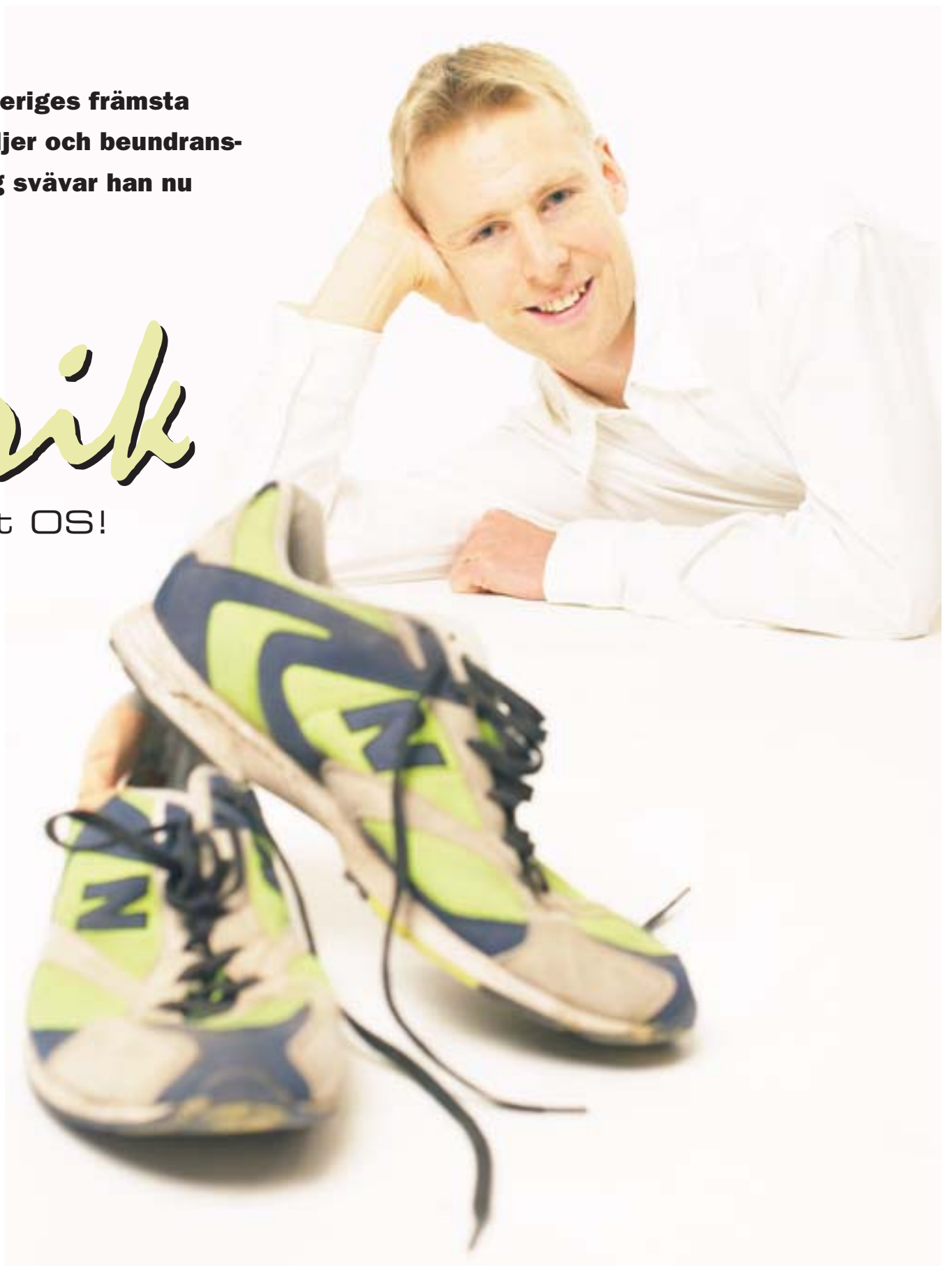


Fredrik Svensson är en av Sveriges främsta gångare. Med flertalet medaljer och beundransvärda prestationer bakom sig svävar han nu mot nästa mål – OS!

Fredrik

Svensson går mot OS!



För många människor blev Fredrik Svensson ett välbekant namn i samband med friidrotts-VM förra sommaren. Mellan all bevakning på Klüft, Olsson, Holm, Kristiansson och Bergqvist så uppmärksammades också två gångare från Växjö. Den ena var Fredrik som placerade sig på en femtondeplats i mästerskapet, den andra var Fredriks syster Monica.

Gång är ingen stor sport i Sverige om man jämför med andra friidrottsgrenar, men under VM ökade intresset och även gångsporten och Fredrik fick en hel del uppmärksamhet.

– Det var mycket större intresse från medierna, berättar Fredrik.

Själv tycker han att det inte är någon större skillnad.

