



Ulf Agrell, ledamot i Svenska Friidrottsförbundets veterankommitté.

”Det blev 66 maraton”

Särskilda ansvarsområden i veterankommittén: non-stadia, regelverk samt riktlinjer inför veteran-SM, hemsida och anmälningar till internationella mästerskap.

Ålder: 80 år.

Familj: hustrun Eunice samt dotter och barnbarn i Stockholm.

Yrke innan pensionen: IT-konsult.

Klubb: Heleneholms IF.

Främsta idrottsmerit: ”Jag har dessvärre inga som helst idrottsmeriter från yngre år. Jag började träna mer regelbundet först när jag var 35 och ägnade mig då framför allt åt löpning på landsvägssträckor. Jag har bland annat gjort 66 maraton. Min bästa tid var 3.14 som M50 vilket inte var särskilt imponerande. Det räckte inte ens till en plats på tio-bästa-listan i Skåne.”

Reste som 12-åring till OS i Helsingfors

Hur kom du i kontakt med friidrotten: ”Min dotter gick med i Heleneholms friidrottsskola som de hade varje sommar. Några av de andra friidrottsföräldrarna hade sett mig springa och övertalade mig att hänga på deras träning. Dottern slutade så småningom, men jag blev kvar.

Jag har alltid varit intresserad av friidrott och det är främst tack vare min far som alltid följde de stora mästerskapen. Han bjöd bland annat med mig på en tre dagar lång resa till OS i Helsingfors 1952. Jag var bara 12 år och det var förstås en stor upplevelse.”

Hur har veteranfriidrotten utvecklats under de här 45 åren som du varit engagerad? ”Det har skett enorma förändringar. När jag började tyckte många att det bara var patetiskt att folk över 35 år höll på med friidrott. Nu ökar antalet deltagare på tävlingar och mästerskap hela tiden, det finns också en större acceptans från förbundet och en uppslutning kring tanken om 'Idrott hela livet'. Däremot har friidrotten tappat en del ungdomar. Många unga tycks resonera 'kan jag inte bli världsbäst lägger jag av'. Det är en tråkig utveckling, kanske kan veteranfriidrotten bidra till att vända den trenden.”



Tränare två gånger i veckan

Tränar du något själv fortfarande? ”Nej, men jag leder några av Heleneholms träningar, varje tisdag och torsdag. Träningarna är öppna för alla och vi har några som är strax under 30 år men de flesta är mellan 35 och 40. Vi kör längre intervaller utomhus och kortare snabbare inomhus och sen ett program med bålstyrka och andra styrkeövningar. Sen är jag fortfarande aktiv i Skånes Friidrottsförbund där jag är ansvarig för hemsida och statistik och medlem i distriktets långloppskommitté. I Heleneholms IF är jag ansvarig för långlöparsektionens hemsida och statistik, förutom träningen jag redan nämnt.”

Ditt bästa tips till den som är över 35 år och vill börja med friidrott?

”Jag skulle rekommendera dem att gå med i en friidrottsklubb. Och vill de springa lite längre, gärna en klubb som har en långlöpsgrupp.”

Jenny Åkervall