



JONAS COLTING: ”Alla som gör ett triathlon är vinnare”

Har du någonsin funderat på att genomföra ett triathlon? Kanske har du varit nära att anmäla dig till en crawlkurs, men aldrig fått tummen ur? Kanske tror du att triathlon bara är för eliten eller för extrema personer? Personer som Jonas Colting, VM-medaljören i triathlon.

AV: Frida A. Werander FOTO: Tomas Eriksson

Den som ger sig på att simma mellan Stockholm och Göteborg har väl antingen en skruv lös eller är en extrem person, tänker jag. Må vara att Jonas är den stereotypa triathlonatleten, men han är också den första att skriva under på att triathlon är en av de mest grundläggande träningsformerna som finns och näst intill passar alla.

Det är en fin vårdag med strålände sol och fågelkvitter, perfekt för en liten road-

trip konstaterar jag när jag sätter mig i bilen. Jag ställer kaffemuggen i mugghållaren, rättar till mina solglasögon, fäller ner solskyddet och vrider om tändningen så att bilen startar. Jag drar en förväntansfull suck innan jag åker ut från parkeringen med siktet inställt mot Borås och en intervju med triatleten Jonas Colting. Det är många frågor jag hoppas få svar på: Vad krävs för att klara av ett triathlon? Vilken utrustning behöver man? Spelar färgen på cykeln någon roll? Måste man kunna crawla? Varför är

triathlon en så bra träningsform? Varför ser cykelhjälmerna så roliga ut? Måste man ha en sån? Och vad är det som gjort att Jonas själv blev en sådan fantastisk triatlet? För triathlon är ändå en relativt ny träningsform. Triathlon har inga rötter från det antika Grekland. Det skulle dröja många år, decennier och århundranden innan triathlon fick en egen gren i de olympiska spelen. Närmare bestämt år 2000 i Sydney.

Det är en avslappnad Jonas som möter mig på sitt kontor. När han



|||||

vänder ryggen till för att visa vägen till mötesrummet synar jag honom lite extra i sömmarna för att se tecken på några hypertendenser. För visst är det så att idrottsmän har någon gen som gör att de har myror i brallorna och inte kan sitta still? Men han besannar inte min fördom utan verkar kolugn. Vi slår oss ner i en gigantisk soffa med varsin kaffekopp. Jonas dricker sitt kaffe svart.

INTRESSE FRAMFÖR TALANG

I över två decennier har Jonas Colting håvat in medaljer. Redan som 17-åring sprang han halvmaraton och sin första VM-medalj tog han 28 år gammal. Under skoltiden såg det inte ut på samma sätt, tvärtom. Jonas var sämst i klassen på både löpning och simning, men trots det gav han inte upp. Triggern var att han hela tiden slog egna personliga rekord.

– Jag såg kopplingen mellan att träna hårt, investerad tid och avkastning.

Han var inte en naturbegåvning och ingen kan anklaga honom för att ha glidit på en räkmacka. Jonas själv tycker att begreppet talang är alldeles för överskattat.

– Det är hårt jobb som gäller. Även om man inte har en uppenbar talang kan man komma väldigt långt med att lägga in riktigt hårt arbete.

Jag får en känsla av att han vet vad han pratar om.

– Simningen passade mig perfekt, det var så mätbart. Fotboll skulle aldrig ha funkat, för hur skulle jag veta om det var jag eller laget som behövde förbättras?

Förutom hårt jobb är det flera faktorer som gjort att Jonas blivit så framgångsrik i triathlon. En ganska given orsak är att han började i unga år, en annan är att han växte upp i en väldigt gynnsam träningsmiljö med oändliga tillgångar till cykelvägar, bra löpterräng och en simbassäng runt hörnet. Att han dessutom lyckats hålla sig skadefri och frisk har gjort att han alltid har kunnat träna med hög kontinuitet utan långa avbrott.

Däremot tycker Jonas att det är synd att ingen uppmärksammade honom och förvaltade hans förmågor när han var yngre, men det fanns helt enkelt ingen talangutveckling i Sverige på den tiden. Triathlon var en alldeles för ny sport för att det skulle kunna finnas support, tränare, böcker eller ens färdiga mallar att gå efter, så som det finns i andra sporter. Men kanske är också det anledningen till Jonas framgång. Han tvingades att ta mycket ansvar för sin egen träning och fick helt enkelt testa sig fram. Men den största framgångsfaktorn av alla är nog ändå Jonas stora träningsintresse och passion för sporten – den viktigaste ingrediensen av alla för att överhuvudtaget

TRIATHLONTIPS

1. Anmäl dig till ett lopp.
2. Lär dig crawla.
3. Investera i en cykel, vilken som helst egentligen.
4. Köp ett par bra löparskor om du inte redan har det.
5. Våtdräkt är bra att ha (men är loppet på sommaren så behövs det oftast inte).
6. Träna.



kunna bli elitidrottare. Kombon viljan att lära, viljan att testa och privilegiet att kunna samt ett fantastiskt löpsteg gör att Jonas idag kan mäta sig med världsklassen.

