

Mästaren Ma

ISAKTA MAK masar vi oss ner mot Zinkensdamms IP. Tjejerna joggar i ett tempo som måste beskrivas som synnerligen måttligt – medan jag kryp-kör bakom på min racer, fortfarande skadad. Det är Marie, hennes väninna (som jag av hänsyn till hennes familj och henne själv avstår från att namnge) och undertecknad – deras självutnämnde coach, en cykelburen nemesis.

VÄNNORNA SMÅPRATAR, tillsyns helt obekymrade över vad som komma skall. De skrattar till och med, vilket känns sorglöst på gränsen till verklighetsfrånvänt. Åtminstone Marie borde veta bättre. Det är som om hon helt glömt vem det är som ska leda dagens övningar: Södermalms Ma Junren.

För er som inte minns: Den häftigt ifrågasatte – men synnerligen framgångsrike – huvudtränaren för de kinesiska långdistanslöparna i början av nittioalet. Han som tvingade sina adepter till dagliga maratonlopp, medan han följde efter på moped. Med cigg i mun-gipan. Träningsslägren pågick året runt, ingen kontakt med

anhöriga tilläts. Inför tävlingarna fick löparna dricka sköldpaddsblood.

MARIE BEHÖVER styras upp. Tränar gör hon, oftast två gånger om dagen, men det är liksom ingen struktur på det hela. Passen flyter ihop till en enda odefinierad sörja: "Lätt" blir "halvhårt" och "hårt" blir... också "halvhårt". Och allt ska ske före frukost: "Jag gillar morgonjoggar."

För egen del gillar jag glass; sitter inte och slevlar i mig Ben & Jerry hela dagarna för det.

EFTER VAD SOM känns som evighe-ter, är vi äntligen framme vid idrotts-platsen. Jag blir varm i bröstet när jag konstaterar att banorna ligger helt öde – som ett slagfält i gryningen inför truppersnas sammandrabbning. Än har inga muskler dränkts i mjölksyra, än har ingen stupat – men snart blåser härolden till strid!

Marie och hennes kompis verkar fortfarande märkligt nog inte alls förstå vad som väntar. Fortsatt nojs och trams.

– Okej tjejer, nu är det sluttjafsats. Stretcha lite lätt, så kör vi. Fyra gånger 300 plus 2000.

Osäkra leenden, mummel.

– Gånger tre!

All in. Man vet aldrig när tillfället bjuds igen. Dessutom krävs det lite hårdare bandage om Marie ska lyckas med de målsättningar vi kommit överens om för säsongen.

Plötsligt är damerna inte fullt så puttrande välmående längre, något blekare om sina söta nosar. Nu är det på riktigt, nu är det ingen jävla

salsa-kurs! Nu är de utlämnade till min försorg, till min kärva kärlek.

– Räcker det inte med ett set?

Det är väninnan som frågar. Det glädjer mig ändå att det inte är Marie som skämmer ut sig. Jag tvingas förklara för kompiserna att om det är färre än två set, är det per definition inte fråga om "set" längre. En svensk man saknar dock år 2010 lagstadgad rätt att mer handfast genomdriva sin vilja mot såväl kvinnor som barn. Vi möts halv-vägs: två set.

Men de seten ska bli en mardröm, tänker jag för mig själv. En typ av affirmation som ännu inte är straffbar i det här landet.

KNAPPA TIMMEN senare är passet över. Vännorna hänger utmattade i varandras armar. Mästaren Ma hade omedelbart beordrat några mils snabbdistans och ett backpass som grädde på moset. Jag nöjer mig. Bjuder till och med på lite uppmuntran. Ännu inte beredd att reducera min kärleksrelation till renodlad terror.

Väl hemma igen mjuknar jag ytterligare. Bedyrar hur mycket dagens pass har betytt för mig – för oss! Själv handikappad får jag, i och med Maries ansträngningar, ändå känna en fläkt från fornstora dagar. Jag är den där sköna farsan vid sidlinjen som driver på grabben, uppfylld av sitt eget misslyckande.

Skilnaden är att jag ännu inte gett upp hoppet om att en dag få kuta in på Camp Nou. Jag ska bara läka den här skadan. Sedan är det jag som snör på mig tävlingspjucken, håller i mig några sejdlar sköldpaddsblood och blir den bästa soldaten i Mas armé. **RW**



FOTO: ISTOCK PHOTO



MÅRTEN KLINGBERG
SKÅDESPELARE, REGISSÖR
OCH LÖPARE. **BLOGG:** WWW.
RUNNERSWORLD.SE/BLOGS/KLINGBERG
MAIL: MARTEN.KLINGBERG@RUNNERSWORLD.SE