

## Att springa Jättelångt

När jag anmälde mig för att springa Jättelångt var det min första ultra, men jag tyckte inte att det på något sätt var ett förhastat beslut. Jag hade sprungit till jobbet hela vintern och så hade jag till och med gett mig ut på några löprundor utöver det. Sedan hade det inte någon betydelse att det var två kilometer till mitt jobb och att jag inte iddes springa längre än en mil på mina pass, medan Jättelångt är ett lopp på 68 kilometer. Jag är av naturen en obotlig optimist och har en fullständig tilltro till min fysiska såväl som min psykiska förmåga. Därför, när jag läste på om ultralöpning upptäckte jag att somliga menade att man inte behövde ha några fysiska förutsättningar för att klara av ultralöpning, det gällde att ha det i skallen. Eftersom jag har en hel del i skallen och jag hade mer än en månad på mig att träna inför loppet, anmälde jag mig.

Nåväl, min optimism till trots anser även jag att man behöver träna lite extra innan man ger sig ut på 6,8 mils löpning. Som tur var hittade jag en gudomligt vacker slinga med utsikt över skog, sjö och fjäll i närheten av där jag bor. Den passade mig perfekt, eftersom jag är en inspirationslöpare; det är glädje och inspiration som får mig att springa.

Under min träningsmånad hann jag med två mil flera gånger vilket kändes förträffligt. Så inför ett pass två veckor före loppet förberedde jag mig för att springa längre, eventuellt en mara, men om nu krafterna inte räckte till det så åtminstone tre och en halv mil, för gör man halva distansen på träning klarar man hela på tävling. Dessutom skulle jag testa på att äta under träningen, någonting som jag har hört ska vara viktigt att behärska när man ska springa långt. Jag svettas nämligen ganska mycket när jag rör på mig, så förberedelserna bestod av

att preparera smörgåsar med bacon och extra salt guacamole och små påsar med chips och sju vattenflaskor.

Det är någonting speciellt med att springa och äta samtidigt. Att andas på varje steg samtidigt som man försöker att tugga i sig chips är en svårbemästrat konstform, som för egen del resulterade i att hälften hamnade utanför. Dock hade smörgåsarna en fastare konsistens så det var mycket enklare att flämta vildsint medan jag tuggade dem. Därför kände jag mig rätt säker på att jag skulle klara av att äta samtidigt som jag sprang.

Det gick faktiskt så bra att äta och springa att när jag hade klarat av två mil hade jag lyckats sätta nytt personligt rekord på sträckan. Men när jag gav mig ut på nästa varv sade benen ifrån. Jag har sprungit längre än två mil en gång tidigare i mitt liv, det var 18 år sedan då jag sprang Stockholm Marathon som 18-åring. Det var ett äventyr i sig och benen höll ganska bra ända fram till 35 kilometer, någonstans vid Odenplan. Men på den här träningsrundan, där jag flämtande hade tryckt i mig baconsmörgåsar med bravur, gav mina ben upp bara några kilometer efter att jag hade passerat två mil. Fullständigt. Jag blev tvungen att gå. Så jag bröt.

Mitt fatala träningsmisslyckande hade en följdreaktion jag aldrig har varit med om tidigare. På varje träningsrunda efter det, hur oansenlig den än var, sade kroppen omedelbart:

- Det här klarar du inte.
- Du kan ju glömma att orka det här.
- Inte ett steg till.
- Är det inte bäst att du vilar lite?

Min kvalitativa träning var som bortblåst. Jag sprang inte långt. Jag sprang inte snabbt. Jag sprang inte kontinuerligt. Flera dagar sprang jag inte alls. Oavsett hur låg fart jag hade så blev jag trött i benen. Så den sista veckan före loppet gjorde jag det enda vettiga i situationen:

Jag tränade mig psykiskt. På mina korta, korta, korta löppass då jag ville stanna hela tiden, tänkte jag att så länge jag inte dricker eller äter ska jag fortsätta springa. Det fick jag tänka för varje steg.

