



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

| **Konsten att orka**

Kontinentlöpingen

Att jag kom på idén att springa tvärs genom USA berodde på min böjelse att titta på kartor och drömma mig bort. Det började i San Diego längst nere i sydvästra hörnet där jag studerade under tre år i början på 1980-talet. Som fattig student såg jag den gången bara en stad omgiven av halvöken.

Men i kartboken ser man att Amerika är så otroligt mycket mer ... och kartornas färger som markerar skogar, floder och berg lockar till äventyr. Till fots naturligtvis eftersom jag är löpare.

"In America there is more space where nobody is than where anybody is. That is what makes America what it is"

Gertrude Stein

Stilla Havet

Den 21 april i år stod jag upp till knäna i vatten. Det var vid La Jolla Beach i San Diego och vattnet var Stilla Havet. Där började min resa öster ut, resan som startade som en dröm.

"To accomplish great things, we must dream as well as act. Not only plan but also believe"

Anatole France

Efter ett par dagar och en bergskedja befann jag mig ute i den stora stekheta stillheten i Borrego-öknen. Det var en miljö som tilltalade mig, men åtgången på dricksvatten var enorm. Konsumtionen överskred en liter per timma. Så fort kapsylen skruvats på dricksflaskan var jag törstig igen.



Rune Larsson

Sveriges uthålligaste extremdistanslöpare. Delar med humor och drastiska exempel med sig av sin inside information om hur människor orkar prestera mer än de tror.

[För mer information om Rune Larsson - klicka här!](#)



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

Löparbarnvagnen

Att få med sig tillräckliga mängder vätska ut i öknen var inga problem, eftersom jag hade all utrustning – lite extra-kläder, liggunderlag, mat och vatten – i en så kallad Baby-jogger. Det är en trehjulig löparbarnvagn med 20-tums hjul. Vagnen hade jag döpt till Gudrun, eftersom det låter som "good run". Konsten att springa med en sådan kärra är att röra den så lite som möjligt. Man ger den en lätt knuff i farten, ungefär vart tredje till tionde steg, beroende på hur vägen lutar och hur vindarna blåser.

Arizona

Efter en tid kom jag in i Arizonas öknar, där vägen på sina ställen gick spikrak genom ödemarkerna, när den inte ringlade sig i serpentinkurvor över bergskedjor där tallskogen växte frodig. I norra Arizona trippade jag fram genom Navajo-indianernas reservat. Möten med innevånarna där var alltid intressanta. Indianerna var nyfikna på varför någon lufsade fram på vägen med en barnvagn utan barn. De frågade ofta om de kunde hjälpa mig med något, om jag hade allt jag behövde.

Kall öken

Något jag behövde varje kväll var logi, men det var långt mellan motellen i ödemarkerna. Därför blev det till att sova under stjärnorna ibland. För att hålla utrustningen så liten och lätt som möjligt tog jag inte med någon sovsäck. Ett felaktigt beslut visade det sig, för nätterna i de höglänta öknarna var bistera kalla. Där låg jag under en gnistrande klar stjärnhimmel och skakade tänder, lyckades somna, vaknade av att jag frös, somnade, osv. hela nätterna igenom. Men öknen bjöd mig trots allt på ett vackert och fridfullt sätt att frysa.

Colorado

I Colorado, när det var det dags att ta sig över över Klippiga Bergen, blev nätterna ännu kallare. Lyckligtvis hittade jag motell när det behövdes. Och det behövdes verkligen, för kläderna jag tvättat på kvällen och som lades ut på karran för att torka var stelfrusna på morgonen.

"Only passions, great passions, can elevate the soul to great things"
Denis Diderot



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

Klimat och växtlighet skiftade timma för timma. På morgonen kunde jag vara i ökenliknande terräng, för att mitt på dagen vara uppe i granskogen där snön ännu låg djup mellan träden.

Kansas

I Kansas kom jag in i en ny tidzon och fick ställa om klockan. Men det var inte bara tiden som förändrades. Hela topografin blev annorlunda. Visserligen var de östra delarna av Colorado en relativt flack högplatå, men i Kansas började den riktiga prärien. Vägen var ofta spikrak och där bortom horisonten stack ibland en vit spannmålssilo upp. Syntes även ett vattentorn, indikerade detta att det fanns en by och därmed mat. Det brukade vara lite drygt en timmas lufsande dit. .

Skräpnavigering

En speciell navigationsmetod var att titta på skräp i dikena. Visserligen hölls vägarna städade av folk som adopterat en sträcka, där de ansvarade för renhållningen. Amerikanerna tycks ha tillräckligt med respekt för landet de lever i för att inte skräpa ner det. Men enstaka individer faller alltid igenom det kulturella nätet som byggts av traditionsbaserat sunt förnuft och det syns i dikena.

Den första indikationen på att ett samhälle fanns framåt vägen var ofta en Coca-Cola-mugg. Erfarenheten lärde mig snart att det var en mil kvar till samhället därifrån. Genom att se på muggarna kunde jag sedan dra slutsatser om hur stort samhället var. Ju fler olika restauranger muggarna kom från, desto fler invånare.

