

Sara Eskilsson om

# LIVSPUSSLET

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON  
FOTO: KATARINA LÖFGREN

Orientering är av tradition en sport där många skaffar sig en hög utbildning. Sara Eskilsson, 21, knackar på porten till landslaget – samtidigt som hon läser på Kungliga Tekniska Högskolan. På nätverket Team Campus Sweden ser man till elitidrottarens hela livssituation. Kartläggningen sker med hjälp av frågebatteriet Tuba.

**H**anvedens idrottsplats: Hettan får luften att dallra och förvandlar den djupa sandkratern till en masugn. Det behövs inte mycket fantasi för att frammana bilden av ett ökenlandskap där gamarna kretsar olycksbådande ovanför några utmattade stackares slokande huvuden. På en skylt står det ”Hanvedens vattenskyddsområde”. Ett skämt? Den stekheta sanden är fylld av spår från crossmotorcyklar. Lite längre ned sladdar en traktor upp kruttorra dammoln på idrottsplatsens grusplan. Sara Eskilsson sätter ned sin halvfyllda vattenflaska.

– Jag svettas inte extremt mycket så vattnet ska nog räcka. Det är också viktigt att lära sig springa i värme.

Hon drar ett startstreck i marken med skon och beger sig ned för de ökenliknande sanddynerna. Dyker snart upp som en liten prick som pressar sig upp för det branta sandtaget för att sedan försvinna ur synhåll. Efter några minuter kommer Sara in för den första pausen. Andfädd kollar hon snabbt pulsklockan. En medelålders man med gångstavar och en annan med solglasögon och kulmage passerar i löpspåret bredvid. De hade förmodligen drabbats av hjärtinfarkt i hettan om de hade fått genomlida Saras fakirpass.

#### Utan tränare

När Sara passerar strecket efter den sista intervallen slänger hon sig ned på knä med en häftig andhämtning.

– Å fy fan! Det är så olika från gång till gång hur sanden är. I dag var den mjuk och

då puttar man liksom bara undan den med skorna. Har det regnat så går det snabbare. Det kan diffa upp till en minut beroende på hur sanden är. När det är så här mjukt blir det jobbigare mentalt. Ju mer man tar i, desto mer skuffar man undan sand, säger hon då andningen har återgått till det normala.

Det är dags för några minuters nedvarning i löpspåret. Då Sara dyker upp på parkeringsplatsen byter hon skor och tar en tugga på ett grönt äpple. Ytterligare ett träningspass i Sara Eskilssons vardag är till ända. Jag tänker att ingen skulle ha en aning om hon valde att hoppa över ett pass när det tar emot. Någon tränare som är där och pushar med glada tillrop har hon inte. Hennes förre tränare flyttade till Shanghai. Nu är han tillbaka, men fungerar i dag mer som ett bollplank. Det är Sara Eskilssons egen inre drivkraft som tar henne till sandgropen i alla väder.

#### Rätt balans

Sara förklarar att hon aldrig varit rädd för att ta ut sig maximalt. En egenskap som hon förvisso kanske delar med i stort sett alla uthållighetsidrottare på elitnivå. Tidigare hade hon ofta problem med att hon gick ut för hårt i början av tävlingarna vilket renderade i mindre behagliga mjölksyrachocker. Men det goda har de vågade taktiska uppläggan fört med sig att Sara i dag är en löpare som bemästrar höga laktathalter utan att vika ned sig. När hon testades på Bosön klarade hon av att springa i fyra minuter med en laktatmängd som de flesta endast klarar av i 30 sekunder med tempot någorlunda intakt.





Men det gäller trots allt att lära känna vilka farter den egna kroppen klarar av, att hitta den rätta balansen i löpningen.

Nu är det inte bara i löpningen som det gäller att finna den rätta balansen. En kanske ännu större utmaning är konsten att balansera alla de pusselbitar som sammantaget brukar kallas livet. För Sara innebär det exempelvis studier på Kungliga Tekniska Högskolan med inriktning på design-och produktframtagning.

– Man kan säga att det är typ maskinteknik. Vi lär oss att gå från idé till färdiga produkter som är tekniskt avancerade.

**Plugga på pendeln**

När undervisningen börjar 8,15 ställer Sara väckarklockan på 06.00. Börjar lektionen 10.00 brukar det bli ett styrkepass innan. Restiden från dörr till dörr är en timma och tjugio minuter enkel väg och består av buss, pendeltåg och slutligen tunnelbana. Sammanlagd restid blir med andra ord två timmar och fyrtio minuter.

– Det tar en del av dagen, det gör det. Men man kan utnyttja tiden till att läsa. Antingen väljer jag att plugga en halvtimme på pendeln, eller så ser jag till att få min lugna stund på dagen – om det inte är någon tentaperiod. Jag ser inte pendlandet som något problem, det är inget jag grämer mig över.