VÄLJER BORT KOLHYDRATER

Var någonstans väcktes då intresset för triathlon? Jo, i Jonas fall var det när han såg triatleten Pasi som tränade i samma simhall som han själv. Pasi väckte intresset och nyfikenheten hos Jonas för att simma i öppet vatten.

– Jag tyckte det verkade dööcoolt men ville mest bara testa på då, och tur var väl det.

Det är alltid lätt att vara efterklok men jag kan ändå inte låta bli att fråga Jonas vad han skulle vilja säga om han kunde gå tillbaka i tiden och prata med sig själv med all den kunskapen som han besitter idag. Vilka råd skulle han ge sig själv? Svaret kommer utan någon som helst betänketid:

– Träna hårdare! Som 19-åring tål man hur mycket som helst och återhämtar sig superfort.

Jonas knäpper med fingrarna för att understryka sin poäng och understryker ytterligare att han borde ha vågat satsa mycket tidigare. Och att han skulle ha lånat pengar för att kunna åka iväg till en mycket starkare triathlonkultur än den som fanns i Sverige.

– Sen lever vi i en värld där det ska råda sådan balans gällande allting! Man ska umgås med vänner, satsa på skolan. Måste plugga, göra lumpen.

Några gånger har det hänt att Jonas har tröttnat på triathlon.

– Det tar så mycket tid. Som triatlet kan man alltid träna mer. Det bästa är kanske att cykla fyra timmar istället för tre, så ska du få in ett löppass och ett simpass och isterapi också. När man tränat hårt vill man vila.

Hans resonemang låter självcentrerat i mina öron och jag undrar hur man kan ha tid med familj och barn? Och mycket riktigt. Jonas förstår inte heller hur folk med barn och familj gör. Han själv har haft andra intressen vid sidan om träningen, och ändå haft svårt att hinna med allt. Han vill läsa böcker, tidningar, följa debatter. Han föreläser och anordnar både training-camps och tävlingar.

– De flesta idrottare är bara intresserade av sin sport och helt ointresserade av vad som händer i världen utanför. Vilket kan vara en styrka, tillägger han.

Själv funderar jag fortfarande på hur han ens hinner äta! Kost som är en så otroligt viktig del för att kunna prestera. Till vardags äter Jonas en blandning av Paleo och LCHF, men drar inte detta till sin spets fullt ut. Lika strikt som sin otroligt vältränade bror som bor i Los Angeles och lever på rawfood är han inte, förklarar han,

men han äter medvetet och han tror att det är tack vare att han idag äter mycket bättre än tidigare som han har blivit friskare och kunnat prestera bättre.

– Kolhydrater, socker, är väldigt gott. Det tycker alla människor!

Trots det äter Jonas vare sig gröt eller ris och skulle aldrig drömma om att koka potatis, bre en macka eller äta en skål müsli.

– Det är det absolut värsta man kan äta. Bara massa socker! Potatis, tråkigt. Macka, tråkigt! Hellre nötter, mandlar, avokado och en härlig sallad med en köttbit.

Här hör jag knappt vad han säger eftersom jag fortfarande försöker hämta mig från chocken att han inte gillar mackor! Chocken accelererar ytterligare när han säger att han utan problem på morgonen bara kan dricka en kopp kaffe med en sked kokosfett i och sen träna tre timmar på det. Jag som precis hade börjar tycka att han verkade vara en ganska balanserad, vanlig människa! Min fördom om denna elitmänniska tycks ha besannats trots allt.

ALDRIG VILA

En typisk träningsvecka för Jonas består ungefär av åtta konditionspass och fyra styrkepass, men detta skiljer sig åt beroende på årstid och väder.

– Är det jättfint väder cyklar jag gärna lite längre och på vintern när det är snö passar jag på att åka skidor.

Träningsvecka inför ett motionstriathlon:

MÅNDAG:

- Löpning 30 min, lugnt tempo
- Simning 30 min enligt följande: 200 m uppvärmning, 20x50-metersintervaller, växelvis en hård och en lugn intervall (vila 20 sek mellan varje 50-meterssträcka).

TISDAG:

- Cykling 60 min, distansfart

ONSDAG:

- Löpning intervaller 50 min enligt följande: 10 min jogg, 5 min koordinationsövningar, 3x8 min i kontrollerad hög fart med 2 min vila mellan varje ny intervall, 5 min lugn jogg

TORSDAG:

- Simning 45 min enligt följande: 200 m uppvärmning, 8x25 meter teknikövningar, 48x25 meter med 10 sek vila mellan varje 25:a. Simmas prog 1–4, alltså från lugnt upp till max en 25:a av varje rullande.

