

# Många mil

Bidrag från Rune Larsson  
2009-01-11

Det blev några mil

Nu är 2008 summerat. Endast ett år, år 2002, har jag sprungit mindre. 322 mil fick jag ihop. Knappt en mil om dagen i genomsnitt. Jag skyller det på att en månad ägnades åt bergsklättring och att jag jobbat mycket och haft en massa resande.

Det jag kan vara lite mera nöjd med är att jag nu har ackumulerat 21 563 mil sedan jag började föra träningsdagbok år 1973. Vissa år gav mera än andra. År 1980 och 1986 loggade jag in över 950 mil. Så sent som 2004 fick jag en rejäl dos löpning. Då sprang jag visserligen över Amerika, men 870 mil är en hel del.

Människor frågar mig ofta hur lederna håller. Varför slits jag inte ut? Tydligen är löpning bra för ledbrosket, förutsatt att leden går rent, utan några asymmetrier i anatomin. På alla dessa mil löpning har jag bara haft en löparskada. Det var en seninflammation i vristen. Övriga skador och skavanker har orsakats av annat än löpningen. Ok, en sko klämde sönder hälsena över hälen, men det var inte löpningen som orsakade detta, mera än att jag tog på mig skon för att kunna springa.

Löpning är ju som bekant inte allt här i livet. Det finns ju kajakpaddling också. Under 2008 paddlade jag 81 mil. Det är en normal årsdos. Sedan jag köpte kajaken år 1987 har jag paddlat upp mot 2000 mil. Allt finns bokfört, men inte år för år summerat.

Det bästa av allt är att det fortfarande är roligt att springa, paddla, åka skidor, ro, vandra och cykla. Kanske är det tack vare att jag aldrig tränat efter några träningsprogram. Lusten har fått styra. Lusten har varit helig och jag har undvikit framgångsrikt att göra rovdrift på den. Det ska alltid kännas roligt att få träna i morgon också.

Nu ska jag sluta skriva för jag längtar ut på en ny löptur.