



Jobbar som egen företagare inom natur, text och bild. Springer orientering på motionsnivå med varierande framgång.

# Det går bra nu

**DET GÅR BRA NU.** Det är liksom häftigt att vara 43 år och på uppgång i en idrott. Inte så att jag aspirerar på några högre placeringar i några större lopp. Det är mer på motionsnivå. Och att slåss mot mångårig rutin är och skall naturligtvis vara svårt. Men att lyckas springa bra i en rad mindre lopp i en rolig intern kamp med jämbördiga från egna klubben och klubbarna runt omkring är det som triggat mig. Det är roligare att vinna över de kompisar jag tränar med än folk jag inte känner och samtidigt svider det också mer att torka mot de samma. Prestige tror jag att det heter. Tror också att jag stavat det rätt.

Samtidigt har jag tagit på mig några ungdomsträningar. Det hade jag inte gjort för bara ett år sedan. Inte för att det väl behöver vara så himla avancerat men det måste ju vara bra, på en lämplig nivå och samtidigt inspirerande. Och så pass trygghet i orienteringen känner jag just nu.

**EN AV TRÄNINGARNA TOG JAG** på mig med kort varsel men eftersom jag hade en bra idé så kändes det lugnt. Satt hemma framför datorn och la en variant på stjärn-ol med korta banor i olika svårighetsgrad med start och mål på toppen av stans lilla skidbacke. För säkerhets skull svängde jag förbi för en snabbrek en morgon efter att jag lämnat barnen på skolan. Inte ett skit stämde på kartan. Nej, så illa var det väl inte men det var mycket som inte stämde. För mycket. Inte bara grönområden som vuxit upp till skog och stigar som vuxit igen eller blivit otydliga. Det var hus som låg på fel sida vägen och liftstolpar som stod galet. Lite lätt stressad ringde jag klubbens klippa Rolf och tidigt nästa morgon var vi ute och reviderade. Vi flyttade hus, liftstolpar och la ut stenar. Ja på kartan alltså. Till kvällen hade jag lagt nya banor och hade kartorna utskrivna och klara. Allt klappat och klart för träning.

Den andra träningen ligger redan i god tid planerad och klar på en av grannklubbens snällt utlånade nyreviderade kartor. Där har jag sprungit en del och känner mig trygg. Men visst är det nyttigt att se hur mycket jobb som ligger bakom även den enklaste träning. Jag kan bara försöka att föreställa mig hur mycket jobb som ligger bakom en större tävling.

**MEN DET GÅR SOM SAGT** bra nu. Igår kväll hade vi en sån där informell träningstävling med grannklubbarna och jag sprang in som trea på bana B. De bästa sprang förstas A men eftersom

jag sprang C förra säsongen känns det lite häftigt att kliva direkt upp i A. Man är ju typ inte 23 längre. Inte 33 heller tyvärr.

Som vanligt bommade jag en del redan på första, en grop efter en långsträcka. En liten j...a grop i en platt lurig skog. Precis på samma ställe har jag varit lost förut i jakt på en annan liten grop. Sen rullade det på bättre. Många vägval och långa sträckor. Skall jag springa kortaste vägen och rakt igenom eller trumma på runt på stig och körvägar. För det mesta blev det runt. Haken är att när jag på någorlunda rätt ställe efter en långsträcka kastar mig in i skogen igen har jag hunnit tappa fokus på orienteringen. Jag springer på tills jag känner mig lite osäker och får försöka läsa in mig på kartan. Känns både onödigt och orutinerat.

**FJÄRDE KONTROLLEN ÄR UPPE** på ett berg. Här har jag också varit lost förut. Då tog jag rygg på en annan löpare som jag trodde hade samma bana. Han såg snabb ut och jag var trött. Han hade inte samma bana. Jag hamnade snabbt fel och minuterna gick. Nu går det bättre. Jag tar en liten omväg över en höjd men sen är jag framme vid stenen jag skall ha.

Sista kontrollen är ännu en grop. En riktig grop. Den är säkert fyra meter djup med branta sandiga kanter. Hade jag varit lite tröttare hade jag blivit kvar där nere och fått natta mig själv till sömns. Nu segar jag mig upp. Kanske förlorar jag andraplatsen här. Så lite skiljde det idag. Vi var sju stycken inom två och en halv minut.

**VÄL I MÅL KÄNNS DET BRA.** Jag är skönt trött i kroppen. På badplatsen just nedanför är det fullt av orienterare.

– Ska du bada, ropar Jonas som är på väg ut på bryggan. Han vet att jag är en badkruka.

– Jajemän, svarar jag lite käckt. Sen kommer en viss tveksamhet över mig. Men nu kan jag ju inte gärna banga. Strax står jag på bryggan och plötsligt har den lilla lust jag hade att kasta mig i blåst bort i den lätta sensommarkvällsbrisen. Men nu är det åter prestige och jag kastar mig i.

– Visst var det skönt, frågar någon när jag en kort stund senare kravlat upp på bryggan.

– Äh, svarar jag surt. För så där hemskt skönt tyckte jag nu inte att det var.

Men annars går det rätt bra nu.