



KLARA FÄRDIGA FÅKTAS. En av Rickard Löparens grundtankar med lägret är att barnen ska få prova på sporter de kanske inte kommer i kontakt med i vanliga fall. Här tillsammans med instruktören

Han vill få barn

LILLSVED, VÄRMDÖ

I snart tio år har han hjälpt näringslivstoppar att komma i form.

Men nu jobbar PT:n Rickard Löpare mot en ny målgrupp. Med sitt nystartade idrottsläger för unga vill han sätta barnhälsan i fokus – och har blivit entreprenör på köpet.

I två prydliga rader står ett tjugotal barn uppställda mot varandra. I den mån det gått har de blivit parade ihop med någon som är ungefär lika lång, åttaåringarna för sig och 13-åringarna för sig.

”Ok, är ni redo att höra instruktionerna?”, frågar ledaren Emelie Mumm.

Hon har nyligen kommit hem från Georgien där hon tävlade för Sverige i fäktnings-EM och går nu snabbt igenom grunderna för fäktning innan det är dags för en riktig första duell.

Att låta barn prova på nya sporter som man inte nödvändigtvis kommer i kontakt med i skolan var en av grundtankarna när Rickard Löpare började skissa på sommarlägret Sportsacademy som han arrangerar för första gången i år.

Förutom fäktning finns segling och de lite vanligare sporterna fotboll, innebandy och dans på schemat. En lite ovanligare sport som barnen får prova på under veckan är också parkour, en slags hinderbana som ofta utförs i stadsmiljö och som de senaste åren blivit mycket populär. På sommarlägret utförs sporten dock i en gymnastik-

sal, med plintar, bockar och ribbstolar som barriärer att ta sig förbi och över.

”Det här är en lite udda sport som många hört talas om, men kanske inte provat på. Det gäller att vara snabb och smidig, jag vet inte hur många av mina vanliga kunder som skulle klara av det”, säger Rickard Löpare med en blinkning.

Till vardags arbetar han som personlig tränare på Grand Hôtel i Stockholm sedan snart nio år tillbaka, och bland kunderna finns ett flertal från toppen av det svenska näringslivet. Vilka de är kan Rickard Löpare dock inte avslöja på grund av sekretess, men han är verksam i företagstata kvarter. Bara ett stenkast från arbetsplatsen har till exempel Handelsbanken, Investor, Morgan Stanley och EQT sina huvudkontor, och familjen Lundberg sin investerings-

verksamhet. Rickard Löpare arbetar även som professionell löpcoach, med uppdrag hos företag runt om i city.

Tillsammans med sina kunder springer Rickard Löpare (ja, det är hans riktiga namn, med anor i en soldatsläkt) i genomsnitt tio mil varje vecka. Men för ungefär ett år sedan bestämde han sig för att, parallellt med jobbet, också engagera sig för barnhälsan.

”Jag brinner för barnhälsan. För ser man till statistiken är de senaste årens utveckling oroande. Då ser jag, som haft glädje av idrott och träning hela mitt liv, en skyldighet att hjälpa fler barn i aktivitet och försöka vända den trenden”, säger Rickard Löpare.

Nyligen presenterade Centrum för idrottsforskningen rapport där delått barn bära aktivitetsmätare. Resultatet var nedslående. Endast 44 procent av pojkarna





Emelie Munn som i år tävlat för Sverige i fäktnings-EM. FOTO SAMTLIGA: PER-ANDERS PETTERSSON



TAKTKÄNSLA. I slutet av veckan är det danssuppvisning på sommarlägret.



BOLLKONTROLL. Sportsacademy är ett sportläger för barn födda 2003–2009.



ENGAGERAD. Rickard Löpare deltar ofta själv i aktiviteterna.

Di Fakta



Rickard Löpare

- **Ålder:** 35 år.
- **Familj:** Hustrun Emilia.
- **Bakgrund:** Utbildad inom hälso-pedagogik, idrottsmedicin och fys-träning. Har varit aktiv i gymbranschen i 18 år samt inom föreningslivet som bland annat fystränare för fotbolls-klubben Brommapojkarna.
- **Gör:** Arbetar som personlig tränare på Grand Hôtel och löpcoach.

att leva aktivare

nådde Svenska läkaresällskapets rekommendation om minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Bland flickorna var samma siffra endast 22 procent.

Samtidigt ökar övervikt och fetma i Sverige. Enligt Folkhälsomyndigheten har 51 procent av Sveriges befolkning ett BMI över 25, och räknas därmed som överviktiga eller feta. Bland barn och unga visar en studie från 2008 att 17 procent beräknas ha övervikt eller fetma. Med övervikt ökar risken för bland annat typ 2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

Att det blev just ett idrottsläger Rickard Löpare bestämde sig för att satsa på beror på att han själv hade bra minnen från läger han varit på som ung.

”Det var de bästa veckorna på sommarlovet när jag var på idrottsläger. Det var första sommarjobbet också, och det

har betytt så mycket för mig att jag vill att andra ska få uppleva samma sak.”

De senaste tio månaderna har han därför, parallellt med PT-jobbet och löpuppdragen, arbetat med att rekrytera och utbilda ledare, teckna försäkringar, hyra lokaler, sätta upp en hemsida och sprida information om lägret för att locka deltagare.

Det har blivit många femtontimmars-dagar, försäkrar han och startkapitalet har han själv stått för. Samtidigt betalar de cirka 60 deltagarna mellan 3 200 och 3 900 kronor för en vecka, beroende på om de sover över eller inte. Några platser har han också skänkt bort till organisationer som aktivt arbetar med barnhälsa.

”Från början hade jag tänkt att jag skulle ta in sponsorer och investerare, men jag insåg snabbt att jag inte är någon

”Jag brinner för barnhälsa. Ser man till statistiken är de senaste årens utveckling oroande.”

RICKARD LÖPARE

säljare, så nu första året bestämde jag mig för att köra själv. Men det har verkligen varit en ny och intressant erfarenhet att få ihop en budget, tänka långsiktigt och affärsmässigt.”

Har du kunnat få råd från dina kunder i de frågorna?

”Ja, många har varit nyfikna och kommit med tips eller sagt att jag kan ringa om jag undrar något. Så det känns tryggt att ha blivit coachad av några av Sveriges bästa investerare och ekonomiska rådgivare”, säger Rickard Löpare.

Men att han nu sällar sig till skaran av PT:ar som engagerar sig för barnhälsan, där prins Daniel kanske är den mest berömda, skrattar han bara bort.

”Jag har inte gjort det här för att bli känd. Men en roligt grej är faktiskt att prins Daniel utbildade sig just här på folkhögskolan i Lillsved engång i tiden.”

På den stora gräsmattan repeterar ett tiotal flickor inför den stora dansuppvisningen i slutet av veckan. Än sitter inte alla steg, men Rickard Löpare, som annars gärna är med och sportar, väljer att stå vid sidan just den här gången.

”Dansa kan jag inte”, ursäktar han sig. Men det är inte riktigt sant. För snart kommer det fram att han under våren har hunnit gå en valskurs, inför bröllopsdagen, den 1 juli (i dag).

”En hel del bröllopsplanering har det också blivit i vår. Men med jobbet och lägret, måste jag nog erkänna att det är min kära Emilia som har tagit det största ansvaret för den.”

CAROLINE ÅKERLUND

caroline.akerlund@di.se

08-573 654 63

