

TUNNELLÖPNING OCH LÖPARMAGE



FOTO: Andreas Sandström

För några veckor sedan var det dags för Stockholm Tunnel Run. Vilket är precis vad det låter som. Man springer en mil i en tunnel. Lite "once in a lifetime" eftersom tunneln sedan skulle öppnas för allmänheten och bilkörning. Klart jag måste anmäla mig, tänkte jag och 42 000 andra löpare och vips så var loppet fullbokat.

Dagen D kom och tillsammans med tusentals neongula västar packades min startgrupp ihop inne i tunneln för att vänta på vår startsignal. Det pirrade i min mage och pulsen kändes som en trumvirvel. Det är det som är kul med lopp. Även om man vet att man inte kommer vinna. Att det inte spelar någon som helst roll hur fort man springer. Man kan till och med komma sist, av alla 42 000 löpare, men ändå få en medalj. Trots det så står man hoptryckt på startlinjen med pirrande mage och sikte på att komma iväg så fort som möjligt.

Pang. Starten går. Och inte så mycket händer. Det märks knappt att starten har gått, så sakta rör det sig framåt. Men så får jag syn på en lucka, och en till och en till. Till sist har jag fått in en bra teknik där jag

sicksackar mig fram och känner mig allt mer triumferande ju fler jag passerar. Det är lite som att vara inne i ett dataspel med den mörka tunneln, laserstrålarna, dunkande musik och ändlöst med neongula västar som ringlar sig framåt. Det är en riktigt

"Det sticker ut toapapper från dina trosor!"

cool syn!

Formen känns jättebra och jag förstår att jag har goda chanser att få min bästa tid på jag milen någonsin. Jag fortsätter att passera neonväst efter neonväst och har hur kul som helst! "Vilken jäkla löpupplevelse!" gapar jag nog till och med ur mig till någon som jag springer förbi. Men så händer det som inte får hända. Plötsligt känns det som att min mage håller på att explodera. Varje steg gör fruktansvärt ont. Jag har hört talas om löparmage men aldrig själv blivit drabbad. Löpning kan trigga flykt- och stressreaktioner vilket innebär att kroppen tömmer "task och tarm" för att förbereda sig på strid eller flykt. Det finns bara en sak för mig att göra. Stanna vid första bästa

bajamaja. Annars slutar det snart illa. Efter att ha spenderat tio minuter på toa inser jag att inget kommer hända – det är bara att bita ihop. Jag fortsätter springa. Kämpar mig vidare i tunneln, kämpar med smärtan i magen, hör hur någon säger att det bara är en backe kvar innan mål och vågar förlänga mina steg lite. Men så plötsligt knackar någon mig på axeln. Jag vänder mig om och ser en kvinna med neonväst peka mot min bak och samtidigt som hon springer förbi mig säger hon: "Det sticker ut toapapper från dina trosor!" I farten hade jag tydligen råkat trycka ner både tröja, vindjacka, väst och toalettpapper i mina kompressionsbyxor och bildat en svans bakom mig med toapapper. Hashtag skämskudde. Hashtag hoppas ingen såg. Hursomhelst så kom jag i mål med en skadad heder, den sämsta tiden jag någonsin gjort milen på och mottog en kexchoklad och en medalj.

Nästa år ska jag springa både Women's Health Halvmarathon och Göteborgsvarvet och kan bara be en stilla bön om att min nyfunna löparmage bara var en tillfällighet och inte kommer göra sig påmind igen! ■

FRIDA A. WERANDER arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.