– Tävligen är ju densamma. Det är fem mil. Det är allting runtomkring som blir så mycket större.

Han verkar inte märkligt berörd av den förändring som uppstår i samband med större tävlingar och mästerskap. Men ändå är VM otroligt stort för honom så här i efterhand och en milstolpe i idrottskarriären.

Nästa milstolpe hoppas han är OS. Att ta sig till OS är dock, trots Fredriks tidigare framgångar, ingen lätt uppgift. Faktum är att det är nästintill omöjligt.

När jag träffar Fredrik väntar han på besked från SOK (svenska olympiska kommittén) ifall han har presterat tillräckligt bra för att få åka till OS. Han är tveksam och berättar att kvalgränsen är oerhört svår att nå. SOK har bestämt sig för att 3 timmar och 48 minuter är vad som krävs. Detta medan IOK (internationella olympiska kommittén) har en kvalgräns på 4 timmar. Fredriks personbästa ligger på 3.56. Skulle det visa sig att hans prestationer hittills inte är tillräckligt bra så har han ytterligare en chans att kvala till OS under en tävling på Irland i juni månad.

Gång är som sagt var ingen stor sport och det medför att de stora och riktigt utmanande tävlingarna går utomlands. När jag frågar om han upplever sig understimulerad på grund av ett relativt klen utbud av tillfredsställande tävlingar skakar han bara på huvudet och menar att så har det ju alltid varit och det är han van vid. Men visst hade det varit roligare om det funnits mer att välja på.

Fredrik är från Växjö och trivs fortfarande oerhört bra i staden, vilket innebär att det inte finns några större planer på att flytta härifrån. Träningsklimatet är mycket givande, berättar han.

– Vintertid har vi Sveriges längsta inomhusbana i Tipshallen och där kan man gå relativt ostört till skillnad från de stora anläggningarna i exempelvis Stockholm där det alltid är fullbelagt.

Visserligen har han märkt av ett ökat friidrottsintresse uppe i

Tipshallen, men inte så att det har hindrat Fredrik i hans träning. Växjö är dessutom lagom stort. Det är inte så trafikerat och man kommer snabbt ut ur staden under träningspassen. En annan viktig aspekt för gångare är självklart vädret och jag undrar svagt hur många framgångsrika gångare det finns i Umeå.

Fredrik tränar tre timmar om dagen, men bland dessa träningspass finns faktiskt en del lugna moment också. Det finns stunder då han njuter av vara ute och gå och han låter tankarna vandra precis som hos de flesta människor under långa promenader. Även om det inte är många som tränar gång så finns det i alla fall ett antal här i Växjö och Fredrik är inte alltid ensam under sina träningspass. Här i stan är de fyra gångare som kan hålla ungefär samma tempo under träningspassen. Vid vissa tillfällen har han tränat tillsammans med löparklubben och dessutom deltar Fredrik emellanåt på olika löpar-tävlingar med längre distanser där deltagarna inte springer så fort – då är det ett lagom konkurrenskraftigt tempo för Fredrik.

Enligt Fredrik är det svårt att locka yngre människor till gångsporten.

– Det är ingen action-sport och det tar lång tid innan man ser något resultat. Det är likadant med alla konditionsidrotter.

Många gör också felet att utgå från löpning. De är vana vid att pressa sig hårt, men kan inte det eftersom de inte har den rätta tekniken för gång. De gör inga större framsteg och tröttnar snabbt. Det tar alltså

tid att träna in en bra gångteknik och lyckas inom sporten. Det gör uthållighet, envishet och disciplin till viktiga styrkor hos en gångare. Det låter inte som en klassisk beskrivning på en hetlevrad tävlingsmänniska, men tävlingsinstinkt har Fredrik självklart också – annars hade han inte gått så långt och presterat så bra som han har gjort. Med det lugn som han utstrålar har jag svårt att föreställa mig det, men jag undrar ändå hurdan han är som tävlingsmänniska, om han har något temperament. Hur hanterar han förluster och misslyckanden till exempel?

– Det har man lärt sig tackla, svarar han och jag kan inte avgöra om han undviker min fråga eller om han helt enkelt är lika cool som nu när något har gått åt helvete.

Han poängterar dock att en tävling kan vara en seger även om man inte vinner – det hela beror på målsättningen och vilken tid man har presterat. Jag gissar att VM i Paris är exempel på en sådan seger.

Fredrik har hållit på med gång i fjorton år. Han började med terränglöpning först, men när syskonen drog med honom för att testa på gång var valet enkelt.

– Jag var aldrig så duktig löpare, säger han och skrattar.

Men en duktig gångare blev han och det fortsätter han att vara. Förhoppningsvis så bra att han åker till OS i Aten i augusti. **N**

TEXT: **GUNL OLSSON**
FOTO: **MARTINA WÄRENFELDT/M STUDIO**