När vi ses behöver inte Sara tänka på att passa något pendeltåg. Sommarlov har börjat och med det mer tid för träning. Och är man sin egen tränare så gäller det att tänka både kort-och långsiktigt. Konkret innebär det dels en årsplanering bestående av viktiga tävlingar, måltävlingar, uppbyggnads- och toppningsperioder. Dels en detaljerad dag-för dag plan. En plan B finns också ofta i bakfickan om något skulle strula. Att få en rytm med träning och sömn är något som Sara värderar högt.

– På vintern går jag upp 03.30 en gång i

veckan för att äta frukost. Sedan sover jag i två timmar till och kör ett löppass vid 06.30. Jag försöker att inte vända på dygnet, även på helgerna. Men tillvaron som student är ändå ganska flexibel, det är inte alla dagar jag behöver åka in på lektioner utan kan plugga hemifrån.

**I&K: Men du följer likväl ett strikt schema såväl på högskolan som inom orienteringen. Finns det saker som du tvingas prioritera bort för att få allt att gå ihop?**



Sara Eskilsson på Hanvedens idrottsplats.

– Umgänget med vänner är något som hamnar sekundärt på prioriteringslistan. Men jag känner ändå att jag har ett umgänge i både skolan och klubben, även om jag faktiskt är den enda elitsatsande tjejen i Haninge Orienteringsklubb?

**I&K: Händer det att du känner du dig ensam i din satsning?**

– Nej jag är ju också med i nätverket Sport Campus Sweden där man träffar andra idrottare några gånger per år. Vi får även tillgång till olika experter vid behov. Jag träffar till exempel Djurgården Hockeys naprapat Kristian Schumacher som hjälper mig med styr-

ketträningen en gång i månaden. Och så har vi även varit på ett träningsläger i Spanien för alla uthållighetsidrottare i nätverket. Men på lite längre sikt bör man kanske ändå ha en tränare, vi får se vad som händer i framtiden.

**Tuba-modellen**

Teknik, taktik och styrka i all ära – det finns andra komponenter i en elitidrottares tillvaro. Saker utanför idrottens värld som har betydelse både för hur man mår och presterar. Anita Kihlman är livsstilscoach på Sport Campus Sweden.

– Min uppgift är att ta hand om de ”energitjuvar” som finns i idrottarnas liv så att de kan spara sina krafter tills de verkligen behövs. OS-guldmedaljören i curling, Peja Lindholm, sa en gång att om det finns 500 punkter av betydelse för prestationsförmågan så är 150 av dem idrottsrelaterade. Det är de 350 andra som jag försöker hjälpa till med, säger Anita Kihlman då vi ses på kontoret vid Handterminalen i samband med att hon ska träffa Sara Eskilsson för ett uppföljningssamtal. Samtalen är strukturerade utifrån Tuba-modellen som är ett verktyg för att skapa en översiktsbild över människors livssituation och för att få vardagen att gå ihop. Totalt finns 60 elitidrottare i Sport Campus

Swedens nätverk. Samtliga får först en genomgång av testet innan de genomför det. Efter cirka ett år är det dags för ett uppföljande samtal och i dag står alltså Sara Eskilsson på tur.

– Man kan säga att det är ett livsstillsamtal. Skulle jag upptäcka något problem som kräver en specifik vårdinsats, som anorexia till exempel, så får jag slussa idrottaren vidare till en lämplig vårdaktör. Själv är jag arbetsterapeut och lärare i botten. De flesta jag möter tycker att det känns bra att reflektera över saker som i många fall ingen har frågat dem om tidigare. **I&K**

**Uppföljningssamtal enligt Tuba-modellen**

Det är dags att sätta igång med uppföljningssamtalet. Både Sara Eskilsson och Anita Kihlman har godkänt att Idrott&Kunskap får närvara under deras träff. Nedan redovisar vi ett kortare utdrag ur samtalet:

**Anita Kihlman: Sara, hur har du det med sömnen?**

Sara: Bra.

**Anita: Vad innebär det?**

Sara: Mitt schema varierar ju rätt mycket så jag försöker hitta en bra sovrytm och för det mesta får jag också rätt antal timmar.

**Anita: Vad är rätt antal timmar för dig?**

Sara: Mer än åtta timmar. Får jag inte det så brukar jag bli trött och ibland börja blöda näsblod.

**Anita: Vad bra att du sover tillräckligt. Sover man mindre än sju timmar per dygn så ökar risken för sjukdom med upp till tre gånger. Hur fungerar det med måltider och vätska för dig?**

Sara: Jag äter och dricker bra. Men det är mycket pysslande för att få det att fungera. Jag tar med mig smörgåsar eller matlåda till skolan, men där finns det inget kylskåp. I början tyckte jag att det var lite konstigt. Nu har jag ändå med mig mat varje dag, men det känns ändå så där faktiskt.

**Anita: Kan du beskriva hur din identitet ser ut?**

Sara: Det är något jag brukar fundera ofta över. Jag har alltid varit imponerad av elitidrottare och har därför ställt mig själv frågan: gör jag allt detta för att jag vill bli identifierad som en idrottare eller för att jag själv verkligen vill? Till slut kom jag fram till att jag gör det för att jag verkligen vill.