Jag var mycket tveksam över att min psykiska träning hjälpte på något sätt. Mina ben tog slut efter en kilometer, oavsett hur långsamt jag sprang. Därför var jag i ett desperat behov av en plan inför loppet. Jag valde följande strategi: Eftersom mina ben tog slut oavsett hur långsamt jag sprang skulle jag springa på i ett ganska snabbt tempo från början och när benen väl tog slut efter ungefär två mil skulle jag kotta genom resten av loppet på ren vilja. Annars skulle jag ju inte ha någon nytta av min psykiska träning. Så länge det inte blev för varmt skulle det nog gå bra.

Jättelångt är ett festligt lopp eftersom arrangörerna är så glada och trevliga och har glimten i ögat. På loppets hemsida skämtar dom om allt möjligt. I tidigare lopp har det till exempel varit vanligt att löpare har sprungit fel, eftersom roslagsleden ibland är uselt utmärkt. Därför erbjuder arrangörerna en felspringningsgaranti, det vill säga att dom garanterar att man kommer att springa fel! Men, som dom påpekar, det är ju bara någonting positivt, eftersom ultralöpning handlar om att man springer för att det är roligt, så när man får springa extra långt, är ju det bara en bonus! När arrangörer har en sådan inställning, då blir jag inspirerad att springa.

På startlinjen sken solen från en klarblå himmel. Luften stod stilla. När starten gick, satte jag min plan i verket, hittade ett skönt tempo och efter en kilometers löpning var jag en av de fem första löparna. Då passade jag genast på att utnyttja felspringningsgarantin för första gången. När jag hade hittat tillbaka till klungan, hamnade jag bakom en lång rad av erfaret energibesparande ultralöpare på den smala skogsstigen, och det fanns inte en möjlighet att springa om. Väl framme vid en grusväg hade värmen redan hunnit göra sitt: min inre mat- och

vätskeklocka ringde. Det var dags att dricka, och eftersom jag inte fick sluta springa om jag inte drack eller åt, var jag bestämt tvungen att gå när jag väl gjorde det, så de löpare jag precis hade lyckats ta mig förbi sprang lätt om mig igen. Men skam den som ger sig, jag har inte åkt femtio mil för att låta mig nedslås av sådana här mindre problem. Så jag återfann ett skönt tempo, kom in i andra andningen och sprang fel igen.

Efter detta mitt första ultralopp har jag massor med gott att säga om ultralöpare. Dom är härliga människor allesammans, med gott humör och alla är fyllda av omtanke. Bara en sådan sak, att man får träffa alla dessa fantastiska människor, är tillräckligt för att springa längre än ett maraton. Men hur många lovord man än kan uttrycka om ultralöpare, så skulle jag inte kalla dem för särskilt tekniska löpare. Själv älskar jag att springa i terräng; då är varje steg ett steg av glädje. Det är bara att välja var man vill placera nästa steg, så springer benen av sig själva, utan ansträngning. Men det förutsätter förstås att man inte har några erfaret energibesparande ultralöpare framför sig på stigen. Vilket jag fick varje gång jag sprang fel. Mönstret upprepade sig; jag hamnade bakom några löpare, lyckades komma förbi dem, hitta ett skönt tempo, komma in i andra andningen och så sprang jag fel. Ett och samma gång löpare sprang jag om tre gånger. Till slut hamnade jag på en brygga, som fullständigt saknade markörer för rosagsleden och jag hade ingen aning om var jag var någonstans. Jag irrade omkring hur länge som helst kändes det som, tills den vänliga Ortsbefolkningen guidade mig tillbaka. Då hade jag varit borta så länge att det överhuvudtaget inte fanns några löpare i närheten. Vid ett annat tillfälle när jag precis hade hittat tillbaka till leden kändes det som om någonting var fel. Jag sprang på, och precis när jag insåg vad som var fel, sade en äldre herre med hund till mig att "dom andra springer åt det andra hållet." En av mina sista felspringningar gjorde att jag höll

på att missa den andra vätskekontrollen, vilket hade varit ett katastrofalt drag eftersom man fick nyplockade jordgubbar där. Det var fantastiskt läckert att mumsa i sig dem en varm sommardag då man redan hade sprungit loppets ordinarie 20 kilometer, plus alla de där extra jag hade fått i bonus.

