

VÄLTRÄNADE VETERANER

Tussi Lovén 69 år, Eva Berglund-Lindbäck 58 och Agneta Bergman Fredrikson 53, laddar inför maraton-VM för veteraner. Tävlingen genomförs den 18-19 september i Köpenhamn och alla tre hoppas på bra resultat.

Text och foto **Monika Thormann**



Mitt mål är att kunna delta och ta mig runt så fort jag kan, säger Tussi Lovén.

Hon är anmäld i klassen damer 65-69 år i K1. Den klassen är befriad från lyft vilket passar hennes rygg. I mars opererades hon för spinal stenosis och rehabiliteringen har gått långsamt och kräver tålamod. Först den sjunde maj i år kunde hon sätta kajaken i sjön med bärhjälp från klubbkamrater och i mitten av juli kunde hon ta i lite mer och börja paddla varannan dag. På maraton-SM, i början på augusti, ställde hon upp bara för att testa om ryggen håller för ett långlopp.

– Det kändes ok under loppet på SM. Jag ansträngde mig inte maximalt, men tog för säkerhets skull några värktabletter efter. Jag blev trea och är nöjd med den placeringen.

På maraton-VM blir förra årets vinnare i klassen D60-64, Ruth Anker från Danmark den värsta konkurrenten.

– Jag paddlade visserligen hem guldmedaljen i min klass i Rom ifjol, men i år tävlar Ruth Anker och jag i samma klass.

I Sverige är det få veterandamer som tävlar i kanot och även utomlands är det tunnsatt bland deltagarna, speciellt i de högre åldrarna.

– Jag önskar att fler damer börjar tävla. Det är många kvinnor som tränar kanot, men alldeles för få som tävlar. Självlärde jag mig paddla vid 52-års ålder och hamnade av en slump på en klubbävling hos Örnbergs Kanotsällskap på Reimersholme i Stockholm. Där träffade jag flera andra veteranpaddlare och på den vägen är det, avslutar Tussi Lovén.

Eva Berglund-Lindbäck tävlar för Brunnsvikens Kanotklubb i Stockholm och har paddlat sedan barnsben. Medaljskörden under åren som elitkanotist är stor. Hon siktar på att vara bland de tre bästa på maraton-VM i sin klass, damer 55-59 år, vilket betyder 17 kilometer med två lyft.

– Jag har ingen aning om hur konkurrensen ser ut i den klassen. Jag vann maraton-SM för veteraner i Bengtsfors tidigare i sommar och körde paddelsträckan i Åre Extreme Challenge i vårt familjelag. Det har varit bra träning. Dessutom varierar jag kanotträningen med cykling och simning. Men tyvärr har jag svårt att träna löpning efter ett höftbrott 2011.





I vintras deltog hon på skidtävlingen Årefjällsloppet, 75 kilometer och placerade sig högt upp i resultatlistan. På Tjejvasan kom hon femma i motionsklassen och på masters-VM i simning 2012 tog hon VM-guld i lagkapp, 4 x 50 meter frisim. Att hon är tillräckligt tränad inför maraton-VM i behöver ingen oroa sig för.

Agneta Bergman Fredriksson hoppas att kunna hålla en snitffart på 10,5 kilometer i timmen på maraton-VM. Det är det enda mål hon sätter upp. Hon tävlar i klassen damer 50-54 år och tror att danskorna kan bli farliga.

– De besöker Sverige ibland och plockar hem medaljer på maratontävlingarna.

Agneta tränar allsidigt för att det är kul att variera träningen. Under vintern åkte hon mycket längdskidor. I mars deltog hon på ett paddelläger för veteraner i Portugal.

– Tyvärr körde jag lite för häftigt utför ett berg när jag cyklade mountainbike i början på maj. Jag föll av och spräckte ett revben. Därför kunde jag varken paddla eller köra styrketräning under maj månad.

Förutom kanot tävlar hon i multisport, triathlon och simning på öppet vatten. Dessa sporter lockar många fler damer till tävlingarna än kanot. 2011 vann hon sin klass i Stockholm Triathlon och i fjol kom hon på andraplats.

– I slutet av juni körde jag Åre Extreme Challenge, men parallellt med paddlingen tränar jag alltid simning, löpning, cykling och yoga. Årets mål var egentligen bara Dalslands kanotmaraton i augusti, där jag placerade mig på sjätteplats och blev bästa svenska, men nu ska jag även köra veteranmaraton-VM. Det blir kul!

Tussi Lovén, Eva Berglund-Lindbäck och Agneta Bergman Fredriksson siktar alla tre på att genomföra maraton-VM med bra resultat - och kanske blir det också medaljer.

– Men viktigast är att vi har roligt och mår bra, avslutar Eva Berglund-Lindbäck. **P**