

# Familjen

**W** Vad gick den sista på?!"  
– 76...  
– Bra. Då kan du köra nästa lite snabbare.

Marie skjuter giftpilar med sina grönbå. Don't push it, Mårten. Du har fått din tjej att planka in på en idrottsplats i en främmande stad en tidig söndagsmorgon, för att köra kortintervaller. Om hon springer på 1.14 eller 1.16 spelar mindre roll. En kommentar till av det slaget och du kan byta ut Marathon.se mot Match.com.

**DE FLESTA LIGGER** och sover ruset av sig så här dags. De riktigt hurtiga bjuder sig själva på en morgonpromenad, alternativt en lättare jogginggrunda. Att riva av ett VO2-maxpass i gryningen skulle av det stora flertalet ses som ett excentriskt beteende av monumentala dimensioner. Det får man inte med sig vem som helst på.

Alltså: sitt nöjd med det du har, Mårten. Har man tjugo på handen, drar man inte ett kort till.

För mindre än två månader sedan lurade jag med Marie på ett första pass med kvalitetsinslag. Hade egentligen bara bestämt att vi skulle springa lite lätt distans, men jag hade en dold agenda: Väl nere vid Årstaviken deklarerade jag att jag tänkte köra några tvåhundra på grusplanen, där de lägger upp båtarna på vintern. Antingen kunde vi mötas upp hemma, eller så kunde hon testa och köra några hon med, sa jag med ett servilt leende.

Det var psykologiskt rävspel på Bobby Fischer-nivå. Kvittar lika för mig liksom. Woody Allans senaste eller Looking for Eric. Te eller kaffe.

Fick det att låta som allt annat än livsavgörande. Jag hade gillrat en fälla för min motståndare – förlåt, min partner – som hon var en väldämpad Puma-doja från att kliva rätt i.

**JAG SKA INTE** säga att det var kärlek vid första mjölksyrabadet. Som den relativt rutinerade men entusiastiska löpare jag får beskriva Marie som, satte hon iväg så gruset yrde. Första intervallen gick fort, andra lite långsammare och tredje var mer stapplande jogg än sprint. Totalt sett tror jag det blev fyra eller fem intervaller med stävilar långa som fikaraster.



– Det här är det jobbigaste jag gjort i hela mitt liv, stönade hon andtrudet lutad mot ett elskåp när det hela var över. Hittills ja, älskling. Hittills, tänkte jag, men sa inget högt. Gav henne bara en uppskattande kram.

Uteslutande beröm i den här fasen. Vill inte skrämma fisken som är på väg att hugga på kroken. Ett beroende skapas bäst över tid, där det främmande gradvis normaliseras. Min utmattade flickvän kunde inte ana att hon just fått sin jungfrusil. Snart skulle min älskade vilja ha mer. Mycket mer. Och inte bara det; hon skulle försöka dra andra i fördärvet.

**NÅGRA VECKOR** senare frågar Marie mig om vi ska ta bilen till Stora Mossens IP och köra "Olgor". Jag ser på henne med värmen hos Doktor Frankenstein. I en gammal Runner's har vi läst om den forna olympiska mästarens på 10.000 meter, Olga Bondarenko, och hennes sinnrikt utformade tvåtusingar med farter just över och under mjölksyra-tröskeln.

Tillsammans hjälps vi åt att räkna ut vad hon ska köra varje del av intervallen på. Nu rabblar hon siffrorna ur minnet och strålar som en sol mot mig. Jag ger henne en öm kyss, och kliver i mina lätta, snabba. Fem minuter senare sitter vi i bilen. Två pundare på utflykt.

Väl hemma igen efter mördarpasset i Bromma, hör jag hur Marie sitter och pratar i telefon med en väninna: "Du kan prova att variera tempot lite under ett pass. Det kallas fartlek. Ett i veckan, det räcker."

Såklart. Väl inne i sekten vill man värva fler, rättfärdiga sitt eget beteende. Det gäller att skapa en ny familj, med nya värderingar, nya normer. De som väljer att stå utanför är de förtappade, de bryr man sig inte om.

**SÅ ERINRAR JAG** mig en löprunda jag och Douglas sprang för fem, sex år sedan, där Douglas plötsligt uppmanade mig att kuta det snabbaste jag kunde till en lyktstolpe lite längre bort. Bara på skoj. Jag tvekade, verkade jobbigt. Mindes allt för väl när vi körde "idioten" på basketträningarna i tonåren, det var allt annat än "skoj". Men när han satte iväg, hängde jag på – det sitter i ryggmärgen.

Familjen hade fått en ny medlem. **RW**



**MÅRTEN KLINGBERG**  
SKÅDESPELARE, REGISSÖR  
OCH LÖPARE