
Vägen till VM-guld

Att ha ett aktivt liv är min livsstil. Jag har alltid tränat, och 2016 började jag med OCR – hinderbanelöpning. Hösten 2017 åkte jag till Kanada för att delta i VM i OCR.

Träning är en stor del av mig och hela ”Team Kind” – familj, släkt och vänner. Sporten OCR har inneburit många nya vänner och mycket glädje. Jag älskar verkligen känslan att kunna göra det jag vill, tacksamheten över detta är obeskrivlig.

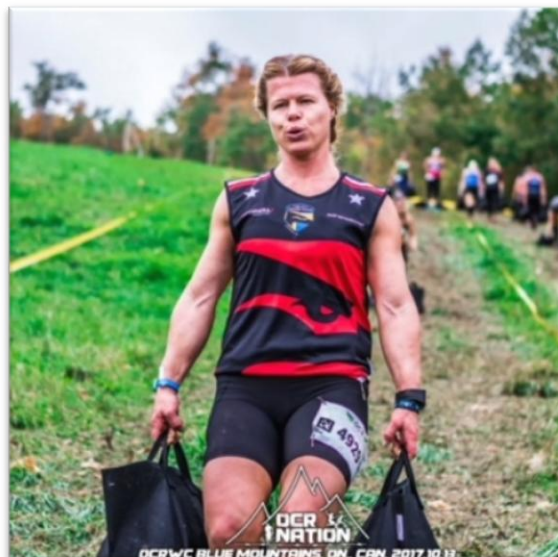
Målet med att delta i VM 2017 i Kanada var att få känna stämningen under detta stora mästerskap och att lära av de andra rutinerade deltagarna som tillhör världstoppens inom sporten. Att komma hem med fantastiska minnen. Förhoppningarna på den egna prestationen var att klara alla hinder och undvika skador.

Träning och uppladdning

För mig är det viktigt att lusten att träna får styra, det ska vara kul. Naturligtvis känns vissa träningspass tunga, men samtidigt är de kanske de mest utvecklande. Jag varierar träningsformer för att uppnå allsidighet och försöker utmana mina svagheter.

Tack vare att jag fått vara frisk under 2017 har jag haft energi att träna, under en period alla dagar i veckan för att det är så himla kul. Kunniga och kloka vänner och coacher (bland andra Andreas Sand) påpekade vikten av återhämtning för att inte slita på kroppen när man tränar hårt, något som jag har tagit till mig. Att öka konditionen tycker jag också en fantastisk kroppslig process som jag fokuserar på.

Under våren prioriterade jag styrketräning med egen kroppsvikt och jag satsade lite mer på löpning runt två mil. Min ”yoga-onsdag” ger ökad rörlighet, balans och styrka. Jag har också lagt till HIT-pass (högin-



VM i OCR i Kanada 2017

tensiv träning). Man blir explosiv samtidigt som träning med likasinnade ger massor med energi.

Boxning och ridning utvecklar också förmågor som är nödvändiga i min träning, inte minst mental styrka. Jag cyklar och simmar vissa träningspass. Löpning är en stor del av OCR, och jag varvar olika löpformer. Greppstyrka och bålstabilitet tränas på olika sätt, exempelvis genom att bara hänga. Hinderträning är förstås viktigt. Promenerar mycket, det är balsam för själen och stärkande för ligament och fästen.

Vi bor i ett vackert land och det blir en del ensamma skogsturer med fina naturupplevelser, men helst tränar jag ändå tillsammans med familj och vänner.

Kosten är förstås viktigt, och jag gillar mat. Helst ekologiskt och närproducerat. Mycket grönt och naturliga juicer. Köttet får gärna vara viltkött. Mamma bakar mitt bröd med nötter, frön och ägg.

RÅ-juicerna ”boostar” min kropp och ger mig bättre förutsättningar. Under uppladdning, som till VM, använder jag den koncentrerade rödbetsjuicen RÅ Koncentrat som har gett mig ökad uthållighet men framförallt en snabbare återhämtning. Jag

upplever att laktatets brännande känsla, framförallt i benen, dröjer eller försvinner snabbare i en nedförbacke, skönt! Jag har kanske också lärt mig att distribuera energin bättre. Dagen efter ett lopp känner jag mig pigg. Mellan uppladdningarna dricker jag RÅ Balans för att må bra.

RÅ Ingefära tillsammans med utevistelse och övrig balanserad kost håller dessutom mitt immunförsvar på topp. Att få vara frisk är en av de bästa uppladdningarna! En annan uppskattad effekt är att min kropp inte är stel och öm på morgonen – jag känner mig betydligt yngre rent fysiologiskt.

Världsmästerskapet i OCR 2017

I oktober var det dags att åka till Kanada. Det är ett fantastiskt vackert land med underbar natur – Niagarafallen, vilken upplevelse! – och trevliga människor.

På fredagen sprang jag ett sprintlopp på 3 km i ålderklassen 40-49 år. Intensivt och jobbigt, men känslan under loppet var härlig, kroppen kändes stark och hindren flöt på bra. Vännen Christina från Danmark vann välförtjänt, och för min del blev det en bronsmedalj. Det öppnade upp ögonen för mina chanser på 15 km.

VM-banan på 15 km gick i en skidresort med tuff löpning i svarta backar. Lite skakig av sömnbrist stod jag äntligen på startlinjen med 117 grymma brudar från hela världen. Kände mig som en novis men var enormt peppad av familj och OCR-vänner.

Jag tog det lugnt, pratade med medtävlade och njöt av utsikten. De 43 hindren var jag snabbt över på första försöket. En OCR-kollega, Lisa, och jag sporrade varandra vilket gav massor med energi. Jag kände mig fräsch hela vägen och blev överkligt nog först över mållinjen.

Vad folk kämpade och vilka heroiska insatser jag har fått bevittna. Alla som gick i mål fick en särskild medalj. Jag fick åka hem

med fyra medaljer, men är en slarver och får försöka lägga åtminstone guldmedaljen på en plats jag inte glömmer. Stoltheten och minnena kommer jag alltid att bevara i hjärtat. Världsmästare i OCR 2017 åldersgrupp 40–44 år, helt underbart!

Tänk så det kan gå om man bestämmer sig för att göra något nytt. Ibland är det bra att tänka som Pippi Långstrump: ”Det har jag aldrig provat förut så det klarar jag säkert!”



Guld, brons och två medaljer för genomförda lopp.

Jag är glad om jag kan inspirera andra att våga satsa och följa en dröm, även om det handlar om annat än sport. Att min filosofi när det gäller träning och kost fungerar gör mig stolt. I det stora hela är den största vinsten god hälsa och alla skratt på vägen.

Medan jag har laddat upp inför VM har jag arbetat 100 % och tränat andra. Alla som har stöttat mig i detta har del i min världsmästartitel!

Pia Kind