

FRÅN 93 KILO TILL 67 KILO PÅ FYRA ÅR.
FRÅN 1.48.44 TILL 1.19.11 PÅ HALVMARATON PÅ TRE ÅR.
MÖT LENNART "BÖRS-LENNART" ERIKSSON.
DEN ÖVERVIKTIGE BREVBÄRAREN SOM BÖRjade SPRINGA.
TEXT: KENNETH GYSING FOTO: JAMES HOLM

Från

soffpotatis

till 34:50 på milen



LENNART HAR SITT smeknamn "Börs-Lennart" efter hobbyn han har vid sidan av löpningen och arbetet som brevbärare i Karlstad.

– Jag håller på mycket med aktier, säger Lennart. Mest IT-aktier. Det går riktigt bra. Nu senast fick jag en fullträff med Axis, som sysslar med övervakningskameror. Köpte för tio kronor, sålde för etthundrafemtio.

Det låter snarare som att brevbärningen borde vara hobbyssysla.

– Nej, det var dyrt i början på år 2000, när kraschen kom. Det räcker bra att ha det som en hobby.

LENNART BÖRJADE LÖPA 2003. Vågen visade på 93 kilo. Livet kändes inte särskilt roligt.

– Jag blev andfådd bara jag gick några hundra meter. Det var hemskt. En gång i tiden var jag vältränad. Jag spelade fotboll i Hertsöga juniorlag fram till det jag var arton. Spelade med i Värmlandslaget. Tränade hårt sex dagar i veckan. Jag hade sprungit Karlstad Stadslopp 1984, på den tiden då loppet var femton kilometer långt. Då sprang jag på 58 minuter. Men året därpå slutade jag med fotbollen.

Två år senare vägde han 85 kilo. Som fotbollsspelare var matchvikten 70.

– Jag slutade helt med att träna efter fotbollen. Sedan kom första barnet 1999, och det andra 2001. Då förvandlades jag till en riktig soffpotatis, det blev aldrig att man rörde på sig. Kilona kom väldigt fort.

– Jag pendlade länge mellan 80 och 85 kilo, var en sådan där jojobantare. Ibland försöker man låta bli att äta, i nästa veva stoppar man i sig hur mycket som helst. I sluttampen går man ändå bara upp i vikt.

Otränad och missnöjd med sig själv anmälde han sig till Karlstad Stadslopp 2001. 93 kilo på en 178 cm lång kropp var tungt att bära.

– Jag tog mig runt på ren vilja på 51 minuter. Sedan sprang jag inget mer det året.

FAKTARUTA

Namn: Lennart "Börs-Lennart" Eriksson.

Ålder: 41.

Familj: Fru, två barn, sex och åtta år.

Bor: Skåre, utanför Karlstad.

Klubb: Sisu/Forshaga.

Bästa tid milen: 34.50.

Bästa tid halvmaran: 1.19.11.

Bästa tid maraton: 2.56.18.

Bästa tid Lidingöloppet: 2.07.12.

Siktar på: Springa jämt med Lisa Blomme i 2008 års stadslopp i Karlstad, samt klara 1.17 på halvmaran i veteran-SM i Nora i september.

VÄNDNINGEN KOM NÄR en arbetskamrat vid sorteringen på posten, frågade honom om Lennarts bästa tid på milen. Arbetskamraten sprang själv en hel del. De började prata löpning, och Lennart tänkte att nu jävlars, nu var det dags att ta tag i sitt liv på allvar.

– Vi anmälde oss båda till Göteborgsvarvet. Det här var den sista januari 2003. Dagen efter gick jag ut och sprang åtta kilometer i skogen. Jag tog det väldigt lugnt i början. Sedan blev det att jag sprang åtta

"Jag slutade helt med att träna efter fotbollen. Sedan kom första barnet 1999, och det andra 2001. Då förvandlades jag till en riktig soffpotatis, det blev aldrig att man rörde på sig. Kilona kom väldigt fort."

kilometer fem dagar i veckan varje vecka fram till Göteborgsvarvet. Det var enbart distansträning, jag var alldeles för tung för att träna intervall.

Det var trögt i början, men Lennart bet ihop.

– Jag fick aldrig ont någonstans, det var nog för att jag tog det så lugnt. Och rätt snart började det gå både fortare och lättare.

Han kom till Göteborg, sprang varvet på 1.48.44, och var mycket glad för det. Samtidigt visade vågen på 84 kilo. Han hade gått ner tio kilo från februari till maj.

