

Löpare, psykolog, föreläsare och komiker!

I år blir **Anders Rydell** yngst i klassen M40, och det kommer att bli intressant att följa honom – sista året i M35 var nämligen fantastiskt bra. Rydell är ursprungligen från Göteborg men numera skåning och bor i en omgjord liten butik i Rörslöjden i Malmö.

TEXT BG NILENSJÖ

Warför började du springa?
– År 2012 var jag 33 år, lite lätt lönnfet och i allmänt dåligt skick. Jag hade haft fullt fokus på utbildning och jobb i drygt 10 år, jag hade kommit i gång bra på arbetsmarknaden, men i övrigt fullständigt tappat kreati-

vitet och gnista i tillvaron. Jag kände att något måste hända och att jag naturligtvis måste ta tag i det själv.

– Av någon märklig anledning tänkte jag att 800 meter, som jag hade hört skulle vara den mest smärtsamma löpardistansen, skulle tillfredsställa mitt behov av att vakna till. Sagt och gjort, jag joggade bort till Hästhagens IP i Malmö och brände av två varv. Tyckte det flöt på ganska bra. Klockan stannade på 3.08. Inte så pjåkigt, tänkte jag, men bättre kan jag nog. Nästa dag sprang jag två varv igen, tid 3.07. Mitt första PB var bärgat. Sen dess har det blivit många PB på 800

ANDERS RYDELL

ÅLDER: xxx år.
KLUBB:
Malmö AI.

PERSONLIGA REKORD:
400 m: 58,52 (2016)
800 m: 2.07,62 (2017)
1 000 m: 2.47,24 (2017)
1 500 m: 4.30,30 (2017)

”
JAG KÄNDE
ATT NÅGOT
MÅSTE HÄNDA
OCH ATT JAG
NATURLIGTVIS
MÅSTE TA TAG
I DET SJÄLV

meter och det senaste är från augusti 2017 då jag slog till med 2.07,62 på en tävling i Belgien.

Hur tränar du?

– Första två åren var präglade av skador trots att jag tränade relativt lite. Hösten 2014 fick jag via en kamrat chansen att provträna med Malmö AI:s medeldistansgrupp ”Team Ola” under coach Ola Thorsson. Det var en underbar upplevelse. Jag fastnade direkt. Stenhård och strukturerad träning med en härlig gemenskap. Hängde inom kort med på vinterläger till Portugal, vilket två år i rad följts upp av fantastiska vinterläger i Sydafrika.

– När det gäller träningsupplägg är det nog, rent övergripande, ganska standard medeldistansträning som gäller. Tre kvalitetspass i veckan och däremellan distans och styrka. Mina favoritpass är korta intervaller och framför allt banpass med spik. När mjölksyran fattar grepp om kroppen mår jag riktigt bra.

Hur summerar du säsongen 2017?

– Jag har efter rådande förutsättningar mer eller mindre gått ”all in” med löpningen och har satt upp en del tuffa



FOTO: GUDMANSFOTO

Upplopp och blivande
heatvinnare Baneturneringen,
Köpenhamn augusti 2016.



FOTO: WWW.ROCKINGPHOTOART.COM

långsiktiga mål för mig själv. Ett av målen, att kamma hem ett Veteran-SM-guld, förverkligades helt oväntat redan i somras då jag tog guld på 800 meter i Karlskrona i klass M35. Överlag har 2017 varit mitt hittills bästa år som löpare. Utöver SM-guldet på 800 meter blev det ett brons på 1 500 meter, ett brons på 800 meter på inomhus-SM och sedan blev det guld på skånska mästerskapen på 1 500 meter. Allt i M35, sedan flera personliga rekord och totalt 25 spiklopp (18 utomhus och 7 inomhus). Dessutom har jag lyckats hålla mig skadefri!

Vad är det bästa med löpningen?

– Utan tvekan den goa känslan i knopp och kropp efter ett hårt träningspass eller tävling. Men det skulle aldrig gå utan gruppen, gemenskapen. Det är viktigt med en inspirerande och professionell miljö och jag försöker så fort tillfälle ges även lyssna på och studera den yppersta eliten.

– Glädjen, drivet och det gemensam-

↑ Anders i sitt esse på klubb SNACK i Hässleholm november 2017.

” KÄNSLAN INNAN JAG SKA UPP PÅ SCEN GÅR ATT LIKSTÄLLA MED STUNDEN INNAN STARTSKOTTET PÅ TÄVLING

ma intresset i löparmiljön smittar av sig och frigör kapacitet och nyfikenhet även i andra sammanhang i tillvaron. 2013, när jag konstaterat att jag vaknat till, och ville ha ytterligare utmaningar, anmälde jag mig till en kvällskurs på Folkuniversitetet i Malmö: stand up comedy för nybörjare. Jag fastnade där också och gick om samma kurs terminen efter. Sen dess har det blivit i runda slängar 100 gig och jag siktar på fortsatt utveckling även på detta område

Känslan innan jag ska upp på scen går att likställa med stunden innan startskottet på tävling. Det är en slags extrem här-och-nu-känsla där man ska kasta sig ut i något som kan gå hur som helst. Vid ett flertal tillfällen har jag också utifrån konceptet ”Sen Kvell med Rydell” arrangerat egna stand up-föreställningar i min bostad, där jag bjuder in vänner på bubbelmingel och bokar in mer eller mindre kända komiker som får testa nytt material. Uppskattade kvällar verkar det som, men nu börjar mitt fina trögolvastryk så jag får nog hitta ny lokal om traditionen ska leva vidare.

Du jobbar som psykolog också, har du några speciella tankar kring just löpning kopplat till ditt yrke?

– Förutom att jag själv via löpningen för det mesta lyckas hålla mig i tillräckligt gott skick för att klara av jobb och tillvaro vill jag som psykolog naturligtvis slå ett slag för löpningen som behandlingsform vid psykisk ohälsa. Vi vet att träning och i synnerhet löpträning har mycket goda behandlingseffekter vid både depression och stressjukdomar, betydligt bättre effekt än medicinering generellt sett. Så det är bara att börja springa, om inte annat i förebyggande syfte!

Vilka är dina mål för 2018 när det gäller löpningen?

– Att vara fortsatt skadefri så att träningen kan flyta på. Ställer också in siktet på nya personliga rekord. När det gäller veterancirkusen går jag in i en ny klass, vilket blir spännande. Faktum är att konkurrensen i M40 tenderar att vara tuffare än i M35, så det blir över huvud taget ingen dans på rosor att försöka hävda sig i en ny klass. ☺

A