



## Järnmannen som drömmer om Hawaii

Det började som en rolig utmaning – men har sedan dess utvecklats till en passion. Efter fem Ironmans har Mikael Kjellander från Ålsäter siktet inställt på VM på Hawaii.

En Ironman. För den som inte vet innebär det 3,86 kilometer simning, 18,2 mils cykling och 4,2 mils löpning. Många av oss skulle säkerligen vara mer än nöjda om vi tog oss igenom en Ironman. Mikael Kjellander har genomfört fem – med ett personbästa på under nio och en halv timma.

– Bästa känslan på hela dagen är att komma in på den röda upploppsmattan, upp mot portalen och känna att "nu är det över".

Vi ses hemma hos Mikael i Ålsäter. I en tavla på väggen sitter medaljerna från de fem Ironman-loppen. Men kanske kan de få sällskap av en ännu finare medalj redan i höst.

Mikaels stora mål är att kvalificera sig till Ironman-VM på Hawaii. Dit kan man nå på olika sätt, men för Mikael handlar det främst om att komma tillräckligt högt placerad i någon av de andra Ironman-tävlingarna. Det handlar om skicklighet, men också lite tur.

– Det är väldigt tuff konkurrens. Det delas ut runt 40 platser vid varje tävling, utspridda över alla åldersklasser. Hur många platser varje åldersklass får beror på hur många som är anmälda, säger Mikael.

– Förra året var det en man i H35-klassen, där jag går upp nu, som sprang in på 9 timmar och 45 minuter i Kalmar och fick en VM-biljett. Så visst finns det ett litet hopp om att jag ska klara av att kvala.

Mikael tränar ungefär 15 timmar i veckan för att nå sitt mål. Det innebär att det ofta blir två pass om dagen. Kondition ska nötas, teknik ska finslipas. Till sin hjälp har han en personlig coach som lägger upp träningspassen och håller koll på statistiken.

Sa vi att Mikael även har ett vanligt jobb och är familjefar?

– Det blir ofta tidiga mornar och sena kvällar – på bekostnad av sömnen. Familjen har alltid varit nummer ett för mig. Triathlon är trots allt bara en lek även om jag tar den på stort allvar. Att jag har stöttning från min familj och framför allt min sambo Lina är avgörande. Utan henne hade det inte gått. Hon får ta ett stort ansvar, säger Mikael.

Han minns fortfarande hur det var när han genomförde sitt första triathlon 2013. Då hade Mikael precis passerat 30 och blivit klar med familjens stora husprojekt. Tankarna på en ny fritidssysselsättning hade vuxit fram.

– Jag och några kompisar ville testa triathlon och anmälde oss till ett i Katrineholm. Jag tog mig i mål med livet i behåll. Det var på den nivån. Jag kunde inte simma mer än vad vi hade lärt oss i skolan och cyklade på en mountainbike. Men jag tyckte ändå att det var en häftig tävlingsform.

Tävlings säsongen var nästan slut, men Mikael lyckades leta reda på en halv-Ironman i Sala – och anmälde sig. En fasansfull upplevelse skulle det visa sig

– Det slutade med total utmattnings. Jag tog mig runt men det var så mycket min kropp mäktade med. Jag kom nästan sist. När jag kom i mål hade folk börjat gå hem. De höll på att plocka ner tävlingen. Jag vinglade in. Men jag var ändå överlycklig att jag tagit allt ett steg längre, berättar Mikael.

– Vid målgång tänker man att "det här var sista gången jag gör något sådant här". Men skavsår läker, och till slut börjar man fundera: om jag klarade det här – vad mer kan jag klara av?

**2014 genomförde Mikael sin första hel-Ironman och sedan dess har det blivit fyra till. Förra året blev det till och med två stycken – både Ironman i Hamburg och i Barcelona. Personbästat har på mindre än fyra år sänkts med 1,5 timme till imponerande 9 timmar och 23 minuter.**

**Hur är det att genomföra ett så långt lopp som en Ironman – man måste hinna tänka en del?**

– Jag försöker att inte tänka på hur långt det är kvar utan i mindre skala. Oftast är det en flervarvsbana, så då försöker jag tänka varv. Jag brukar räkna rätt mycket faktiskt: "två kilometer tills jag sprungit en mil – jättebra" "snart halvvägs – inte långt kvar", "lite mindre än en kvartsmara kvar" och så vidare. Det gäller att inte ge upp när det börjar gå tungt. Krafterna kommer tillbaka.

Generellt brukar man säga att en person förbränner ungefär 2000 kalorier varje dag. Under ett Ironman-lopp förbränner Mikael 10 000, alltså fem gånger så många.

För att fylla på med energi äter Mikael allt från sportgel till godiskuddar. Sportdrycken är också viktig.

Men energibarar i alla ära – mest energi ger kanske ändå något helt annat.

– Det är skithäftigt när man kommer utpumpad och så står ens barn där vid sidan. Man kanske gör en high five – det är en fantastisk känsla. Det bryter tankarna och man får en riktig kick.

Mikael säger att det är blandningen av discipliner som tilltalar med triathlon. Man kan vara mindre bra i en gren och ändå lyckas bra i ett triathlonlopp.

Själv lägger han ned mest tid på cyklingen. Hemma i huset står tävlingscykeln i kolfiber satt i en träningsställning. Den gör att han kan sitta hemma och cykla när inte underlaget tillåter utomhusträning. Annars är det inget väder som stoppar Mikael från att träna.

– Är det kallt och halt ute är det bara att sänka farten. Jag har aldrig sett vädret som något hinder, säger Mikael.

**Om Mikael tar sig till VM på Hawaii återstår att se. Det är några månader kvar tills första Ironmanloppet. Just nu är det träning som gäller, både på egen hand och tillsammans med klubbkamraterna i Julita Triathlon – klubben Mikael var med och startade för snart tre år sedan.**

– Det är verkligen jättekul. Det har gett mig mycket. Jag har fått ett helt nätverk av nya vänner. Till tävlingen i Kalmar i höst är vi 12 stycken från klubben anmälda, säger Mikael.

**Om du lyckas ta dig till Hawaii – vad blir nästa mål då?**

– Jag vet inte det. Det blir inte mycket större än att ta sig till VM. Det är en dröm att få en medalj från Hawaii. Något att visa barnbarnen. Men det är en jätteapparat att ta sig dit. Det kostar också en hel del. Så jag har inget bra svar. Det får vi ta då – om jag tar mig dit.

**ERIK INGE**