

Träning att ...

Bidrag från Rune Larsson
2008-10-30

Träning att …

Den här kvällen regnade det, temperaturen var 2 grader, det blåste och var mörkt. När jag tittade ut genom fönstret fick jag ett infall. ”Jag ska träna mig på att göra konstiga saker. Det är bra att kunna.”

Att byta till dubbdäck i mörker, regn och kyla kan ju vara en konstig grej. Speciellt som jag inte ska köra bilen på ett par veckor. Det brådskar alltså inte.

Jag klädde mig i en militär vindrock, fristadsbyxor, luva och pannlampa. Det tog en timma att byta till vinterhjulen och tvätta de hjul som gjort sitt för säsongen. Att kräla omkring på regnvåt asfalt och passa in domkraften i fästen var en del av showen. När jag kom in klockan 21 på kvällen fick jag byta alla kläder.

Vad gick den träningen egentligen ut på? Kanske att göra märkliga prioriteringar. Jag hade kunnat välja att läsa en bok eller dricka en kopp kaffe istället. Eller tränade jag mig på att hantera situationer där de yttre omständigheterna kunnat vara bättre? Eller på att hålla humöret uppe trots allt?

I mina favorithobbies, ultradistanslöpning och äventyr (gränsdragningen mellan dessa företeelser kan understundom vara diffus) handlar det ofta om att just kunna hantera ogynnsamma omständigheter med ett obrutet bra humör. Det handlar om att agera, att verkligen fortsätta, trots omständigheterna.

Dagens löptur blev bara åtta kilometer. Den träningen var lättare att förstå. Ändå tror jag att löpare borde träna sig på att hantera ogynnsamma. Murphys lag blir mindre tandlös för den som är förberedd.