**Anita: Vad klokt av dig. Jag har träffat de som upplever en identitetskris. Om jag inte skulle vara en elitidrottare, vem skulle jag vara då?, frågar de sig.**

Sara: Jag hade problem med det där ett tag. Tidigare kunde min självkänsla vara kopplad till hur jag presterade. Nu vet jag att jag har ett värde oavsett vad jag presterar.

**Anita: Men i dag skulle du alltså beskriva din självkänsla som god?**

Sara: Ja, den har blivit mycket bättre även om det finns dagar då den dippar. Men det där med självkänsla är nog något som jag alltid kommer att få jobba med.

**Anita: Vid vårt förra samtal var du inte helt tillfreds med din studiesituation. Hur tycker du att den ser ut i dag?**

Sara: De första åren på Teknis var tunga. Studietakten var hög och jag hade då inte

riktigt kommit in i pluggtillvaron. Man kan bli väldigt anonym på ett universitet om man till exempel inte engagerar sig i kärverksamheten. Men nu fungerar allt mycket bättre. Att gå ned i studietakt har betytt mycket.

**Anita: Hur ser du på din fortsatta studietid?**

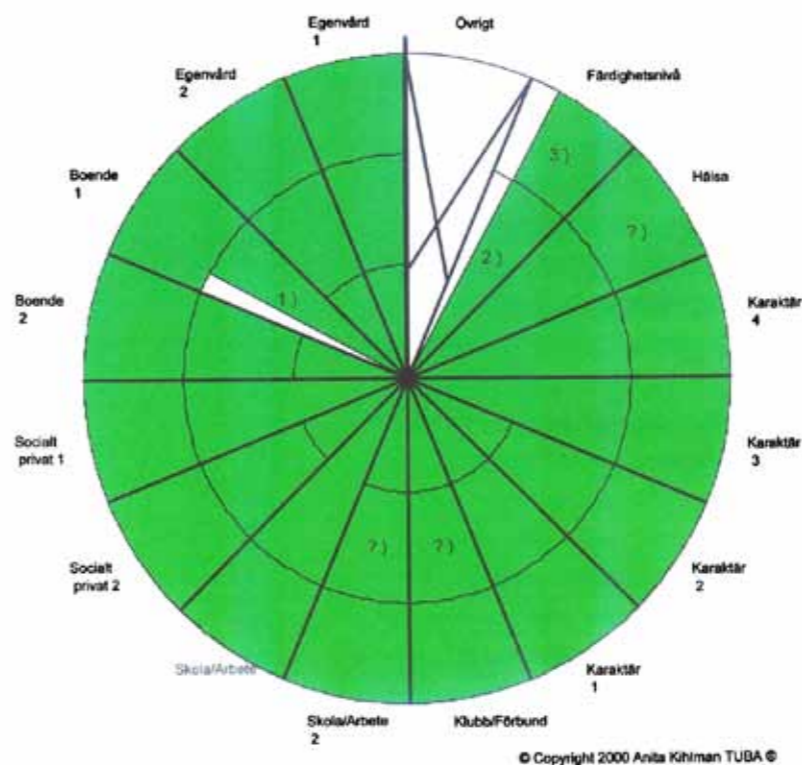
Sara: Jag har läst i fyra år nu och har två år kvar. Det känns lagom långt. Nu trivs jag med att studera, men man kommer inte ifrån att det blir stressigt under tentaperioderna.

**Anita: Känner du att du har stöd för din elitsatsning från Haninge orienteringsklubb?**

Sara: Jag är med på vissa gemensamma träningar även om klubben främst är en breddklubb. Eftersom jag är den enda tjejen som elitsatsar i klubben så vet jag själv att det kan vara viktigt med förebilder för de yngre orienterarna. Jag känner en tillhörighet med klubben och har en del vänner där.

**Anita: Men känner du att du får stöd från klubben? Tror dom på dig?**

Sara: Ja, det tycker jag absolut. Men med tanke på klubbens inriktning mot breddverksamheten så får jag ändå kanske fundera på ett klubbbyte någon gång i framtiden.



**Så fungerar Tubatestet**

Varje sektor har ett namn som syns på bilden. Sektorerna är i sin tur indelade i mindre delar där varje del innehåller ett specifikt frågeområde. Idrottaren bestämmer själv ska bli helt grönt utan några kommentarer, eller inte. Grön färg innebär att utövaren, i detta fall Sara, bedömer området som tillfredsställande för henne. Frågetecken skrivs när det är något som kan fungera som en påminnelse.

Vita fält blir det när något inte är okay enligt den aktive själv. Han eller hon får sedan sin egen cirkelbild ihop med en medföljande text som förklarar eventuella markeringar. En text som innehåller såväl individens styrkor samt vad man önskar förändra – och hur.

Anita Kihlman kan här konstatera att Sara Eskilssons cirkelbild hör till de grönaste bland Sport Campus Swedens idrottare.