

PÅ JAKT MOT GAMLA REKORD

Förutsättningarna för löpning har aldrig varit bättre och världseliten springer snabbare än någonsin. Ändå har dagens svenska långdistanslöpare – varken elit eller motionärer – en chans mot 80-talets dito. Varvet reder ut varför det var bättre förr – och pratat med dem som vill se till att det blir ännu bättre snart.

TEXT MAGNUS CARLSSON



DOKUMENT

H

elsingfors, 1983. Efter att tidigare haft OS som sitt stora evenemang får friidrotten äntligen sitt första egna världsmästerskap. Tävlingarna avslutas med herrarnas maraton, och en

pinnsmal man i blågult är med i leken när det ska figh-
tas om medaljerna.

Den då 37-årige Kjell-Erik Ståhl får till slut vika ner sig och korsar mållinjen som fyra. Han har avverkat de 42 195 metrarna på 2 timmar, 10 minuter och 38 sekunder – och är därmed ny innehavare av det svenska rekordet.

33 år senare är det fortfarande ingen som varit i närheten av den tiden.

När Sveriges just nu bäste långdistansare Mikael Ekvall sprang Frankfurt Marathon i höstas var hans 2.12 den snabbaste svenska maratontiden på 25 år. Ändå var han en och en halv minut långsammare än Kjell-Erik Ståhl, vilket i den hastigheten motsvarar nästan 500 meter.

Kjell-Erik Ståhls svenska rekord var inte heller den enda gången han sprang snabbt. På maratondistansen har han varit under 2:13 15 gånger och under perioden 1980 – 1986 gjorde han under 2:20 inte mindre än 54 gånger.

– I dag slår man sig för bröstet så fort någon gör 2:20. Jag ansåg att det var en tid man skulle kunna göra om någon väckte en mitt i natten. Jag tror helt enkelt att vi höll en högre standard än dagens löpare, säger den i dag 70-årige Kjell-Erik Ståhl.

Han fortsätter:

– Man ska veta att det curlas ordentligt med löparna i dag. De åker till Australien och tränar när det är som bistrast, de har mentala coacher, dietister och fan vet. Jag har aldrig haft en tränare. Allt vi gjorde byggde på egen erfarenhet. Det fanns en inställning, en sorts tuffhet, som jag tycker saknas i dag. Det är samma sak i längdskidåknningen. Där gnäller man på att norrmännen är överlägsna. Sluta gnäll och titta på vad de gör istället.

KJELL-ERIK STÅHL tillhör den skara människor som lyckats kombinera en elitidrott med ett krävande heltidsarbete. På 80-talet jobbade Kjell-Erik Ståhl som chef för över 300 personer på Televerket i Borås – ändå sprang han i snitt 17-19 mil per vecka.

– För mig har idrotten alltid varit en fritidssysselsättning. Jag har alltid vetat att idrotten kan ta slut vilken dag som helst. Man kan bli påkörd eller smälla en hälsena, och då måste man ha en plan B. Och därför ville jag arbeta samtidigt.

Jobbet gjorde att Kjell-Erik Ståhl fick samla sina mil tidiga morgnar och sena kvällar – om det så innebar att han var tvungen att springa mitt i natten. Och många av milen gick i hög fart.

Kjell-Erik Ståhl var 37 år gammal när han slog sitt svenska rekord som står sig än i dag. På bilden är han 66 år gammal och har nyss avverkat ytterligare ett maraton.



– För mig existerade inte det som kallas LSD, Long Slow Distance. Sprang jag så långsamt mädde jag illa, det förvärrade min löpstil. Dessutom fanns det helt enkelt inte tid för det, säger Kjell-Erik Ståhl, som också tror att dagens elitlöpare är för ineffektiva med sin tid:

– Ibland undrar man vad de håller på med. Det går tio minuter till att knyta skor, sen ska det värmas upp till förbannelse och stretchas och ha sig. Halva tiden blir runtomkring-aktiviteter. För oss var det träning när det var träning. Vi hade inte tid till något annat. Jag har inte kört styrketräning i hela mitt liv. Vi sprang i stället.