Bibelbältet

En motellföreståndare i Lakin, Kansas, tog mig i handen när jag checkat in och sa: "Welcome to the land of God." Jag hade nu inte bara kommit in i ny tidzon och ny landskapstyp, utan även i en delvis ny kulturell zon, nämligen Bibelbältet. Visserligen tycktes det mig som om amerikanerna var mycket andligt lagda vart jag än kom, men här i jordbruksbygden var kyrkornas roll påtaglig. Religionen tycktes hålla ihop samhället på något sätt och folk tog bra hand om varandra och mot mig var de alltid vänliga och hjälpsamma.



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

"A dreamer is one who can find his way by moonlight, and his punishment is that he sees the dawn before the rest of the world"

Oscar Wilde

Ett par gånger kom polisen ut och stoppade mig. Då blev det till att förklara varför jag löpte fram med en barnvagn. Efter en sådan förklaring fick jag alltid önskingar om fortsatt välgång på färden och därpå polisens standarduppmaning om att vara försiktig. Ett av dessa möten med polisen berodde på att en bilist larmat dem om att en idiot cyklade trehjuling på fel sida vägen. Man kan undra hur han uppfattade världen.

Toledo, Ohio

I Ohio, uppe i norra delen av Prärien, ligger Toledo. Min fru Mary kommer därifrån och dit for hon med våra pojkar Isak och Zakarias när skolorna slutat hemma i Trollhättan. Någon dag före midsommarhelgen mellanlandade jag där hos min svärmor och fick träffa min familj som varit det enda jag saknat under de första 400 milen på min löptur. Jag stannade där ett par dagar, men på midsommardagen sprang jag iväg österut igen. Några dagar senare sa jag adjö till prärien och stretade mig uppför Pennsylvanias berg.

Snabba bad

I Pennsylvania var det inte bara extremt backigt. Det blev ibland svårt att hitta logi också, så jag fick användning för det tält jag köpte i Missouri. Nackdelen med att tälta var att jag inte kunde duscha och det behövdes verkligen eftersom allt löpande i sommarvärmen gjorde att jag svettades ymnigt. Problemet med hygien löste jag genom att spana efter vattenslangar. Såg jag någon som vattnade en rabatt bad jag att bli avspolad.

En gång gick jag till och med in på en biltvätt och frågade om de kunde vaska av mig också. Det sa de att de skulle göra om jag bara behöll kläderna på. Efter en avspolning kändes det som om jag återigen kunde ansluta mig till den mänskliga rasen.

Atlanten

Mary, som varit en av världens bästa kvinnliga löpare på riktigt långa distanser de senaste 20 åren, löpte med mig den



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

sista dagen. Vi kom fram till Atlanten, till Sandy Hook några mil söder om New York City, på eftermiddagen den 11 juli. Där tog Amerika slut i min löprikning.

Innan jag gick ut i vattnet stannade jag upp och tänkte på hur den där lille pojken jag en gång varit drömde om äventyr och strapatser. Han sprang omkring över allt för att det var roligt att springa. Nu när han blivit en medelålders man har han fått se flera pojkdrommar gå i uppfyllelse, som till exempel det här löparäventyret. Fortfarande tycker han det är barnsligt roligt att springa.

"The greatest discovery of my generation is that a human beings can alter his life by altering his attitudes of mind"

William James

En känsla av belåtenhet uppfyllde mitt sinne. Men där fanns också ett stänk av vemod. Nu var det här äventyret slut. Livet på vägarna var mycket enkelt. Allt som krävdes av mig var att få tag på mat, vatten, någonstans att sova och att inte råka illa ut i trafiken. Intressanta upplevelser, vackra vyer och möten med människor hade varit min vardag sedan jag klev ur Stilla Havet.

Äventyrets statistik

På kärran hade jag en cykeldator och den visade att turen varit 497 mil. Det hade tagit 82 dagar att springa från Stilla havet till Atlanten. Av dessa dagar hade jag löpt 77 och vilat fem. Det innebär att jag i genomsnitt sprang 64 kilometer per dag, men eftersom möjligheterna att få logi styrde dagsetappernas längd, varierade sträckorna mellan fyra och nio mil.

Allt hade gått otroligt bra. Jag kom fram helt utan skavanker och kände mig knappast ens sliten. Det hade varit roligt hela tiden. Att en 48-årig gubbes kropp skulle hålla för dessa påfrestningar var inte att ta för givet. En djup känsla av tacksamhet uppfyllde mig.

"He who loves the world as his body may be entrusted with the empire"

Lao-tzu

När jag var bara hälften så gammal, alltså 24 år, hade jag mina bästa år som maratonlöpare och kunde springa åtskil-



Forum for talere

Mars 2006

Rune Larsson

ligt fortare än vad jag kan vid den här åldern. Men det är långt från säkert att jag skulle klarat att ta mig över kontinenten till fots så här lätt på den tiden.

Skillnaden är att jag numera har skaffat mig de kunskaper som krävs för att man ska kunna klara äventyret med ett leende istället för med en plågad min. Konsten att orka har jag studerat hela mitt liv och den här löpturen var själva examensprovet.