▶ HÅRDA PASS SOM GARANTERAT GÖR DIG BÄTTRE

# RUNNER'S WORLD

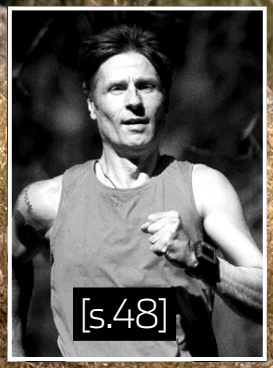
JUNI 2011

# START KLAR

→ 7 EFFEKTIVA SÄTT ATT PRESTERA MAX

VI HAR TESTAT 20 SNABBA SKOR

OCH 5 GPS



[s.48]

## ANDRA CHANSEN

▶JAN WESTBERG: MARATONLÖPARE MOT ALLA ODDS

NYBÖRJARE

## Första loppet

[s.18]

+

KOST [s.26]

LIVSVIKTIGA OLJOR

KROPP [s.24]

YOGA SOM ÅTERHÄMTNING

TRÄNING [s.20]

KVALITETSPASS MED VARIATION

www.runnersworld.se

INTERPRESS 9481-05

7 388948 105951

SEK 59.50
NOK 69
EURO 6.90

RETURVECKA v 25

# INNEHÅLL



## REPORTAGE


**30 DE SISTA FÖRBEREDELSERNA**
– inför hel- och halvmaran. Janne Holmén tipsar.

**34 SÅ TOPPAR DU FORMEN**
Wernhult tipsar om vad man ska tänka på under formtoppningen.

**40 EN SVENSK KLASSIKER**
Jonas Coltings träningsprogram för "Klassikern", del 4.

**42 JERUSALEM MARATHON**
Kenneth Gysing for till Jerusalem, flöt som en kork i Döda havet och slet i uppförsbackarna i stadens första mara.

**48 ANDRA CHANSEN**
Jan Westberg var 106 kilo tung och i urusel kondition när han började löpträna och gick ner 33 kilo. Så drabbades han plötsligt av en stroke. I juni springer han sitt favoritlopp, Stockholm Marathon.

**54 SJU MÖRDARPASS**
Pröva något av våra sju mördarpass, den som vågar blir garanterat starkare och snabbare.

**59 RACESKOTEST**
RW's testlöpare testar lättviktsskor och tipsar om vilken typ av löpning och underlag som passar bäst för respektive modell.

**68 RW-TEST**
Med en pulsklocka är det lättare att träna på rätt nivå och avläsa sina framsteg. RW testar puls- och GPS-klockor i två priskategorier.

**74 LIKTORNSDERBYT**
1928, i en tid utan dämpade löpskor och funktionskläder, arrangerades The Transcontinental Footrace, 544 mil mellan LA och New York. Deltagarna sprang för livet – och en stor, hägrande prissumma.

