

DET VÅRAS FÖR VETERANEN

Aldern är bara en siffra! I veteranfriidrottsprojektet 08fri.Masters skiljer det 30, 40 år mellan yngsta och äldsta deltagarna.



Veteranfriidrotten i Sverige är på stark frammarsch. Vi träffade eldsjälarna Mattias Sunneborn och Jenny Åkervall som framgångsrikt driver "08fri.Masters" – en storsatsning på veteranfriidrott i Stockholmsregionen.

Mattias Sunneborn har lite mer skägg än under storhetsåren på mitten av 1990-talet. Då när han tog silver i längdhopp (1995) och EM-guld (1996). Men i stort sett är han sig lik trots att han i dagarna blivit vuxen nog att få tävla i veteranklassen M50. Formen är det heller inget fel på. Innan han fyllde 50 var han med om att slå världsrekord på 4 x 400 meter i klass M45 (i Sättrahallen utanför Stockholm) och i höstas tog han EM-guld på samma distans under veteran-EM i Venedig. Vid sidan av det egna idrottandet driver han sedan många år tillbaka olika träningsgrupper.

– Jag startade träningsgrupper för barn- och ungdomar för 20 år sedan, men nu har jag specialiserat mig på dem som är 35 år och äldre. Jag vill gå till botten med vad som händer under åldrandet och hur man kan dra i handbromsen och även utvecklas som äldre med idrott. Det är vad jag brinner för, säger han.

Jenny Åkervall slog också världsrekord i Sättrahallen på 4 x 400 meter i klass K45, och i Venedig tog hon EM-guld på 400 meter i samma klass. Till vardags är hon gruppleddare för Socialdemokraterna i Danderyd, tidigare i karriären var hon talskri- vare åt Göran Persson. Jenny är även författare till två spän- ningsromaner. Veteranfriidrott kom hon in på via sin äldste son, vars fotbollslag tränade friidrottsfys med Mattias.



Jenny Åkervall och Mattias Sunneborn driver veteranfriidrottsprojektet 08fri.Masters tillsammans.

– Jag var 38 år och ville försöka få igång kroppen igen efter att ha fått tre barn. Jag tävlade i squash som ung och höll på en del med friidrott i Ymer i Borås, där jag växte upp. Veteranidrotten har blivit livsviktig i mitt liv, jag är så glad för den. Dels för träningen, jag är nog i ännu bättre form nu än när jag tränade squash på heltid, men också för all den gemenskap som finns i veterani- drotten, säger hon.

Idén till veteranfriidrottsprojektet 08fri.Masters kom till när Mattias och Jenny fick tips om att de kunde söka ekonomiska medel av Region Stockholm (som ansvarar för hälso- och sjuk- vård i Stockholmsregionen) för projekt som arbetade med att främja fysisk och psykisk hälsa bland äldre. Duon föreslog att de skulle hjälpa människor i regionen med deras hälsa, via ve- teranfriidrott. Sagt och gjort så startades projektet upp i januari förra året, och det sträcker sig över två år.

– Men vi hoppas på en förlängning fram till veteran-VM i Göteborg 2022, som är ett stort mål för många veteranfri- idrottare i landet, säger Mattias.

En del av arbetet, förutom att arrangera öppna och kost- nadsfria träningar, handlar om att ge friidrottsföreningar i regionen ekonomiskt stöd för att starta upp och bedriva veteranverksamhet.

– Och det har gått fantastiskt bra. 2019 var det sju- tton föreningar som fick bidrag av oss, 2020 kommer det att vara dubbelt så många, säger Jenny.

Veteran inom idrotten blir man vid 35 års ålder, efter det för- flyttar man upp i olika ålderskategorier med fem års intervall, 40, 45, 50 och så vidare. Det finns veteranidrottare över 90 år.

Det finns de som menar att man bör ta det varsamt med träningen när man börjar komma upp i åren. Men om man skulle träffa på en sådan, så har Mattias bara ett råd:

– Strunta i det! Det finns så mycket forskning som visar att det är bra med hård träning även när man blir äldre. Det som händer med kroppen när man åldras är att muskelmassan

FAKTA

Mattias Sunneborn

Ålder: 49
Bor: Lidingö
Familj: Särbo med fru Anna, döttrarna Beata 23 och Klara 21 som har egna lägenheter, bond- katten Kinza från Gotland.
Gör: Projektledare för 08fri. Masters tillsammans med Jenny Åkervall. Driver 8 stycken trä- ningsgrupper för 35+ på Lidingö varje vecka, föreläsare, ambas- sadör för Suicide Zero. "På friti- den kastar jag discgolf."
Friidrottsmeriter genom åren: Förste svensk att hoppa över 8 meter i längdhopp. VM-silver, EM-guld och OS-final i längdhopp. Genom tiderna flest SM-medaljer i friidrott (75 stycken),

7 gällande världsrekord och 29 EM- och VM-guld i mastersfriidrott.

Jenny Åkervall

Ålder: 47
Bor: Stockholm
Familj: Maken Kalle och tre barn, 19, 15 och 9 år.
Gör: Projektleder 08fri.Masters ihop med Mattias Sunneborn. Övrig tid gruppleddare för Soci- aldemokraterna i Danderyd och ambition att hålla igång eget skrivande.
Friidrottsmeriter genom åren: "Mest aktuellt är väl guld på veteran-EM 400 m K45 (2019, Venedig). Har fler interna- tionella medaljer men denna betyder extra mycket för mig. Den och mitt senior-SM guld i squash. Annars är jag inte så medaljfixerad. Tränar och tävlar för att det är kul."

