



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 29 november 2006
Utskriftsvänlig pdf-fil

Det är kanske en av de allra tuffaste idrottsliga utmaningarna, trekampen som går under beteckningen triathlon och som finns i ett antal olika varianter där värstingen, Ironman, innebär att man simmar 3 860 meter, cyklar 18 mil och springer en full mara – i ett svep, med växlingen mellan grenarna ingående i tävlingsmomentet. Efter att ha sett en av sina elever i Wisconsin Ironman beslöt sig läraren Dan Madsen, 42, för att själv genomföra tävlingen. Om sina förberedelser inför och genomförandet av tävlingen har han skrivit en bok, *Swim, Bike, Run, Laugh: A lighthearted look at the serious sport of triathlon and the Ironman experience*. Camilla Lindskog, själv framgångsrik triathlet och därtill idrottspsykolog, tror att det vore lämpligt att sätta varningstext på bokens omslag: *Personer utan ambitioner att genomföra en Ironman bör inte läsa denna bok; det kan sluta med att de gör det!*

Han skrattade hela vägen till målnöret

Camilla Lindskog

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

Dan Madson

Swim, Bike, Run, Laugh!: A Lighthearted Look at the Serious Sport of Triathlon and the Ironman Experience

94 sidor, hft.

Bloomington, IN: Authorhouse 2006

ISBN 1-4208-4522-5

Dan Madson är familjefadern som 42 år gammal beslutar sig för att genomföra en Ironman, det vill säga 3 860 m simning, 180 km cykel samt 42,2 km löpning i en följd. Efter att ha sett en av sina före detta elever framgångsrikt genomföra Wisconsin Ironman bestämmer han sig. Hans egen meritlista inom sporten sträcker sig förvisso inte längre än till en kort tävling för runt 20 år sedan, vilket han inte ser som något problem.

Swim, Bike, Run, Laugh: A lighthearted look at the serious sport of triathlon and the Ironman experience är författarens andra verk. I

introduktionen nämner han att han i sin strävan att genomföra en Ironman förgäves sökte efter en bok som belyste hans livssituation. Ett liv präglad av rollen som jäktad äkta man, trebarnsfar med

ständig sömnförlust och utan egentlig tid för träning. Eftersom sådana böcker om triathlon saknades bestämde han sig att fylla det tomrummet. Resultatet blev en kontrast till många andra triathlonböcker på marknaden som präglas av seriösa träningsupplägg, kost- och teknikeråd. Talande rubriker såsom "Köp en trevlig cykel – men bli inte förvånad ifall du inte har pengar kvar till löpskor" eller "Bli en snabbare löpare – det är möjligt att springa snabbare



genom att springa FORTARE” vittnar om bokens lättsamma och humoristiska anda. Det är om inte med ett gapskratt så i alla fall med ett leende på läpparna som vi får känna författaren och ta del av hans framgångar och motgångar på vägen mot hans första Ironman. På ett personligt sätt guidar författaren läsaren genom att bjuda på återblickar från barndomen blandat med anekdoter från sina försök att lära sig bemästra sportens samtliga grenar.

Vi får bland annat möta författaren i simhallen där han som barn försökt lära sig simma i det iskalla morgonvattnet, ihärdigt coachad av den stränga badvakten Molly. Många år senare försöker han återuppliva sina simfärdigheter genom att läsa en bok, tills en simtränare förbarmar sig över honom. Vi får även ta del av Madsens otaliga misstag som till exempel vid sitt köp av en våtdräkt. När författaren efter en lång kamp, med svetten rinnandes längs med pannan, äntligen lyckats få på sig den synnerligen tajta gummidräkten påpekar expediten att den sitter bak och fram. Genom att läsa boken får läsaren även insikt i en rad triathlonspecifika frågor. Hur viktigt är det till exempel att organisera sin tävlingsdag? Hur överlever man en simstart? Behöver man smörja in bröstvårtorna med vaselin innan en mara? Hur vet man om njurarna har lagt av? Medan läsaren får svaren levererade i en bok har författaren erfart dem den hårda vägen. Över huvud taget presenteras en mängd råd och vanliga fel många nybörjare gör. Det är högst troligt att alla som någon gång genomfört en Ironman på ett eller flera ställen i boken kan nicka igenkännande.

Till vem vänder sig då författaren? Är det en bok för dem som redan genomfört en Ironman och som kan nicka igenkännande över hutlöst tidiga mornar, tidvis sviktande motivation, konstant trötta ben med snudd på övertränig och strejkande tävlingsmagar? Eller kanske en bok för dem som går i Ironman-tankar men ännu är lyckligt ovetande om vad det innebär i praktiken? Naturligtvis är det både och, men det är inte alldeles självklart att det stannar med den målgruppen. *Swim, bike, run...* är en lättsam bok för alla målgrupper. Även för dem som inte har några som helst ambitioner att genomföra någonting så dumt som en Ironman är boken läsvärd på grund av sitt underhållningsvärde. Innehållet presenteras på ett lättsamt sätt att det är svårt att inte fatta tycke för och småle åt den smått naiva författaren, som verkar göra alla misstag som finns. Det är detta som gör boken läsvärd för samtliga målgrupper. Men saknar du Ironman-planer är det inte alls säkert att boken verkar avskräckande. Därmed bör det övervägas att sätta ut en varningstext på utsidan av boken: personer utan ambitioner att genomföra en Ironman bör inte läsa denna bok; det kan sluta med att de gör det!

© Camilla Lindskog 2006



Köp boken från Adlibris.se



Kjøp boken fra Akademika.no



Køb bogen fra Saxo.dk