**78 SÅ DU ÄR LÖPARE?**
Lars-Magnus Engström, professor i idrottspedagogik har skärskådat löparens natur.

**84 BOKRECENSION**
Löpning – en global historia.

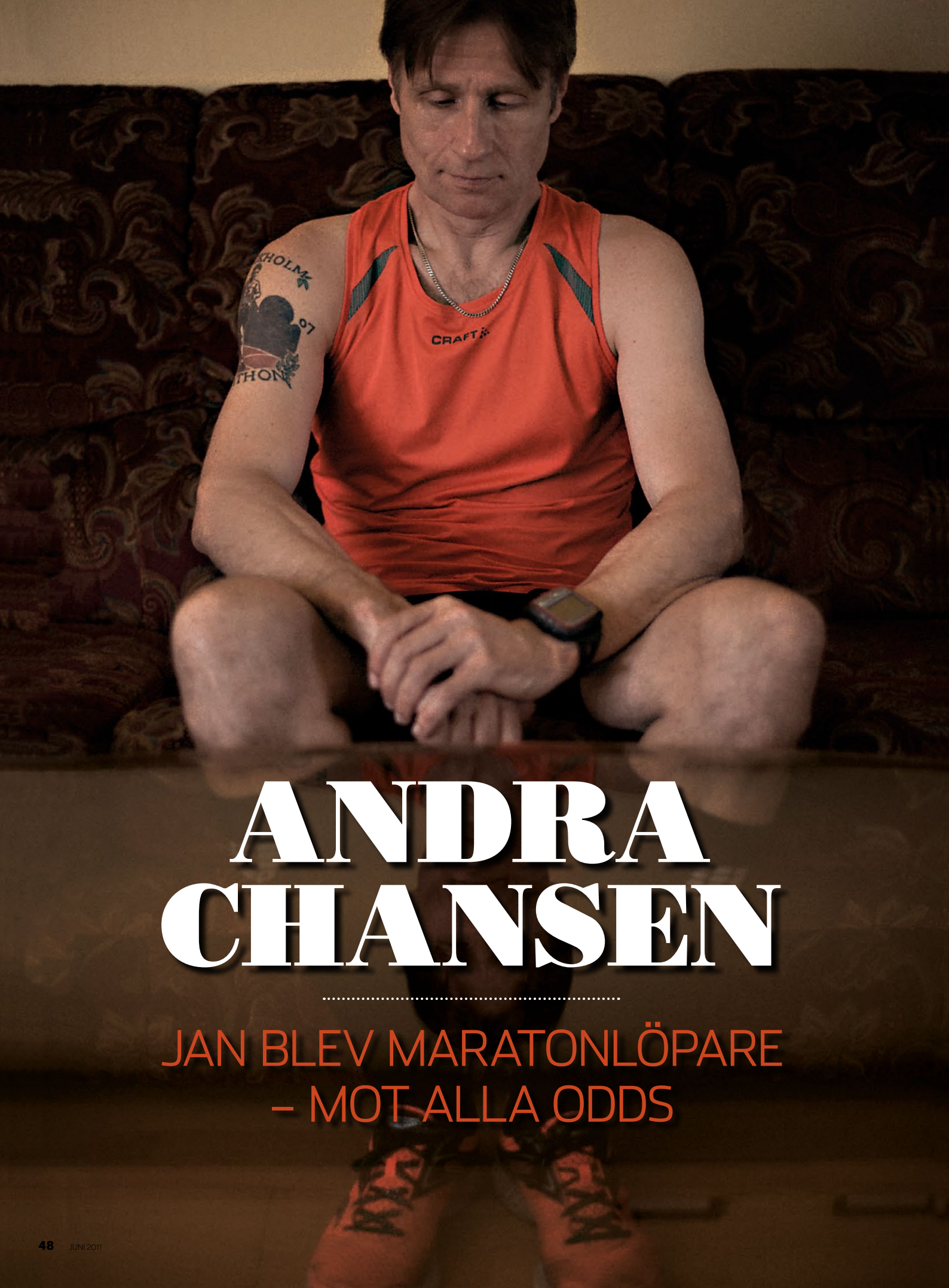
## WARMUPS


**12 WARMUPS**
**Colting** – Rik eller rik?
**Gysing** – Hårklyverier

**18 TRÄNING**
**Anmäl dig nu!** En tävling skärper både fokus och form.
**Fartökning** – Väl planerade fart-ökningar kan löna sig.
**Kvalitetspass** – Varierad tempoträning gör dig snabbare och starkare.

**24 KROPP**
**Kuddmys** – Mjuka yogaövningar ger återhämtning för kropp och knopp.

**26 KOST**
**Flytande guld** – Näringsrika matoljor.




# ANDRA CHANSEN

## JAN BLEV MARATONLÖPARE – MOT ALLA ODDS

# LIVET KAN FÖRÄNDRAS PÅ EN SEKUND OCH DET SOM TIDIGARE VAR EN SJÄLVKLARHET ÄR DET PLÖTSLIGT INTE LÄNGRE. JAN WESTBERGS LIV KUNDE SLUTAT REDAN HALVVÄGS, MEN HAN HADE TUREN ATT FÅ BÅDE EN OCH TVÅ NYA CHANSER. CHANSER SOM HAN FÖRVALTAT PÅ BÄSTA SÄTT.

AV INGMARIE NILSSON | FOTO LUCA MARA

**VI TRÄFFAS EN** småkylig måndag i Stockholms innerstad för en lunch. Jan, eller Janne som han kallas, kliver in på restaurangen med lätta steg och det är omöjligt att tro att han har varit svårt sjuk. Han är lång och slank. Kragen på den svarta skinnjackan är uppfälld för att hålla kylan borta och trots hans lugna sätt utstrålar han en sprudlande energi.

Fram till för åtta år sedan levde Janne utan en tanke på hur hans kropp mådde, men när han närmade sig 40-årsstrecket erbjöds han en hälsoundersökning via jobbet. På den tiden var han konstant trött, hade alltid ont i magen och kunde inte gå uppför en trappa utan att kippa efter andan. Detta trots att han både slutat röka och snusa efter 14 års nikotinberoende. Hans 182 centimeter långa kropp bar omkring på 106 kilo.