Efter den andra stationen kom vi ut i ett öppet landskap, där solen brände från ovan och luften stod stilla. För varje steg infriades min plan; jag blev tröttare och tröttare. Men ni vet, nöden är alla uppfinningars moder, och längs en kanal som tycktes sträcka sig ut i oändlighet kom jag på det som skulle ta mig i mål. Jag började sjunga, för vid det här laget handlade det inte längre om något ett-två- eller två-två-tempo. Jag sprang i så lågt tempo att jag utan problem kunde sjunga precis vad jag ville, även om jag inte kunde steppa till.

Efter den tredje stationen blev jag tvungen att gå utan att vare sig äta eller dricka och vilket bakslag det var. Jag höll mig inte längre till min plan. Neil Young, Thåström eller U2 kunde inte hjälpa mig, jag var utelämnad åt mig själv, mina ben och mitt misslyckande, medan jag fortfarande hade halva distansen kvar. Så jag blev omsprungen för första gången i loppet utan att jag vare sig åt, drack eller irrade omkring utanför banan (mötande löpare räknas inte). Det som händer när jag blir omsprungen, är att jag blir inspirerad. I am like a hurricane, there's calm in my eye. Kan han springa, då kan jag också göra det! Det har väl ingen betydelse att han är en förberedd, erfaren ultralöpare som har hushållit med sina krafter för att avsluta loppet med en negativ split. Kan han så kan jag. Han hade en sådan energisk och samtidigt energibesparande löpstil, att jag blev tvungen att kopiera den rakt av. Jag kunde springa igen. Så medan jag sprang i den trettiogradiga värmen med små korta energiska och samtidigt energibesparande steg, upplevde jag ytterligare en dimension av ultralöpning: den sociala. Jag knappade inte in en endaste meter på min inspiratör, men

i stället sprang en annan löpare ifatt mig och vi började prata. Och samtalet hade samma effekt som Balladen om herr Fredrik Åkare och den söta fröken Cecilia Lind; det gav mig kraft. Kraft att springa. Kraft att genomföra min plan. För hur ska man kunna springa in i väggen om man bara går?

Ju längre in i loppet jag kom, desto tröttare blev jag. När tröttheten hade omvandlats till utmattning upptäckte jag någonting fascinerande. Vissa låtar från min alldeles privata jukebox fick mig att gråta. Böla. Falla i tårar. Jag sprang och sjöng och grät, allt på en och samma gång på en solig asfaltsväg i trettiogradig värme med värkande ben, en och en halv mil från målet. Vilket fick allt att kännas mycket bättre. Annars gråter jag väldigt sällan, men med smärtan i benen tillsammans med den spröda (nja, efter drygt fem mils löpning träffar man inte riktigt alla toner rätt) melodin i *Between the Bars*, ledde kombinationen obönhörligen till ett flöde av tårar och att jag kunde springa på nytt, i stället för att gå.

Men med fem kilometer kvar blev jag tvungen att ge upp. Det var fysiskt omöjligt för mig att få benen att lätta från marken. Resten av loppet var jag hänvisad till att gå, hur mycket jag än försökte att springa. Återigen passerade löpare, men jag kunde inte springa. Ibland blir jag ganska tävlingsinriktad, och när jag blir omsprungen är det ett sådant tillfälle. Så jag kanske inte kunde lätta från marken, men det gör inte gångarna heller. Med en löpare närmande sig bakifrån, börjar jag att gå snabbare och snabbare och visst smärtar benen, speciellt när det går utför, men jag tar mig framåt och jag kommer in i andra andningen för första gången på många timmar. Jag är på väg in mot Norrtälje i högre fart än på länge och därför går jag givetvis fel, missar hela upploppet och kommer i mål från fel håll på 9 timmar och 31 minuter.

Torbjörn Perttu

Utmattad efter att ha sprungit och gått Jättelångt, lägger jag mig ner på torget i Norrtälje och gråter. Jag gråter av utmattning, av smärta och av glädje. Jag gråter för att det är slut.