

- **Namn:** Ingvar Olausson.
- **Ålder:** Snart 70.
- **Bor:** Bjärred.
- **Gör:** Pensionerad systemingenjör.
- **Klubb:** Heleneholms IF.

- **Springer:** För att det är så roligt. Gör tjugo trettio tävlingar per år och vinner ofta sin åldersklass (70-74). Varvar bana, terräng och landsväg.

”På något sätt försvinner problemen om man kan koncentrera sig på en sak. Det är inga störande element när man springer själv, det är skönt att komma ut där alldeles ensam.”

För femtio år sedan ansågs man inte riktigt klok om man gick ut i skogen och sprang en mil. Idag är löpning en folksport, ett livsstilsgift och en ständig tävlan, mot det egna jaget och andra. **Ingvar Olausson** har sprungit sig igenom förändringen.

Han håller till på skogsstigarna och asfalsvägarna i Löddeköpinge. Hans löpsteg är lätt, avverkar fyra fem mil i veckan. Kan de där långa spindelbenen ens stumna?

– Nja. Jag har lätt för att springa. Det är bara att köra på.

För femtiosju år sedan, när Ingvar Olausson var tonåring, började han ägna sig åt friidrottens löpgrenar 800 och 1500, varv efter varv på Heleneholms ip.

– Du såg nästan aldrig folk som sprang på vägarna på den tiden. Och de som gjorde det tittade man efter. ”Ska inte han vara inne på en löparbana?”

Ingvar Olausson blev senare orienterare innan han helt gled över till löpning. Han vande sig vid att betraktas som en sårling: den springande systemingenjören som hade med sig löparskorna på tjänsteresorna till bland annat Irland, England och Indien.

– De flesta har nog haft lite svårt att sätta sig in i det. Jag har väl mött lite förvåning och okunskap, och kanske beundran. De förstår inte, det är som en annan värld.

Sedan dess har joggingvägen gjort löpare av var och varannan svensk. På tjugo år har till exempel antalet deltagare i Göteborgsvarvets halvmarafördubblats. Ingvar Olausson har hängt med.

En av hans favoriter är Lidingöloppet, men han springer också gärna kortare lopp runt om i Skåne. Det brukar bli mellan tjugo och trettio tävlingar per år. Då är det fest, säger han. Då har han taggat upp sig i dagar för att nå ett resultat.

– Jag springer för en klubb och då kan man tävla i åldersklasser med början vid 35 års ålder. Det är motiverande. Det är roligare att bli trea än hundrastrjuttifemma.

Vad brukar du bli i din klass då?

– Jag brukar bli etta.

Vilken strategi kör du på tävling?

– Vissa riktar in sig på att gå ut lugnt och sedan spurta. Jag försöker hålla jämn takt. Därför går jag ut hårt och håller det hela vägen, haha!

Ingvar Olausson skrattar. Löpning är, tveklöst, det roligaste han vet.

– Träning anses ha en nyttig effekt. Men även om det var onyttigt hade jag sprungit.

– Det är som att man måste ta en

kopp kaffe varje dag. Jag måste ut. Det är en längtan som finns.

Det börjar flera timmar innan. Känns i kroppen.

– Kanske till och med en dag innan. Då tänker jag, i morgon ska jag ta den långa rundan. Man kollar, blir det fint väder? Och så går man och laddar, förbereder sig inför att man ska komma ut.

Sedan är han där igen. När han inte springer med klubbkompisarna i Heleneholms IF i Malmö nöter han vägnarna och stigarna i området runt Bjärredsvillan. Sätter en fot framför den andra, en enformig rytm.

– Det finns bara det. På något sätt försvinner problemen om man kan koncentrera sig på en sak. Det är inga störande element när man springer själv, det är skönt att komma ut där alldeles ensam.

– Jag har funderat över när det är som allra skönast och jag tycker att det är precis när man har bägge benen i luften. Precis i det ögonblicket när man flyger. Du flyger ju i luften!

– Men då kan man inte ligga lågt och knata. Steget måste ha det rätta lyftet.

Han fyller sjuttio i juli, men det skiter han i.

– Det bästa är att precis ha bytt åldersklass, när man är yngst. Man går nästan och längtar tills man blir äldre så man får byta klass.

Han säger att han känner sig som

Fortsättning på nästa uppslag

INGVARS LÖPARTIPS

1 ”Gå med i en klubb. Du möter ett fint kamratskap med lika-sinnande. Du får hjälp med träning, tävlingar, kläder, småskador. Du har folk att diskutera med, och så får du motivation till att springa.”

2 ”För dagbok. Jag skriver upp varje gång jag tränat, hur långt, vilken tid, hur det kändes. Det skapar struktur på träningen. Och man förstår varför man blev bra och hur man kan bli bättre.”

3 ”Sluta aldrig. Spring tills du dör, det håller dig vid liv. Åh, jag vet inte om man lever längre, men man lever i alla fall roligare om man är i form. Bara kör!”