FREDAG:

- Cykling 60 min teknik och intervaller enligt följande: 15 min uppvärmning, 5x4 min i kontrollerad hög fart med 2 min rull mellan varje. Välj hellre en lite tyngre än en för lätt växel! Cykla lugnt resten av passet.

LÖRDAG:

- Löpning 60 min distanssträning

SÖNDAG:

- Cykling 90 min distanssträning

JONAS COLTING

ÅLDER: 42 år.

BOR: Funkisradhus i Borås.

FAMILJ: Elin och två staffar.

SPORT: Triathlon, simning och swimrun samt lite MTB.

LÄSER HELST: Mycket och blandat.

ÄTER GÄRNA: Rött kött.

LYSSNAR PÅ: Pavarotti, Daft Punk, Cumshots och allt däremellan.

SVAGHET: "Lite splittrad. Svårt att hinna med allt. Har alltid varit intresserad av många saker samtidigt. Vill vara med och tycka. Läs böcker, tidningar och följa debatter. De flesta idrottare är bara intresserade av vad som händer i världen utanför medan jag vill vara med överallt."

SNABBA FRUKOSTTIPSET:

Gör egen gröt genom att blanda chiafrön, mandelmjök och kanel och stek i kokosolja samt blanda i tre ägg.



När det är förberedelser inför tävling följer han en annan röd tråd med speciella nyckelpass för triathlon, men för att alltid kunna hålla motivationen på topp låter Jonas sin träning vara väldigt flexibel och följer inte något till punkt och pricka.

– Oftast finns det skäl till att jag är trött eller lite seg och då kan jag skjuta på ett pass, säger han.

Jag som trodde alla elitidrottare var kontrollfreaks och jag känner en liten, liten besvikelse när Jonas apropå något helt annat avslöjar att han inte är ett dugg skrockfull. Ska inga av mina fördomar om elitidrottare besannas?

Förutom utmaningen att ha många bollar i luft-

en är Jonas född med en kotglidning som gör sig påmind ibland, särskilt allteftersom han blir äldre.

– Alla har vi de förutsättningar vi har och ibland kan man önska att det var annorlunda, men när vi blir äldre så sker försämringar. Det finns inte en 60-åring som kliver ur sängen som ett ystert barn.

Inte någon 30-åring heller tänker jag och relaterar till mina egna krämpor.

– Min rygg funkar emellertid alltid bättre när jag tränar hårt än när jag vilar, tillägger han.

Jonas förklarar också att han absolut hade kunnat använda sin rygg som en ursäkt för att inte hålla på med triathlon.

– Vill man hitta ursäkter för att inte köra så gör man det. Alla har sina svaga punkter som man får jobba på.

Han slår verkligen huvudet på spiken där. Som PT finns det nog inte en ursäkt som jag inte hört gällande vad folk hittar på för att kunna skippa träningen. Jag undrar hur Jonas återhämtar sig efter all träning, men får till svar att vila det är något man gör på natten, det räcker.

– Vilodagar är bara något påfund från gymvärlden. En klassisk vilodag, att sitta framför datorn eller ligga i soffan, tror inte Jonas ett dugg på. Han använder sig hellre av begreppet variation än återhämtning, till och med dagen efter en tävling

tränar Jonas i någon form.

– Min kropp återhämtar sig bättre vid fysisk aktivitet, när jag ger mig ut och joggar en timme i skogen är det som att en otränad person skulle ta en promenad.

Var skulle vi se Jonas om han inte höll på med triathlon? Ja, inte är det i någon backhoppningsbacke i alla fall och definitivt inte i någon crossfitsal med 40 andra män.

– De flesta idag vill in i en crossfitbox och lyfta 20 ton på 30 sekunder. Vad ska jag med det till?

Som långdistansare har han absolut en poäng och utmaningen för många är att träna måttligt varje dag.

– Att träna varje dag i hundra dagar istället för att köra skiten ur sig ibland.

HÄLSA PÅ SIKT

Under intervjun kommer Jonas ofta in på hur viktigt det är att tänka hälsa och träning ur ett långsiktigt perspektiv, vilket hänger ihop med hans träningsfilosofi. Kontinuitet och regelbundenhet, samt att aldrig träna hårdare idag än att du kan träna i morgon. Men han är noga med att betona att elitidrott inte har ett dugg med hälsa att göra.

– Att träna för hälsans skull är en investering i sig själv. Något man gör för att utveckla sin livskvalitet och lycka. Men generellt har hälsa och träning blivit alldeles för resultatinkänt och ytligt. Det är bra att vara fåfång, det betyder att man tar hand om sig själv. Men är målet med träningen att se snygg ut på instagram eller kunna prestera och ha en så bra hälsa som möjligt? Fler borde fokusera mycket mer på själva träningsupplevelsen.