– Jag var minst sagt tjock och resultatet av undersökningen gav mig verkligen en tankeställare. Jag hade en 75-årings kondition! Om jag fortsatt i samma hjulspår skulle jag inte haft så många år kvar att leva.

– Det enda idrottsliga jag gjorde på den tiden var att kolla sporten på TV. Några försök att springa hade jag väl gjort genom åren, men jag gjorde de klassiska felen: för fort och för mycket. När jag försökt några gånger och känt mig som om jag skulle dö varje gång tröttnade jag och la av lika fort som jag började. Det blir ju lätt så när man har gasen i botten från första till sista steget.

**TILL FÖLJD AV** usla matvanor och på tok för mycket stress hade Janne även början till magsår. Han skrattar till när han berättar:

– Jag åt det fetaste du kan tänka dig. Flera lager av fett på mackan, den fetaste mjölken, såser och allt annat som dröp. Som ung var jag på gränsen till spinkig och åt som en häst för att gå upp i vikt. Jag hade nog en enorm ämnesomsättning på den tiden, men i 30-årsåldern hände något. Övervikten kom smygande och jag reagerade inte riktigt förrän jag gjorde den där hälsoundersökningen.

Janne började dra ner på de sämsta matvanorna. Och han började gå, kilometer efter kilometer, flera gånger i veckan. Den stora förändringen kom när han efter sex månaders promenerande sakta, sakta började jogga. Trots sina tidigare misslyckade försök att springa i Ursviks terrängspår var det dit han begav sig när han började jogga ”på riktigt”, våren 2004. Det blev två varv två gånger i veckan på 2,5-kilometersbanan. Ibland tog han fem-kilometers-spåret.

– Redan från början skrev jag ner mina sträckor och tider i ett enkelt excelark. Målet var ju att gå ner i vikt och samtidigt göra bättre tider. Nu efteråt kan jag se det lite galna i det hela. Jag levde i princip på blåbärssoppa och keso i ett helt år.

Och visst, Janne gick ner i vikt och blev snabbare. På tre månader gick han ner 30 kilo och efter ett år visade vågen 73 kilo, men där någonstans tog orken slut.

– Jag började läsa om kost och blev väl lite smartare. Började äta mer ordentligt och då kom orken tillbaka, tack och lov.

Han tar nästan lite demonstrativt en stor tugga av maten vi blivit serverade och ser väldigt nöjd ut.

**FÖR ATT HA** ett mål med träningen anmälde Janne sig till Midnattsloppet i augusti 2004.

– I juni samma år testade jag att springa en mil och det tog mig en timme och nitton minuter!

Han slår ut med armarna så att vattenglaset nästan välter omkull som för att visa hur osannolikt långsamt han sprang på den tiden.

Men Janne är envis som en åsna; det förstår man ganska snart.

– Så där långsam kunde jag ju inte vara så jag testade distansen några gånger till och sprang den precis under timmen.

När Midnattsloppet gick av stapeln fick han starta långt bak i startfälten. Men trots trängsel och zick zack-löpning tog han sig i mål på strax under 57 minuter.

– Det var så otroligt roligt och gav verkligen mersmak, minns han. När jag ett och ett halvt år senare var på en ny hälsokontroll hade jag en 30-årings fysik. Magsårsmedicinen hade jag slutat med; löpningen hade blivit min medicin. Då var det lite lättare att dra på smilbanden.

Hustrun Kicki och de fyra sönerna har hela tiden stöttat Janne under vägen mot hans ”nya liv”.

– Visst tycker de väl att jag är lite smågalen när jag ger mig ut på ett tretimmarspass i snöyran. De var ju vana vid att jag låg i soffan och zappade med fjärrkontrollen.

Han säger lite skämtsamt att han har haft två liv: ”Nu, och då jag låg i soffan med ena handen gömd i en chipspåse, men fortfarande hade tånaglar.”

**FÖLJANDE ÅR, 2005,** amälde Janne sig till fler lopp och satsade ännu hårdare. Löpningen utökades till tre eller fyra pass i veckan och han började successivt identifiera sig som löpare. Trots det var löpningen fortfarande en hård kamp.

