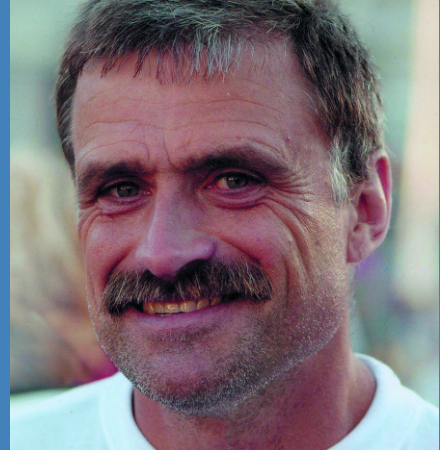




Konsten **att orka**

Den här berättelsen börjar klockan sju en septembermorgon, alldeles nedanför Akropolis i Aten. Det var ännu mörkt ute, TV-teamens strålkastare lyste starka, en musikkår spelade en marsch. Vi var ungefär 100 löpare från länder världen över som skulle springa det 246 kilometer långa loppet Spartathlon, som klassas som en världens mest krävande löpartävlingar.

Vägen till målet i Sparta skulle bli backig, stekhet under dagen, ödsligt mörk under natten och väldigt lång. Förmodligen pirrade det av en slags nervositet i de flesta maggröpar inför den stora utmaningen. Plötsligt sa en man som stod i närheten av mig:

”Nu börjar det här slitet. Vi kommer att få ont och bli trötta – vilken helvetisk plåga vi måste genomlida under det närmsta dygnet! Vilka galningar vi är!”

Jag hajade till inför det han sa, eftersom jag själv inte tänkte i banor kring slit, helvetisk plåga, genomlidande och galenskap. Mina tankar hade styrts in på banor att detta skulle bli ett formidabelt äventyr, en kamp blandad med naturupplevelser och en slags känsla av självförverkligande. Jo visst skulle jag bli utmattad, men det var ju bara bra. Om Spartathlon vore en lätt match att genomföra torde inte så här många löpare resa från alla bebodda världsdelar för att mäta krafterna mot den enorma distansen. Sannolikheten för att någon form av smärta skulle komma, kanske från ett skavsår, kunde man inte bortse ifrån, men här är vi löpare i full kontroll och kan lägga av om vi vill det och om det gör för ont.

Konsten att orka ta sig fram långa distanser för egen maskin handlar väldigt mycket om

inställningen till det som man kommer att möta mellan starten och målet. Om distansen blir riktigt lång händer allt möjligt med kropp och psyke. Den amerikanske ultradistanslöparen Gerry Cantrell formulerade det så här:

”På medeldistans pratar man om syrebrist. På maraton pratar man om glykogenbrist. På ultradistans pratar man helt enkelt om brist.”

Ultralöpare kommer att få brist på allt, så som funktion i sina utmattade muskler, de får brist på mineralsalter och alla möjliga näringsämnen, de drabbas av sömnbrist och en hel del andra ospecifierbara brister förutom de redan uppräknade.

Högre tillstånd

En människas attityd är inte fix och färdig från födseln. Den kan ändras av intryck från omgivningen eller av människan själv. När jag började springa ultradistanslopp bestämde jag mig för att skaffa den sorts mentala inställning som skulle ha störst chans att göra tävlandet roligt. Under löpturer sprang jag och kopplade ihop olika känslor med tankar på kampen mot utmattningen. I tankarna blev utmattning till ett slags högre tillstånd som endast kan uppnås av den som är psykiskt stark nog att köra rakt genom alla trötthetsbarriärer. Sådan skulle jag bli!

Efter en del hamrande på psyket hade det mejslats fram en stark längtan efter kampen – kampen mot utmattningen. När jag stod på startlinjen i Spartathlon den där morgonen brann inom mig en stark lust efter att få ta i tu med värmen, bergen, alla milen, sömnbristen under natten och den totala utmattningen på slutet. Jag visste att det skulle stå en ambulans och vänta vid målet och att de som lyckats ta



ut sig tillräckligt skulle hedras med förstklassig vård på lasarettet i Sparta. Gärna medalj, men först en rejäl kollaps!

När loppet i den här berättelsen startat lotsades vi fram genom morgontrafiken i Aten, ackompanjerade av trafikbuller och signalhorns tutanden, vi löpte genom betagande vackra landskap med vingårdar och olivlundar under dagen, det blev natt

och värmen byttes mot svalka, vi klättrade på steniga stigar över det famösa Sangasberget, löpte ner på en slätt med smala vägar där endast ljusen från bondgårdar och byar bröt mörkret. Någon gång under natten, när benen impregnerats med så där 20 mil av ackumulerad trötthet, började det kännas påtagligt segt. Utmattningen fanns ju med i konceptet. Utan den skulle allt vara meningslöst. Ett par hallucinationer på grund av sömnbrist strax innan gryningen skulle sitta fint de också. Kom igen bara! Leve kampen!

Hur det gick för mig i loppet? Jo, loppet gick bra och de 25 milen blev till en fantastisk upplevelse. Jag har sprungit tio Spartathlon och alla är obetalbara minnen för livet. Det har de blivit eftersom jag lyckats vränga till psyket på ett sådant sätt, att kampen blir till ett mål i sig och att jag aldrig förknippar utmattningens alla symptom med något negativt.

Hur det gick för den där andre löparen, han som bävade för plågan?

Han bröt. Den mentala inställning han hade var en allt för tung börda att släpa runt på i ett så långt lopp.

Konsten att orka handlar till stor del om attityden – oavsett vilka utmaningar man har att göra med.

Rune Larsson

Fakta **Rune Larsson**

Rune Larsson har i högsta grad flyttat spärrar och gjort verklighet av sina drömmar. Han är en av världens bästa löpare på extremt långa distanser. Tvärs över kontinenter som Amerika och Australien. Han har även rott över Atlanten. Rune är skribent och föreläsare som talar om motivation och konsten att orka, om motion och friskvård och om äventyr och strapatser. Rune menar att alla människor och grupper har förmågan att orka enormt mycket om ett antal parametrar kan fås att samverka. Han berättar med mycket humor och många anekdoter om hur vi kan optimera alla dessa faktorer som påverkar kraften för att vi skall kunna få ut mera av vår inneboende styrka. www.talarforum.se

