

JAG VAKNAR av mig själv och famlar trött efter klockan på nattduksbordet: 5.48. Trots att jag känner mig långtifrån utvilad vet jag att det skulle vara lögn i helvete att försöka somna om. Det är en söndag mitt i livet och det är bara är dumt att dra ut på lidandet. Lika bra att sparka igång skiten.

DN Söndag brukar intervjuva någon känd person som förutom att svara på ett antal frågor får berätta om sin söndag. I mindre grad än vad man skulle kunna tro varierar redogörelserna.

Intervjuobjekten "vaknar upp, myser, läser tidningen, äter frukost, myser, går igenom räkningar, skjutsar sonen till fotbollsträningen, påtar i trädgården, myser och fixar söndagssteken. Myser igen, läser lite ur Nessers senaste och somnar."

Mysigt.

Ingen har någonsin berättat om en söndag som kickstartar med ett Vo2-maxpass långt innan solen har gått upp och slutar med en bön om stilla nåd. Så har de inte intervjuat mig heller. Därför, kära läsare, håll till godo: "Mårtens söndag"!

REVELJ! "ATT STIGA upp ska vara som att rycka ett plåster", har jag alltid sagt. Ju mindre man drar ut på det, desto lyckligare blir man. Eller "lycka" är kanske inte riktigt rätt ord i sammanhanget. Det handlar om att minimera smärta. Ingmar Bergman formulerade det så här: "Ligger man kvar och drar sig börjar demonerna snart gnaga en i fötterna."

På pricken.

Inte för att det är särskilt troligt att jag ska springa på någon annan än de sovande kanadagässen nere vid Årstaviken klockan sex en söndagsmorgon, men jag har ett rykte att leva upp till och det kan finnas läsare med arla vänner. Viktigt då att spänsta fram med högburet huvud, piggt bröst och fint driv i steget, hur hårt man än ridits av maran under natten. Jag är i botten skådespelare. Trovärdigheten är allt, sanningen ovidkommande.

MARIE OCH JAG dukar upp en frukost som matchar vilken hotellbrunch som helst och som med råge kompenserar för energiåtgången under morgonens träning. Charkuterier, ostar, juicer och pastejer avnjuts

till P1:s "God morgon, Världen!" på pensionärsvolym. Brukar få igång de i huset som är lite mer trögstartade än undertecknad.

Stinn som en julgris på väg till

slakt beger jag mig sedan tillsammans med min käresta till veckans lektion i ballroom-dancing. Ett skämt i mitt tillstånd. Med brutal muskelkraft styr jag min graciösa, och oförskämt dansanta flickvän över golvet i ett antal i varierande grad förnedrande danser: samba, rumba, cha-cha-cha... Föreställ er Franksteins monster som rövar bondflickan från byn. Jag tar ut en kurs och följer den. Som gammal center i Vällingby AIK Hockey räds jag nämligen ingen i salen.


DAGS FÖR ETT pliktskyldigt försök att rensa skrivbordet från kvitton, gamla tidningar, fakturor och gud vet vad som döljer sig i drivorna. En mammut? Det ostrukturerade och synnerligen måttligt framgångsrika arbetet pågår tills jag plötsligt inser att gymmet håller på

att stänga och jag kastar mig iväg för att avverka en timmes dysfunktionell styrkträning.

Alla hänsyn till mina triathlonmål slängs över bord medan jag pressar mig själv maximalt i set om fem, sex repetitioner. Det knakar och knäpper i leder och knän så jag nästan får ursäkta mig inför de som står närmast. Den som inte deltagit i något maratonlopp och vant sig vid medelålders män som plågar sig bortom vett och sans kan tycka att det är obehagligt se någon så systematiskt misshandla sin kropp.

EFTERSOM DAGENS TEMA är att varva extrem fysisk ansträngning med gränslöst frossande avslutar vi dagen med en trerätters ur Karin Franssons suveräna kokbok "Sju årstider". När det kommer till matlagningen är vi ett betydligt mer samkört team än i dansen. Marinerad fläskkarré med citrusbräserverade endiver och olivpotatis slänger vi ihop som om det vore pyttipanna.

Lagom stagad av finvinet ramplar jag sedan i säng. Utan att läsa en rad somnar jag tämligen omedelbart. Tricket jag använder för att inte fastna i grubblerier över morgondagens vedermödor är att för min inre syn se mig själv utföra någon form av monoton fysisk aktivitet. En fest numera att kunna välja fritt mellan simning, cykling och löpning.

Ridå. Eller "god natt", menar jag. 



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

MIN SÖNDAG