– Jag ville ut och springa, men det kom liksom inte naturligt, förklarar han. Någon slags inre drivkraft måste jag ändå haft för jag fortsatte och jag lärde

mig mer och mer om hur det här med löpning bör gå till.

Tiderna förbättrades hela tiden och målen blev tuffare och tuffare. Han började följa ett träningsprogram som han hittat på internet och 2007 var det dags för hans första Stockholm Marathon.

– Det är nog den största och häftigaste känslan jag upplevt, utbrister han.Att springa in på stadion var en sådan otrolig känsla! Jag grät nästan av lycka.

Ögonen lyser och ansiktet spricker upp i ett strålande leende.

– Jag älskar verkligen det där loppet och så länge jag kan kommer jag att springa det. Om jag ska vara ärlig så gråter jag nästan vid starten också, just för att det är så himla mäktigt och häftigt! Han ler och tittar ner på den nu tomma tallriken.

– Tiden för premiärmaran? 4.29.22. Det var nog egentligen inte förrän det året som jag verkligen kände mig som en ***riktig*** löpare. Året efter följde jag Szalkais program och kapade tiden till 3.57.23.

**JANNE TÄVLAR FLITIGT,** förra året genomförde han inte mindre än 17 lopp, både för att han tycker att det är roligt och för att loppen är en bra motivationsfaktor.

– När jag har bestämt mig så ger jag 100 procent oavsett vad det gäller. Förr var det mest jobb, men i längden blir det ohållbart. I dag har jag mer balans mellan jobb och fritid.

(Tillsammans med två andra delägare driver Janne ett IT-konsultbolag.)

– Löpningen blir kanske ett slags omvänt frosseri. I stället för massor av smör på mackan så frossar jag i tävlingar.

Han skrattar glatt. Janne ser på sig själv med en kombination av självdistans och respekt. Han tar inte sig själv på så stort allvar, men är heller inte typen som alltid försöker anpassa sig för att ”det blir bäst så”. Han har en ödmjuk inställning både till andra människor och sig själv. Kanske är det så man formas när livet bjuder på tvära kast. Och det har det gjort i Jannes fall.

Den 12 december 2009 gick han helt oanande in i duschen efter ett 20-kilometerspass. Och precis som vanligt stretchade han efteråt.

– Det var nog då det hände, fast jag inte förstod det. Nu för tiden säger jag därför att stretcha är farligt.

Han blinkar finurligt med ena ögat.

Där i badrummet hörde han plötsligt musik, men det var inga ljuva toner utan ett slags skärande, diskant ljud.

– Jag öppnade dörren och då hörde jag inget konstigt, men i stället såg jag allt jätteklart, så där som i en blueray film. Jag hade bråttom. Ena grabben skulle på fotbollsträning och jag var dessutom lagets tränare, så jag tänkte inte mer på saken utan ropade på min fru Kicki och frågade

## FAKTA OM STROKE

**STROKE** (”slaganfall” i vardagligt tal), är ett samlingsnamn för hjärnblödning och hjärninfarkt (blodpropp i hjärnan). Stroke är en av våra stora folksjukdomar och medelåldern hos de drabbade är 75 år. Cirka 20 procent av de som drabbas är dock i yrkesverksam ålder och kvinnor och män drabbas i samma utsträckning.

Var 17:e minut drabbas någon av stroke, totalt cirka 30 000 svenskar om året. Cirka 85 procent av strokefallen beror på hjärninfarkt, cirka 15 procent på hjärnblödning. Sjukdomen är den vanligasta orsaken till funktionshinder och dödsfall i Sverige och den samhällelliga kostnaden beräknas till cirka 14 miljarder kronor per år.

Genom rehabilitering kan man återfå många av sina förlorade förmågor eller lära sig att kompensera dem. Många lider emellertid av dolda funktionsnedsättningar som till exempel extrem trötthet, depression, yrsel, synfältsbortfall, nedsatt minne, koncentrationssvårigheter, humörsvängningar med mera.

Trots att stroke är en av våra stora folksjukdomar är kunskapen hos allmänheten dålig beträffande riskfaktorer, insjuknandesymtom och sjukdomens konsekvenser.

om hon kunde bre en macka som jag kunde ta med mig på vägen.

Men musiken kom tillbaka, som konstiga, skärande oljud, och plötsligt kunde Janne inte prata.

– Jag förstod vad de andra sa, men det kom bara konstiga läten ur munnen på mig. Kicki började nästan skratta. Hon trodde det var ännu ett av mina skämt, men till slut förstod hon att jag inte skojade.