Ja, många av oss är nog alldeles för dåliga på att njuta av träningspasset, löprundan och se glädjen i att syresätta kroppen. Istället räknar vi minuterna tills vi har tränat färdigt och förväntar oss blixtsnabba resultat som vi helst hade velat ha igår.

– Träna skiten ur sig en gång är inget svårt men att träna varje dag i hundra dagar, det är där utmaningen ligger för de flesta, säger Jonas.

Jag frågar Jonas, inte varför triathlon är en så bra träningsform eftersom jag vet att

”Vilodagar är bara något påfund från gymvärlden”

han inte kommer svara objektivt på den frågan, utan istället vad han vill säga till alla läsare om triathlon. Det är som att trycka på play på en bandspelare.

– Triathlon passar alla. Potentiellt alla. För det innehåller tre grundläggande idrotter som till och med passar barn och kan göras hela livet. Vilken förälder vill inte att deras barn ska kunna simma? Vad vore bättre än att veta att barnen är som fiskar i vattnet? Dessutom är simning en enastående motionsform. Att cykla, en grundläggande transportform, vill väl alla föräldrar att deras barn ska kunna. Hade vi cyklat mer hade mycket i vår värld sett lite bättre ut. Vi hade varit smalare och det hade varit mindre bilköer och bättre miljö. Löpning slutligen är ju den mest mänskliga aktiviteten som finns. Triathlon är alltså en väldigt bra träningsform och alla kan göra det. Alla kan springa en Ironman också. Med ett par års träning så kan alla ta sig runt på maxtiden 16 timmar.

Jag känner hur min inre atlet vaknar till

liv i takt med Jonas resonemang.

– Men att vinna är en helt annan sak. Är man inte elit så behöver man inte tänka på tid och prestation. När jag anordnar tävlingar står jag alltid i målet och tar emot alla, även de som kommer sist. Jag

är imponerad av varenda en som är med. Alla är vinnare som genomför ett triathlon.

Den största prestationen eller galenskapen, det beror på hur man ser på det, Jonas gjort är simningen förra sommaren mellan Stockholm och Göteborg, 640 kilometer.

– Det var hårt jobb varje dag sex veckor i streck.

Det gällde att hålla sig frisk, stark och motiverad. Kunna få med sig hela teamet och lösa all logistik. Var startar vi? Var går vi upp? Vem kör båten? Men det hände mycket roligt också som till exempel när jag under en etapp blev lite nödig och var tvungen att ta av mig min simdräkt och

simmade sedan naken resten av dagen eftersom den är så svår att ta på sig i vattnet.

Jonas har inga extraordinära mål utstakade framöver men han ser träning och hälsa ur ett livslångt perspektiv och vill fortsätta vara nyfiken på vilka nya personbästa han kommer att sätta som 50-åring.

– Det finns alltid ett värde i att försöka. Det gäller att alltid ta ny sats annars blir livet jäkla tråkigt, säger Jonas med sin Boråsdiilekt.

Intervjutiden tar slut och det är en taggad Jonas som jag säger hejdå till. Han ska iväg och åka skidor och är ivrig, det märks. Jonas har verkligen fått mig att få upp ögonen för triathlon. Han har fått sporten att bli intressant, spännande och framförallt tillgänglig. Triathlon är inte bara för eliten. Det är för oss vanliga dödliga också. För oss som vill utmana oss själva, göra ett extraordinärt träningsäventyr och få tillfälle att boosta vårt eget självförtroende. Som motionär behövs ju inte särskilt mycket heller vilket gör tröskeln ännu lägre. En hjälm (inte en sån där ful skalbaggehjälm), en cykel med bromsar och ett par löparskor. Sen är det bara att köra! Jag gasar lite extra, vill hem fort. Ska kolla om det finns några triathlonlopp kvar att anmäla sig till i år! ■

MERITER I KORTHET

1:a Ultraman World Championships 2004 och 2007

2:a VM långdistans 2004

3:a VM långdistans 2001

4:a VM långdistans 2005

2:a EM långdistans 2007

1:a EM lagtempo 2001

1:a Elba Ironman 2005

2:a Ironman New Zealand 2002

4:a EM långdistans 2005

Flerfaldig svensk mästare i triathlon
Svensk seniormästare i simning,
långdistans 2005

ÄNTLIGEN – löpsäsongen är här! Unna dig ett par sköna vadsleeves från RS Produkter!

- ✓ Forslar bort mjölksyra
- ✓ Högre blodgenomströmning – mer syre till musklerna
- ✓ Individuellt testade – säkerställer bättre resultat och snabbare återhämtning

Från 175 kr/par



www.rsprodukter.se ✉ info@rsprodukter.se ☎ 0247-235 32

RS
PRODUKTER