Veterangänget
08fri.Masters in
action i Sättra-
hallen utanför
Stockholm.



förtvinar och skelettet försvagas. Men kroppen anpassar sig efter vad den blir utsatt för. Det är bra att stimulera med hård träning, gärna tung styrketräning, men naturligtvis med en gradvis upptrappning, det tar sex månader att bli en panter, brukar jag säga.

På Mattias och Jennys träningspass för 08fri.Masters kan man prova på friidrottens alla grenar: sprint, hopp och olika kastgrenar. De uppmanar också långlöpare att prova på att springa på bana.

– Det kan skilja 30, 40 år mellan den yngsta och den äldsta deltagaren, man umgås över olika åldrar. Det finns en enorm glädje och gemenskap inom veteranfriidrotten. Fast det är en individuell sport så finns där ett stort kamratskap. Alla som tävlar är ju tävlingsinriktade, när man tävlar är det på allvar, men samtidigt önskar man att det ska gå bra för medtävlarna. Riktigt så var det inte när jag höll på med friidrott som ung, då var det inte lika socialt, säger Jenny och inflikar:

– Inom veteranfriidrotten tränar man också tillsammans fast man kan ligga på väldigt olika nivåer, jag tränar ihop med män som kan springa nästan dubbelt så snabbt som jag kan, men bara att träna tillsammans ger mycket energi.

Under vintern har det varit kostnadsfria träningspass på lördagar i Sättrahallen utanför Stockholm. Nu under våren och sommaren fortsätter träningen utomhus på Stockholm Stadion, med ett tydligt corona-avstånd på minst 2 meter mellan varje deltagare.

– Alla kan vara med, men den största utmaningen när man är

äldre är återhämtningen. Det är den man måste tänka på mest, att man behöver vila längre efter ett träningspass. Och det är inte alltid så lätt, när det är så kul, säger Jenny.

Jenny och Mattias har även startat upp projektet 100 trappsteg, med förhoppningen om att få folk att gå 100 trappsteg varje dag resten av livet.

– Det är projekt alla kan vara med i, inte minst de som inte riktigt känner för att ta sig till en träningshall för att träna, säger Mattias.

Inspiratören till detta är en bekant till dem vid namn Per-Anders, 93 år, som började gå i trappor när han blev deppig efter att hans fru gått bort. I början tog han sig till trappan med rullator och drog sig upp några steg längs ledstången, men med tiden gav trappträningen otroligt resultat.

– Nu har han slutat gå med rullator, har börjat få muskler i benen. Tidigare gick han i självmordstankar, men nu känner han sig lyck-

ligare i livet. Nu i vår ska han också vara med i programmet Malou efter tio i TV4, för att berätta om sin trappträning, säger Mattias.

Hur ser ni på veteranfriidrott, sammantaget?

– Det ger så mycket positiva hormoner. I högre ålder orkar man kanske inte med så många kvalitetspass, men då kan man träna bara för att må bra, säger Mattias.

– Det sociala är också oerhört viktigt, säger Jenny, veteranfriidrotten erbjuder gemenskap och delad glädje, det är fantastiskt bra också för den psykiska hälsan.

Själva tänker de köra på fram till M100 och K100 – minst! 🏃

”Veteranfriidrotten erbjuder gemenskap och delad glädje, det är fantastiskt bra också för den psykiska hälsan.”



HÄNG MED PÅ SUMMERCAMP!

SAND MELLAN TÅRNA ELLER FRISK FJÄLLUFT – VÄLJ DIN FAVORIT AV VÅRA HÄRLIGA SUMMERCAMP VECKOR MED AKTIVITETER FÖR ALLA I FAMILJEN!



BÖDA SAND 27 JUN - 4 JULI

Böda Sand erbjuder en två mil lång sandstrand och anses av många som Ölands vackraste strand. Böda Sand Camping ligger i direkt anslutning till stranden och erbjuder en helhetsupplevelse med många möjligheter till fysisk aktivitet. Vi ser det som en perfekt plats för ett Summer Camp – en träningsvecka i Sverige för hela familjen. Mellan aktiviteterna vi erbjuder kan du njuta av den fina sanden mellan tårna på en solsöker plats och ett svalkande bad i havet eller i någon av poolerna. Häng med på premiärveckan i sommar!

SÄLEN 19 JULI - 2 AUG

Vandring, löpning, skavsår, cykling, lekar, äventyr, simning, spa, yoga, styrketräning, skratt, tävlingar, nya och gamla vänner, flowride, grillkvällar, kanottur, fiske, äventyrsbad, höghöjdsbana, multisport, föreläsningar, biograf, skrubsår, dans, liftbana, barhäng och trevliga middagar med ett fantastiskt bra boende i Lindvallens fräscha och fullt utrustade lägenheter alternativt fyrabädds- eller tiobäddsstugor. Häng med på en härlig sommarvecka i fjällen!

FÖR FLER RESOR, INFORMATION OCH BOKNING:
SPRINGTIME.SE ELLER RING **08-545 535 40**

SPRINGTIME