Sedan Kjell-Erik Ståhls rekord 1983 har förutsätt-

**”MAN SKA VETA ATT
DET CURLAS
ORDENTLIGT MED
LÖPARNA I DAG.”**

ningarna för löpning förändrats radikalt. Tre decenniers forskning och ett i dag snudd på oändligt utbud av löparprylar borde vara bra grogrunder för snabba tider – ändå har resultatutvecklingen stagnerat. Friidrottstränaren Johan Wettergren på Göteborgs Friidrottsförbund tror att problemet är att för få satsar ordentligt.

– På den tiden var det många fler som gjorde en rejäl satsning på idrotten. Våra bästa löpare i dag tränar helt klart tillräckligt hårt. Problemet är bara att de som är snäppet under inte gör det.

Den bilden delas av John Dohlsten, doktorand på Göteborgs Universitet, som just nu tillsammans med Göteborgs Friidrottsförbund forskar på hur friidrotten ska tas till nästa nivå för att Sverige ska ta fler medaljer i kommande mästerskap.

– Vi ser en utveckling där det är färre som är bättre. Spetsen har helt enkelt blivit spetsigare, och det gäller inte bara löpningen utan idrotten generellt. I dag måste du välja idrott tidigare i livet, träna sex gånger i veckan som 14-åring för att få en chans. Resultatet av det blir att vi får en del supertalanger, men också att ungdomar slutar tidigt, säger John Dohlsten, och fortsätter:

– Den här talangmodellen funkar inte riktigt. Plockar du ut en 15-åring och satsar på den så vet du inte hur det kommer sluta. Det finns ett tydligt avhopp i



Kvinnor och män

Det är mycket fokus på männens tider i det här reportaget, och det finns en anledning till det. Sedan 80-talet har herrarnas genomsnittliga tider försämrats avsevärt – den utvecklingen är inte alls lika tydlig på damsidan. Detta hänger antagligen ihop med att det är många fler kvinnor som springer stora lopp i dag, vilket skapat en mycket större bredd.

15-årsåldern som vi behöver få bukt på. Ju fler som fortsätter hålla på i juniorålder och uppåt, desto fler elitidrottare kommer vi att få.

Men samtidigt som de senaste decennierna varit tuffa för svensk långdistans, börjar man kanske ändå ana ljuset i tunneln. Johan Wettergren anser att dagens långdistanslöpare presterar på rimlig nivå.

– Jag tycker att det är på bättringsvägen. Nu har vi några långdistansare på både dam- och herrsidan som springer snabbt och tillhör eliten. Och det är ju faktiskt inte så många andra grenar vi tar OS-guld i heller.

JUST NU MÅR svensk långdistanslöpning bättre än på länge. Nyligen slog Meraf Bahta svenskt rekord i 10 kilometer landsvägslöpning, och de senaste åren har de svenska rekorden för halvmaraton krossats med Mikael Ekvalls 1:02:29 och Isabellah Anderssons 1:10:30, och många tror att Mikael Ekvall snart tar Kjell-Erik Ståhls 33 år gamla maratonrekord. Själv har han dock andra saker i fokus:

– Mitt stora mål är ju att springa OS-maran i Rio, blir jag bara uttagen dit så är det full satsning mot det, säger Mikael Ekvall. Men blir det inte så, då kommer jag kanske springa Berlin, Frankfurt, Amsterdam eller någon annan snabb mara. Sen är det VM i London nästa år och därefter maran på EM. Jag skulle väldigt

BÄST I TEST LÖPARBRILLA!

Svenska löparmagasinet Runners World utsåg Bliz Tempo till bästa glasögon för löpning 2016! *



TEMPO NÄR DU VÄRDESÄTTER LÅG VIKT & MÅNGSIDIGHET. TEMPO ÄR OPTIMAL FÖR LÖPNING & CYKEL

100% UVA- och UVB skydd • Okrossbara linser i Polykarbonat • Bågen som är tillverkad av Grilamid TR90 har låg vikt och hög flexibilitet • Endast 24gram • En extra kontrastlins ingår • Monterbar top bar ingår • BLIZ HYDRO LENS SYSTEM™
• Justerbar näsdel och skalmändar i friktionsgummi • Justerbart 20mm band • Hårt skyddande fodral • Putsduk
• Godkänd enligt CE-standard • Finns även som smallface och i fler färger • Rek. Pris 799kr • www.blizeyewear.se

*Testet utfördes av Svenska Runners World tillsammans med optikern och sportglasögon-specialisten Lars Wulff från Sportoptik i Stockholm. Läs mer om hela testet i Runners World Nr.3 2016.

