

# Løp som en jente - personlig og underholdende

Alexandra Heminsley, frilansjournalist og skyggeforfatter, har skrevet en personlig og underholdende bok om sin sportslige oppvåkning – om sine første forsøk på å løpe rundt kvar-talet og senere gjennomføre flere maraton.

**H**eminsley omtaler seg selv på denne måten: «Jeg var ingen sporty type, så enkelt var det. Jeg var en jente med kvinnelige former og nesten blottet for konkurranseinstinkt.»

Da hun bestemte seg for å begynne å løpe, var det for å bli slank og vakker, et utsagn hun senere har moderert til det å forbedre måten å leve på.

Boka er todelt, første del er bygd rundt hennes første møte med løpingens verden og signifikante løp, andre del spenner fra historien om de kvinnelige pionerene innen løping til praktiske råd og tips til jenter som vil begynne å løpe.

## En strevsomm start

Forfatteren forteller at løpingen i begynnelsen var et forsøk på å komme ut av en utilfredsstillende livssituasjon. Hun var langt nede både psykisk og fysisk. Hun hadde kjærlighetssorg, søvnproblemer, depresjon og overvekt. Det var nødvendig med endring. Hun begynte med å gå lange turer og forsøkte seg etter hvert på løping. Heminsley får imidlertid slett ingen «born to run»-følelse; løping er kaldt, slitsomt, unaturlig og flaut. Treningen blir sporadisk og ulystbetont.

Støttet av familien, spesielt faren, gir hun likevel ikke helt opp, og etter å ha utbasunert at hun skal løpe London Marathon blir det alvor. Hun legger mye energi i å skaffe seg det riktige utstyret og løper lengre og lengre turer. Det ender imidlertid med at en glemte, gammel hofteskade melder seg, og at den siste oppladningen før maraton blir pilatespreget.

## Beretninger om maraton

Alexandra Heminsley beskriver utleverende og i humoristiske vendinger om fire maratonopplevelser i perioden 2008 - 2012: To ganger London Marathon, Brighton Marathon og Nike Women's Marathon i San Francisco. I tillegg er hun også innom lysløpet opp til Arthurs Seat i Edinburgh, «The Speed of Light Run», og «White Night Half Marathon» i Brighton.

## Foregangskvinner

Bokas andre del innledes med et sammendrag av løpshistoriens kvinnelige pionerer; de som banet vei for at kvinner fikk anledning til å delta i lange løp. Det var blant andre Julia Chase-Brand (født 1942) som kledd i skjørt deltok i Manchester Road Race (ca. 8 km) i 1961. Hun ble nektet å melde seg på i 1960, men i 61 var arrangøren mer forståelsesfull. Kvinner fikk lov til å delta, men de skulle løpe bakerst og resultatene ble ikke regnet med.

Det var også Roberta Louise «Bobbi» Gibb (født 1942), utkledd som mann og uten startnummer, som gjennomførte Boston Marathon i 1966 på tiden 3.21 foran to tredjedeler av de mannlige deltakerne.

Og det var Kathrine Switzer (født 1947) som løp Boston Marathon i 1967 på tiden 4.20. Hun hadde meldt seg på som K. V. Switzer og hadde startnummer, men ble forsøkt tatt ut av løpet av arrangøren. Dette ble imidlertid hindret av hennes kjæreste, som løp sammen med henne. Bildene fra det håndgemeng som fulgte, gikk verden over. Først i 1972 fikk kvinner lov til å løpe Boston Marathon, og Switzer oppnådde en andreplass og personlig bestetid på 2.51 i 1975.

## Tusen ting å tenke på

Ellers inneholder del to en liten oversikt over skader og ubehag som en kvinnelig løper kan pådra seg, eller som man blir fortalt at man kan pådra seg. Heminsley bidrar ellers med gode råd om alt det en jente kan tenkes å ville vite om en maraton, men ikke tør spørre om. Det gjelder for eksempel å ta seg godt ut på målfoto, så her får du også råd om hvordan man får eyeliner og løse vipper til å sitte på under et langdistanseløp. Vippene bør settes på profesjonelt i løpet av dagene før i en salong!



**Jente som løper:** Alexandra Heminsley knyttet på seg løpeskoene, og nå inspirerer den britiske forfatteren andre til å gjøre det samme.

## Vurdering av boka

Alexandra Heminsley byr på seg selv og beskriver både egne opplevelser og omgivelsenes reaksjoner på hennes strevsomme løpskarriere med lun humor. Forfatteren ønsker virkelig å hjelpe andre jenter til å begynne å løpe. Hun fremhever alt det positive ved løpingen: naturopplevelse, vektreduksjon, selvtillit, kort sagt en bedre livskvalitet, men hun er også ærlig om slitet og nedturene.

Dette er først og fremst en bok for de som tenker på å begynne å løpe, men det er også en fornøyet bok for løpere som kan kalles «slitere» og som i likhet med Heminsley synes det er vanskelig å gjennomføre en rutine for regelmessig løpstrening – som tar lange pauser fra treningen, som vil mer enn de har treningsgrunnlag for og som av den grunn ikke alltid får positive erfaringer.

Hvor lang tid bruker Alexsandra Heminsley på en maraton? Rundt 5 timer pluss/minus. Målgruppen hennes kan sies å ligge på den tiden – pluss/minus.

**Else Husa**