– Jag hade inte ändrat mina matvanor på något vis. Jag åt lika mycket som vanligt. Skillnaden nu var ju att jag gjorde av med maten genom träningen.

Sommaren efteråt började han träna hårdare.

– Jag gjorde ett eget schema, fem dagars träning i veckan, tre långpass och två intervallpass, 5x1000 meter med två minuters vila.

På hösten sprang han Karlstad halvmaraton. Tiden, 1.33. Vikt, 78 kilo.

– Jag hade förbättrat mig tio minuter på fyra månader. Det var mycket inspirerande. 2004 sprang han Göteborgsvarvet på 1.33.

2005 sprang han Göteborgsvarvet på 1.22.20.

2006 sprang han Göteborgsvarvet på 1.19.11.

– I år var jag lite halvskadad, men kom in på 1.21.13. Nu väger jag 67 kilo.

2005 sprang han också Karlstad Stadslopp på 34.50.

– Jag förstår ju att jag har en viss talang för löpning. Så här i efterhand ångrar jag nästan att jag inte satsade på löpningen i stället för fotbollen.

41 ÅR GAMMAL HÖR han nu till de bästa i landet i sin åldersklass. Att det gått så bra tror han hänger samman med en varierad träning.

– Ungefär samtidigt som jag började träna löpning, fick jag ett eget distrikt att dela ut post i Jag lämnade alltså sorteringen

för att knalla med post i trappor. Det har blivit lite färre trappor med åren, en del har börjat med postboxar, som det är nu har jag 160 trappor som jag går i varje dag. Man går snabbt uppför, och långsamt nerför. Det gör en stark i vaderna.

Hösten 2003 började han också i löparklubben Sisu Forshaga. Tanken med det (då) var att med träningsällskap försöka gå under 40 på milen. I klubben fanns Christer Fabricius, en gammal elitlöpare som sprungit åtta maror under 2.23.

– Han tar alltid ut mig på backträning. Ibland springer vi uppför, ibland nerför, träningen är väldigt varierad.

– Nu satsar jag på veteran-SM i Nora i september. Grundträningen består av att jag går upp 4.40 varje morgon och springer 16 km i lugnt tempo till jobbet. Sen bär jag ut

Lennart som soffpotatis.





post. Efter det springer jag rakt hem, 8 km, då drar jag på lite. Det blir 24 km om dagen. Totalt blir det ungefär 11 mil i veckan.

– Har ju två små barn hemma, 6 och 8 år. De vill alltid leka med mig när jag kommer hem. Och när jag kommer hem, har jag tränat klart. Det finns stora fördelar med att löpa till och från jobbet.

Det är tur att börsen går bra, och Lennart med den.

– Jag köper skor utan dess like. Jag byter alltid långpasskor efter femtio mil, jag har två par asfaltsskor, två terrängskor, två intervallskor och två par tävlingsskor. Det blir ju en del pengar, men samtidigt har jag klarat mig från allvarligare skador.

MARATON HAR HAN också sprungit.

– 2004 sprang jag i Stockholm, gick in på 3.25. Året därpå blev tiden 3.00.40. 2006 sprang jag på 2.56.18, det blev jag 142 på.

2005 sprang han också Lidingöloppet.

– Där blev det 2.07.12.

Och Lennart Eriksson idag är en mycket lyckligare Lennart än för fyra år sedan.

– Livet är kanon. Enda nackdelen är att jag har fått byta ut alla kläderna i garderoben. Några gamla skjortor har jag väl kvar, det är svårt att begripa att jag faktiskt haft dem på mig. De känns stora som tält. Nu kan man ju gå på krogen i åtsittande tröjor.

Lennart har lyckats förändra sitt liv till det bättre genom löpning. Slutsats?

”Det viktigaste är kontinuiteten, att man tränar regelbundet. Och att man har tålamod.”

– Det viktigaste är kontinuiteten, att man tränar regelbundet. Och att man har tålamod. Förändringen går inte över en natt, inte över ett par veckor. Men den kommer, om man inte ger upp.

– Jag har provat en massa olika bantningsmetoder, det är bara skit tycker jag. Att ta på sig ett par skor och ge sig ut att löpa, det är ju så lätt.

I årets stadslopp i Karlstad tog han ryggen på Lisa Blommé.

– Men det gick vansinnigt fort i början. Jag gick in på 35.44, var oerhört nöjd med det. Jag tror Lisa var 40 sekunder före mig.

Inte illa av en gammal soffpotatis. Nej, mer än så.

Helt grymt, helt enkelt. **RW**