

Bloggutmaning antagen

Bidrag från Rune Larsson
2009-01-26

Jag har blivit utmanad av Fredrika Gullfot, <http://gullfot.blogspot.com>, på en slags bloggstaffett. Utmaningar ...mmm... det går ju bara inte att motstå det ordet. Så här kommer mitt svar och mitt överlämnade av stafettpippen.

Vilken typ av löpare är du?

Lättstartad och svårstoppad fyrhjulsdriven terrängtyp med stryktålig ram, många växlar, bra stötdämpning, dieselmotor, brist på finesser, men fungerar i alla lägen.

2. Hur länge har du löpt?

Hela livet. På frågan hur långt jag löpt kan meddelas att jag loggat in 21 563 mil sedan 1 januari 1973, när jag började föra träningsdagbok.

3. Hur mycket löper du per vecka?

Så mycket jag har tid att springa. Resorna och jobbet (samma sak egentligen) tar sin tid och gör möjligheterna att springa oregelbundna. 5 – 10 mil per vecka brukar det bli.

4. Vilket är ditt "feelgood" tempo?

5 – 6 minuter per kilometer, eller det tempo som den jag ”feel good” tillsammans med föredrar att hålla.

5. Vid vilken ålder började du springa?

Springa långt, relativt ålder, när jag var 8 år gammal. Första 2-milspasset när jag var 11 år, första riktiga löpartävlingen när jag var 12 år.

6. Vilka andra sporter utövar du regebundet?

Kajakpaddling.

7. Vad måste du ha med dig på ett pass?

Toalettpapper.

8. Varför springer du?

Förstår frågan men inte hur någon kan ställa den.

9. Har du någon gång ljugit för att få springa? Hur löd lögnen?

Inte vad jag kan minnas. Kanske förtränger jag lögnen.

10. Hur ofta köper du skor?

Sällan. Springer slut på två par om året.

11. Hur ofta köper du annan löprelaterad utrustning?

Ytterst sällan. Jag har vätskebalte och en GPS.

12. Var/hur handlar du utrustningen?

Om jag behöver något går jag till riktiga proffs. Runners Store på Vasagatan i Stockholm betjänas av proffs.

13. När föredrar du att springa?

Hvergang!

14. Hur ofta tävlar du?

Ett par gånger om året. Tävlar och tävlar, förresten, jag genomför loppet numera.

15. Vilka distanser?

Ultra, men det kan bli andra lopp också.

16. Vilken är favoritdistansen?

Spartathlon! Absolut det loppet och den distansen.

17. Har du ett mantra som du rabblar i huvudet?

Nej, men det har hänt någon enstaka gång att jag hittat ett mantra och stärkt mig med det. Dock är det sällan.

18. Vilken typ av vätska dricker du?

Vatten (gärna kolsyrat), cola, öl. Inget annat, om ingen bjuder på ett glas vin till maten.

19. Springer du helst i grupp eller ensam?

Grupper gör mig ofta besvikna. Någon ska tvångsmässigt dra sönder klungan, någon annan försöker hänga på, och någon annan

så vidare till gruppen är fragmenterad och bara består av individer eller grupper om två. Det känns meningslöst att träna i grupp. Varför i hellsike kan ingen lyssna bakåt och anpassa tempot till de långsammare i gruppen? Alltså springer jag ensam, eller med någon annan, max en person till. Då går det att hålla ihop.

20. Hur återställer du dig efter ett långpass?

Längtar till nästa långpass.

21. Vilken snabbhetsträning föredrar du?

”Härifrån och till dit fort och sedan kör jag i vanligt tempo igen.” Ibland avspända 40-metersfartökningar.

22. Vart blir du oftast skadad?

I Australien. Det var där jag sprang när jag fick min löparkarriärs enda löparskada. Skadan uppträdde i senan anterior tibialis i högra vristen.

23. Vilket lopp drömmer du om att springa?

Spartathlon igen. GAX 100 miles, Sörmland Ultra, Ursvik Ultra igen, Western States, Comrades, och många fler. Lidingö Ultra också naturligtvis.

24. Vilken kändis skulle du helst vilja springa med?

Tomas Fogdö, för om han kan springa med mig har den medicinska vetenskapen gjort ett framsteg jag gärna vill se.

25. Vilken idrottsstjärna skulle du vilja springa med?

Haile Gebrselassie i Spartathlon. Det skulle vara oerhört intressant att se honom i det loppet. Se om han håller för distansen.

26. I filmen om dig, vem spelar rollen som du?

Någon av mina söner Isak eller Zakarias. Det skulle vara intressant att se hur det klär i mustasch.

27. Vilken träningsbloggare utmanar du?

Jag utmanar Ingmarie Nilsson. <http://www.blog.nemonisimors.com/>