BLIZ
ACTIVE EYEWEAR



FOTO: GROTT VEGARD

Mikael Ekvall är Sveriges för tillfället bästa långdistanslöpare på herrsidan. Han har slagit svenskt rekord på halvmaraton-distansen och gjort bra tider på 10 000 meter.

"MÅLET ÄR ATT GÖRA UNDER 2.10, HELST FLERA GÅNGER."

han gärna tar över Kjell-Eriks Ståhls gamla rekord:
– Självklart vill jag göra det. Det är inget snack om det. Drömmålet är att göra under 2.10, och helst skulle jag vilja bli så stabil att jag kan göra det flera gånger.

DE BÄSTA LÖPARNA i dag börjar alltså närma sig sina kollegor från 80-talet. Så är det dock inte på motionärs-sidan, där den genomsnittlige löparen för 30 år sedan var i betydligt bättre form än i dag. Detta kan enkelt exemplifieras med GöteborgsVarvet: 1983 sprang strax över 700 personer under 1:30.

2015 var nästan 1 400 personer under samma tid – men samtidigt hade antal startande ökat från 3 500 till 64 000. Enkelt sammanfattat: 1983 sprang var femte deltagare på en tid under 1:30. Förra året gjorde bara var femtionde samma bedrift.

– Det där är en väldigt intressant utveckling. Vad är det som gör att fler valde att springa tills de kräktes i milspåret då än i dag? Det är svårt att veta. Men klart är att ju fler som kan tänka sig att ta ut sig rejält i löpspåret och söka sig till föreningarna, desto bättre elitlöpare kommer vi få, säger Johan Wettergren.

– Men där är vi inte i dag. De som tar hand om löparna är inte bara föreningarna. Det är gymmen och

gärna vilja ta en EM-medalj.

Till skillnad från många andra långdistanslöpare har Mikael Ekvall valt att köra färre långa lopp, för att inte slita ut kroppen.

– Jag tror på en väg där man springer en till två maror om året, och lägger fokus på 5 000 och 10 000 meter, samt någon halvmaraton resten av året. Gör jag så kan jag få en lång karriär med många bra lopp, säger Mikael Ekvall, som inte gör någon hemlighet av att

BÄSTA SVENSKA TIDERNÄRVA I 10 000 METER ♀

1990	1988	1988	1986	1995	2013	1998	1992
1	2	3	4	5	6	7	8
Midde Hamrin 31:57.15	Malin Wästund 32:08.32	Evy Palm 32:34.05	Eva Ernström 32:51.59	Sara Romé 33:08.09	Isabellah Andersson 33:15.25	Marie Söderström Lundberg 33:25.60	Marie Granberg 33:31.18

På damsidan är rekorden något mer närbeläget slagna. Dock är det nu 26 år sedan Midde Hamrin sprang på 31:57, bästa svenska tid hittills. Tre av de bästa tiderna är från 80-talet, fyra från 90-talet, inget från 00-talet och ett från 10-talet. Senast att ta sig in på topp 8 var maratonlöparen Isabellah Andersson som sprungit på 33:15. Världrekordet: Wang Junxia, 29:31.

Gör det inte svårare än det redan är.

Tillsammans med En Svensk Klassiker har vi på Team Sportia valt ut och märkt upp en serie produkter som garanterat står pall för, och underlättar, en seriös långloppssatsning. För våra KlassikerProdukter^{TS} inom löpning hade vi Lidingöloppet i tankarna, men sortimentet rymmer kvalitetsutrustning för de flesta tuffa löparutmaningar. Vill du ha hjälp med förberedelserna inför Göteborgsvarvet eller något annat lopp? Titta in i närmaste Team Sportia-butik och snacka löpning med någon som vet vad som krävs.



Fråga efter våra KlassikerProdukter^{TS}

1 Skor: Våga satsa på ett par lätta tävlingsskor. **2 Kompressionstights:** Om tightsen sitter bra och är riktigt konstruerade sparar de musklerna under hårda pass och minskar risken för kramp. **3 Vätskebalte:** En horisontell flaska blir mer följsam i löpningen och ligger bättre mot ryggen. **4 Lätt vindjacka:** Välj en som tar liten plats och som ryms i sin egen ficka. **5 Pulslocka med GPS:** Håll koll på puls, hastighet, höjdmeter, återhämtning, förbränning och dela slutligen dina pass med andra. **6 Återhämtning:** Under ett hårt löppass i sommarvärmen tappar du inte bara vätska utan även salter och mineraler. **7 Formgjuten sula:** Det är inte bara proffsen som skaffar sig en formgjuten sula. **8 Bälte:** Ett minimalt bälte för värdesaker gör att du får med dig bilnycklarna och den obligatoriska hundralappen ...till bussen om du inte orkar hela vägen.

