går Fjällräven Classic och fler och fler tar sig till toppen av Kebnekaise är det många som missar själva poängen med det hela. Att motion är bra för kroppen, medan ett enstaka evenemang kan göra det motsatta. Extremfallet kunde vi läsa om nyligen där det beskrevs som att betalande turister försökte ta sig upp för ett av världens mest svårbestignade berg, K2, som inte gick så bra. Flera dog. Det är dock att ta i att kalla dem för turister, för ingen seriös klättrare testar sin förmåga med livet som insats. Ingen guide tar heller med någon som inte visat kvaliteter för att klara av ett så extremt äventyr.

Däremot är det allt för många, enligt min åsikt, som testar sin förmåga under en tävling eller ett lopp. Själva poängen med att anmäla sig till ett äventyr i klass med ett marathon är att man får motivation till att träna ordentligt innan. Att komma med några enstaka kilometer i benen, oavsett vad man ger sig iväg på, slutar sällan lyckligt. Många låter viljan att ta sig i mål överrösta kroppen som kanske säger att det är dags att ge upp. Det slutar med en onaturlig träningsverk i kroppen och i många fall sjukskrivning från jobbet som belöning för några timmars plåga.

Många tränar för att gå ner i vikt, andra för att bygga muskler och bli tyngre. Många tränar för att få bättre kondition och vissa inte alls. Jag är av den åsikten att all träning är bra och som en liten morot för sig själv kan det vara bra att ha ett lopp i framtiden att ha som målsättning för att orka dra på sig löparskorna även om det skulle råka regna ute. Men att bara anmäla sig till loppet med målsättningen "att bara ta sig i mål", är som att beställa problem med skador om man inte tränar inför utmaningen. Trasiga knän, ont i ryggen, verkande ben och alla möjliga onödiga problem kommer som en brev på posten.

Se inte denna krönika som en pekpinne att inte ställa upp i lopp och tävlingar. Se den som en uppmaning att komma väl förberedd inför uppgiften. Det kan många gånger vara själva resan till tävlingsdagen som bör anses som mål, medan själva loppet bara är grädden på moset. Att gå hem med en medalj i glänsande material är nästan alltid trevligare än att sitta i ett sjuktält efter vägen och inte kunna gå alls.



Patric Anderson
e-post: patric@calmo.se