

Spring till Lit – och bli fri!

VM i fotboll i all ära, men för mig är årets tuffaste idrottsprestation just avklarad. Det har blivit en liten tradition för mig och äldste sonen att lubbande ta oss de 2,2 milen mellan skidstadion i Östersund och skolan i Lit. Ja, jag vet, det heter ”Gå till Lit” och har gjort så i 34 år vid det här laget. Det är väl inte meningen att man ska springa. För mig, som är en senkommen löpare, innebär dock detta anspråkslösa, oglamorösa och folkliga motionslopp ett trevligt sätt att utöka den normala distansen på 7 kilometer.

Springer till Lit gör man längs knastrande grusvägar och slingrande skogsstigar, förbi höglänta byar och sumpiga kärr. Allt medan lövsångare och dragspelande farbröder underhåller. Att loppet traditionsenligt avslutas med en viktväktarfasa till fika på Sekelhuset gör inte upplevelsen sämre. Som sonen mycket riktigt påpekade – nu är det bara att börja träna inför nästa års lopp. Vad sonen däremot inte vet är att jag smider andra planer – nämligen att anmäla oss till ett nytt lopp, av lite annan karaktär, Midnattsloppet på Söder i Stockholm. Håll tyst om det bara, det ska bli en överraskning.

Det är annars genom Friskis och Svettis försorg som jag normalt sett tröttar ut min kropp. Björn, en av deras ledare, tipsade häromdagen om ett ämne för en krönika. ”– Skriv om det här med rörelse och kunskap”, sa han. Jag tror jag förstår ungefär vad han är ute

efter. Genom rörelse stimulerar vi hjärnflöden och så blir vi lite klokare. Därför är det inte bra när det dras in på gymnastiktimmarna i skolan. Och så vidare. Men för mig handlar inte löpning och motion om kunskap – snarare tvärtom.

Det är en befrielse att bokstavligen få springa ifrån allt mentalt bröte som slaggar igen skallen. All oro, ångest och alla nojor – alla tillkortakommanden, oförätter och besvikelser. Som genom ett trollslag svettas man bort bekymren och livet går istället ut på att ta sig till nästa vägkrök, eller uppför den sista backen. Som innesittande kontorsvarelse är det rätt häftigt att få hänge sig åt kroppen och dess flås, svettningar och träningsvärk. En schysst kombination av naturupplevelse, meditativ terapi, samt förstås en rejäl dos svett, snor och djävlar anamma.

Att brottas med den egna kroppen, komma in i den andra andningen och plötsligt få flyt i stegen – det är helt enkelt ett sätt att tänja på livets realiteter och i bästa fall överskrida de egna begränsningarna.

Dagens epistel kan alltså sammanfattas: Spring till Lit – och bli Fri!