TEAM SPORTIA[®]

www.teamsportia.se/Klassikerprodukter

”JAG TROR MYCKET HANDLAR OM ATT KONKURRENSEN ÄR HÄRDARE FRÅN ANDRA IDROTTER I DAG.”

andra kommersiella intressenter. Och fokus ligger kanske inte längre på att tävla och bli elit, det handlar snarare om hälsa och att må bra.

MIDDE HAMRIN, fyrfaldig GöteborgsVarvet-vinnare och innehavare av det svenska damrekordet på 10 000 meter med 31:57, är inne på ett liknande spår.

– Jag tränade mycket i Skatås då, och det fanns ett riktigt stort gäng av elitmotionärer, där många sprang riktigt bra. Jag tror mycket handlar om att konkurrensen är hårdare från andra idrotter i dag. Elitmotionären vill inte längre bara springa, den vill också åka Vasaloppet och göra En svensk klassiker, säger Midde Hamrin, och fortsätter:

– Snart är man ju udda om man bara springer. En del frågar mig: springer du bara? Ja det gör jag. Och nej, jag har inte provat något annat, jag vill inte prova något annat.

Midde Hamrin tror också att dagens löpare krånglar till det för mycket. Till vardags är hon tränare för unga friidrottstalanger i Göteborg, som hon ibland får upp-

mana att ta av sina pulsklockor, eftersom adepterna tittar för mycket på dem. Och samma problem tror hon att många motionärer har.

– Det har blivit så komplicerat att springa. Det är så mycket grejer i dag, klockor och energigels. Och så ska det gås kurser. Måste man verkligen gå på kurs för att lära sig springa?

Kjell-Erik Ståhl minns hur det i svallvägorna av honom fanns horder av motionärer som avverkade 15 mil i veckan på 80-talet.

– Visst slog man dem när det var tiokilometerslopp, men de tränade nästan lika mycket som vi elitlöpare gjorde. Och att det var så många som gjorde det var väldigt stimulerande för kvalitén.

Han tror också att ett problem för den nya generationen löpare är att man inte är tillräckligt aktiva under barndomen.

– Det är oerhört viktigt vad man gör mellan 10 och 16 års ålder. Det är då man bygger grunden till fysiken man ska leva på hela livet. På min tid cyklade man till skolan. Och man gjorde det en timme innan skolan började, för att hinna spela fotboll. I dag sitter man och stirrar in i olika apparater i stället.

I DAG FÖRSÖKER Kjell-Erik Ståhl springa tre gånger i veckan, och om han bara känner sig i tillräckligt bra form är det troligt att man hittar honom på Göteborgs-Varvets startlinje i maj. Och ambitionerna finns fortfarande kvar i allra högsta grad.

– Det finns ju någon slags skamgräns, jag vill kunna göra neråt 5 minuter per kilometer. Kan jag inte göra under 1:50 så får jag inget utbyte av det. Då sliter det bara för mycket. Och man vill ju att folk ska komma ihåg en som en elitlöpare och inte som en motionär. ●

BÄSTA SVENSKA TIDERNÄ PÅ 10 000 METER ♂

1989	1982	1986	1975	1982	1998	1977	2015
1	2	3	4	5	6	7	8
Jonny Danielsson 27:55.74	Mats Erixon 27:56.56	Lars-Erik Nilsson 27:58.70	Nils-Bertil Karlsson 28:08.11	Hans Segerfeldt 28:19.68	Claes Nyberg 28:24.34	Dan Glans 28:29.28	Mikael Ekvall 28:31.65

Av de åtta bästa svenska tiderna på 10 000 meter är ingen från 00-talet och bara en från 10-talet. Rekordinnehavaren Jonny Danielsson sprang för övrigt GöteborgsVarvet Seedningslopp på 35:44 tidigare i år och planerar även att springa årets upplaga av Varvet. Världrekordet på 10 000 meter är Kenenisa Bekeles som sprang på 26:17 hösten 2005.