Janne började få panik. Under en hel kvart kunde han inte få fram det han ville säga. När det väl kom riktiga ord hade han glömt vad som precis hade hänt.

– I kalendern stod att jag skulle på fotbollsträning och då var det så. Dessutom var planen att vi skulle på hockey och dricka öl efteråt med några kompisar och inte ville jag missa det!

Janne tog smörgåsen som Kicki gjort och satte av mot dörren, men där sa familjen stopp. I stället blev det ilfärd till sjukhuset. Det blev akut röntgen, provtagning, ännu fler röntgenbilder och Janne blev inlagd för observation.

– Någonstans där började jag förstå att det inte skulle bli någon hockey och att det här var allvarligt.

Vilket det var. Janne hade drabbats av stroke, det vill säga blodpropp, på tre olika ställen i hjärnans talcentra.

Läkarna var förundrade eftersom Jannes alla värden var tipp-topp. Han var med andra ord ingen ”klassisk” stroke-patient med högt blodtryck och övervikt.

Hjärtat kontrollerades extra noggrant och det var då man fann ett litet hålrum mellan förmaken. En åkomma som vanligtvis inte är särskilt farlig, men som i värsta fall kan åstadkomma en blodansamling som vandrar upp till hjärnan.

– Läkarna sa att jag hade otur för proppen ”borde” ha vandrat till lungorna. Jag tycker att jag verkligen hade tur, för tänk om proppen varit större eller drabbat något annat centra i hjärnan!

Han ryser till trots värmen i restaurangen.

**JANNE BLEV KVAR** på sjukhuset i fem dagar.

– Jag var så otroligt glad att jag levde. Fick verkligen en tankeställare där jag låg i sjukhussängen och det var då jag förstod vad som faktiskt är viktigt i livet. Inte är det fina bilar, platt-TV och andra prylar. Nej, det jag längtade efter och önskade var att ännu en gång få komma till vårt hus i Dalarna och ligga på gräsmattan där. Du vet, känna den där underbara känslan av gräs under fötterna.

## FAKTA OM JAN

**Född:** 1962
**Bor:** i Sundbyberg norr om Stockholm tillsammans med hustrun Kicki och barnen Anders 26 år, Daniel 24 år, Jonathan 19 år och Adam 16 år.
**Personbästa:** 10 km: 46.50, halvmaraton: 1.44.51, maraton: 3.41.13.
**Blogg:** loparjanne.se

Ett amerikanskt läkemedelsföretag erbjöd Janne att delta i ett forskningsprojekt som omfattade 700 försökspersoner under 50 års ålder och med samma diagnos som Jannes. Testdeltagarna skulle antingen opereras eller få blodförtunnande läkemedel.

– Först sa jag absolut nej till operation, men sen ändrade jag mig. Mitt hjärta var helt perfekt och läkarna sa att jag fick springa så mycket jag ville fram till operationen.

▶ **LIVET FÖRE LÖPNINGEN.**
Som mest vägde Janne 106 kilo.

▶ **ALVARETS STUND.**
Janne förebereder sig för operation.

Trots klartecken från läkarna tyckte Janne att det var lite läskigt att springa igen, men snart var han inne i sina vanliga träningsrutiner. Han ökade distanserna och fokuserade på Stockholm Marathon i slutet av maj.

Allt såg bra ut, enligt läkarna som tyckte att Jannes fina fysik var extra intressant. Janne fick därför göra ett 24 timmars-EKG, där hjärtrytmen registreras under ett helt dygn, då han dessutom ombads att köra extra hårt på träningen.

– I maj sprang jag GöteborgsVarvet på 1.52.47 och det kändes hur bra som helst. Sen var det dags för det första besöket hos läkaren i forskningsprojektet, där jag fick tid för operation den 26:e maj. Jag sa nej direkt för då skulle jag ju missa Stockholm Marathon! När läkaren hörde det höll han på att trilla av stolen.

Springa fick Janne absolut inte göra, enligt forskningsprojektets läkare. Det var förenat med livsfara och Janne lekte med livet om han fortsatte med sådana dumheter. Läkaren gjorde även klart att hans lag med 12 specialistläkare var av samma åsikt. Och inte hjälpte det att Janne förklarade att hans andra hjärtläkare gett honom klartecken att löpträna och springa maraton. En kilometer i lugn fart kunde han springa, enligt forskningsprojektets läkare. Absolut inte mer!

