ENKÖPINGS-POSTEN

Enas KM i dans
SIDORNA 14-15

DEL 2

SPORTEN

Sporten 13
Börsen 18
Familje 19
Serierna 21
Radio & tv 22
Väder 24

onsdag 30 maj 2012 Telefon: 0171-41 46 27 ■ Kjell Mattsson, chef, 41 46 37 ■ Bengt Johansson 41 46 43, Anders Hallman och David Pettersson 41 46 27 ■ E-post: sporten@eposten.se ■ Resultat 41 46 37

Jonas Wängberg är ultralöpare, en av 5-6 i Enköping. I Sverige finns omkring 200 löpare som ger sig på lopp över 10 mil, Wängberg är en av dem. FOTO: CHRISTER GUSTAVSSON

Jonas springer lääääääängt

Ultralöparen från Fanna gör mer än fyra maratonlopp i sträck

ENKÖPING (EP)

På lördag avgörs Stockholm Maraton för 34:e gången.

4, 2 mil ska löpas.

Ett uthållighetstest som prövar även de riktigt vältränade.

Inte för Jonas Wängberg – han springer det som avkoppling.

– Jag springer mest långlopp, ibland kan jag springa kortare lopp på 5-6 mil också, säger 40-åringen från Fanna.

Wängberg tävlar i extrema långlopp, ultralopp.

Nyligen kom han hem från Grekland där han sprang 18-milsloppet Olympian race på 26 timmar.

Hur mycket tränar du?

– Under arbetsveckor blir det bara 10-15 kilometer om dagen och så kanske 45 eller 50 kilometer på söndagen.

Enköpingsbon Wängberg har sprungit på varenda liten gatsträcka i hela stan.

– Enda nackdelen med Enköping är att det är ganska platt, så backträningen får jag mest på Kyrkåsen.

Ofta löper han till Enköping från andra orter.

– Vi brukar ha något som kallas ”train and run”, då tar vi tåget någonstans och springer hem, berättar han.

Började fundera i snöstorm

Uppsala – Enköping har han sprungit flera gånger.

Enköping – Stockholm har han bara sprungit en gång.

– Men det var mitt i vintern och det var snöstorm. När det blåste yrsnö hårt i ansiktet ute på fälten och jag hade tre mil kvar då funderade jag faktiskt över varför jag hade valt den här hobbyn.

Så – förklara, varför, varför, varför?

– Många undrar och det finns egentligen inget svar. Det bästa svaret jag hört är kanske en löparkollega som sa ”Måste du ställa frågan kan du ändå inte förstå svaret” och det ligger mycket i det.

– Och, tillägger han, när han haft det stressigt på jobbet är det skön avkoppling att ge sig ut och springa.

När känns det som allra bäst, det du gör?

– När jag lyckas med en utmaning jag tagit på mig. För ett lopp som det i Grekland nyss förbereder jag mig 5-6 månader.

Så du tävlar mer mot dig själv än mot andra?

– I första hand, men det är klart, har man någon framför sig vill man gärna springa om.

Planering viktig

Långlopp som Olympian race kräver planering. Löparna paketerar vad de behöver och hämtar upp det på olika stationer längs banan. Mat och dryck förstås – främst fett- och proteinbaserad sportdryck och salttabletter för Wängberg – men också sånt som en pannlampa lagom till nattlöpningen.

Det stora målet nu är ultramaratonloppet Spartathlon hösten 2013. 245,3 kilometer ska löpas från Aten till Sparta på max 36 timmar.

Loppet är baserat på legenden om när atenaren Feidippides sprang sträckan före slaget vid Marathon år 490 f. Kr.

Hittills har tretton svenskar klarat uppgiften.

– 24 mil, det är på gränsen, men just det är en del av tjusningen.

Ändå gör du det?

– Det är kul att vidga sina vyer och man träffar alltid trevliga positiva människor när man springer långt.

Kan ni prata?

– Ja, kan man inte det springer man antagligen för fort.

Men du, är det inte lite nördvarning över er?

– Haha, jo det är det nog. Jag ägnar mycket tid till löpningen och kan prata i timmar om det här. Det är tur att jag har en så förstående familj.

Allt började när han var 18 år, då sprang han sin första mara.

– Sedan läste jag om ett lopp i Alperna och bestämde mig för att löpa det.

16 mil i Täby

Sedan stannade utvecklingen av när barn och arbete krävde mycket tid, men 2006 var det dags för Swiss Alpine Maraton.

2010 och 2011 sprang han ett 16-milslopp (100 miles) i Täby som han i år var tävlingsledare för.

Och på lördag ska han leka sig igenom Stockholm maraton.

– En kompis springer och jag ska med, jag tar det lugnt och ska in på en tid under fyra timmar.

Bengt Johansson