

... Visst är han het!

BG som han populärt kallas, men heter Bo-Göran Nilensjö. Springer gör han för IS Göta i Helsingborg, i klassen M 50 – nu för andra året.

Vi kunde på avslutningen i höstas höra hur han skulle satsa på 100 mörka, vilket innebar att det skulle vara 100 träningsdagar i sträck under den mörka årstiden.

Hur gick det då?

Vi återkommer till resultatet, först tittar vi tillbaka på BG's bakgrund. En av anledningarna till att löpningen har blivit så som den är, kanske beror på – som hos så många andra – vikten!

Har man en gång varit i kanonform, såsom BG var för 20 – 25 år sen, då med landslagsklass i femkamp och med en kapacitet att köra milen på 31 – 32 minuter och slutar, kan det bli svårt att hålla vikten. Detta hände 1995. 13 kilo upp behövdes något göras och träningen tog fart igen med 3 – 4 mil i veckan.

Det finns inga genvägar – säger BG! Han lever som han lär och de 100 mörka har idag blivit 183 (i skrivandets stund) med 220 pass!!

Nu kommer resultatet! Det visade sig i slutet på mars månad i Budapest, där BG deltog i VVMi. Först med 8 km terräng och en placering bland världens bästa (5:a). Ett par dagar därefter var det dags för 3000 m. Vilt kämpande går han i mål som 3:a på VM – Fantastiskt!! Tiden 9.28.12 var ett nytt rekord för BG – bäst när det gäller. Annars är det inte placeringarna på hemmaplan som är viktigast utan tiderna och rekorden, klockan är bästa vännen. De senaste resultaten på högsta nivå är halvmaran i Berlin (1.16.39) 1:a i M 50 och det Svenska rekordet på 10 k landsväg som sattes i Ystad 27/4 med tiden 34.16 (tidigare rekordet var på 34.18 av Gunnar Durén). I procent ger det 88.58!! Vem blir årets vinnare här??

Så hur gick det BG? ... ganska hyfsat än så länge, eller hur?

Träningen som ligger bakom bygger på mycket mängd, 10 – 12 mil i veckan. Variation är BG's recept, hårt på intervallerna som består av sträckor mellan 300 m upp till 5 km, men lugnt o fint på långpassen, som brukar ligga mellan 1,5 – 2 timmar och i 5 minuters tempo. Styrketräning och stretching är däremot ingenting för IS Götas stolthet och ordförande. Kanske detta beror på att tiden inte räcker till för detta, för här är en löpare som håller igång med mycket. Dagen börjar vid halvsextiden med löparkläderna på, sedan tar entreprenören fart i det egna företaget (Mediavänner), just nu är det den nya satsningen med en ny löpartidning – Spring! Denna kommer ut med första numret i september. Självklart ska den handla om löpning.

BG tänker, springer, tävlar, skriver och leder löpning – han är löpning!

För er som inte känner honom – ställ frågan, BG? Svarar han då "Sven" så vet ni att det är brorsan (som också är duktig, men det finns bara en BG).



Vid pennan
Bo Andersson