– Det blev flera allvarliga samtal. Om jag inte tackade ja till operationen skulle den skjutas upp till september, som tidi-

gast. Och var jag så dum att jag sprang maran fick jag skylla sig själv, sa läkaren. Visst blev jag fundersam, men jag hade bestämt mig. Maran ville jag inte missa.

Och Janne sprang. Utan några som helst problem tog han sig runt Stockholm Marathon på 3.49.10.

**REDAN DEN 10:E** juni blev han opererad och tack vare hans goda fysik kunde han åka hem redan följande dag.

– Efter operationen hade jag träningsförbud i två veckor och det höll jag. Åkte till huset i Dalarna och tog det lugnt innan jag sakta började småjogga igen. Jag var aldrig orolig för hjärtfelet. Det hade jag ju haft hela livet och nu var det åtgärdat. Tvärtom kände jag mig bättre rustad än någonsin!

Men trots vissheten gick löpningen tungt. Janne fick plötsligt jobba mycket hårdare för att klara sina normalt lätta tider och distanser.

– Det var inte psykiskt tungt eftersom jag fortfarande var otroligt lycklig över att jag överhuvudtaget levde, men fysiskt var det tungt. Klart att jag började undra. Det borde ju vara lättare nu när allting var fixat och det inte längre fanns något läckande hål i hjärtat.

Janne pratade med läkarna, men någon riktigt bra förklaring till den nedsatta prestationsförmågan kunde de inte ge.

– Det kan mycket väl ha varit en slags försenad chock, funderar han. Fram till att jag började springa igen och kunde slappna av hade jag varit så fokuserad på att bli frisk. Plötsligt kom sanningen i kapp mig. Jag kunde ju faktiskt ha dött där i duschen...

Överhuvudtaget funderade han mer. Han började ifrågasätta både sitt eget och andras sätt att leva och insåg att alltför många lever väldigt osunt.

– Det är verkligen som om jag har börjat ett nytt liv efter det här. Nu för tiden uppskattar jag den sociala biten av löpningen mycket mer och jag vill både bidra med något och dela med mig till andra.

Det gör han genom att blogga och springa olika välgörenhetslopp.

– Jag får mail från okända människor som drabbats av stroke eller hjärtfel där de berättar att jag inspirerar och inger mod. Tänk att jag som lekman kan hjälpa andra till ett bättre liv! Det är jätteroligt!

Han skrattar till igen.

– Tänk om jag hade sett mig själv tio år framåt då när jag låg där i soffan med chipspåsen i ena handen och fjärrkontrollen i den andra. Aldrig någonsin trodde jag att livet skulle bli så här! Hade jag haft riktig otur kunde hela berättelsen slutat med att jag låg i en säng och jollrade resten av livet.

**HÖSTEN GICK OCH** tyngdkänslan i kroppen försvann så småningom. Jannes träning har nu nått ännu högre nivåer – numera springer han nio till tio mil i veckan fördelat på tuffa intervallpass, långpass och lugn distanslöpning.

Från det att Janne började springa har han hållit sig ovanligt skadefri; har bara haft lite problem med ena knäet och en stressfraktur i underbenet.

Det stora målet för i år är Stockholm Marathon. ”Loppens lopp”, som han kallar det. Målet är 3.45 och med tanke på hur tufft han har tränat under hela vintern och våren borde det inte vara några större problem.

Redan vid årets första lopp, ”Två sjöar Runt”, satte han nytt personbästa med nästan en minut på den 11,2 kilometer långa banan och vid Vällingby Marathon den nionde april blev det nytt pers. till 3.41.13.

Men Janne tar inget för givet och bakom hans självdistans och lättsamma sätt anas både djup och visdom.

– Livet är nu och jag har fått fortsätta. Det finns inga cigaretter, snusdosor eller feta mackor i världen som slår löpningen. Löpningen är den absolut bästa medicinen. Den har hjälpt mig både mot stress och ett osunt leverne och den har verkligen berikat mitt liv. RW

## RISKFAKTORER

- Högt blodtryck
- Rökning
- Förhöjda kolesterolvärden
- Stillasittande arbetsliv och brist på motion
- Osund kost
- Hög alkoholkonsumtion
- Ärftlighet för hjärt- och kärlsjukdomar
- Diabetes
- För lite sömn
- Förmaksflimmer
- Hög ålder
- Förträngning av halspulsådern

Källor: *Strokeförbundet (www.strokeforbundet.se) samt Vårdguiden (www.vardguiden.se)*