

Full fart framåt. Racerunning är sporten som ger rörelsehindrade möjlighet att ta sig fram på helt egen hand. Vi har träffat **Nils Björk** – en av landets yngsta utövare.



# Racerunning

## ger fler chansen att springa

**N**är jag öppnar grinden till familjen Björks hus utanför Upplands Väsby sitter sonen Nils på sin racerunningcykel, nyss hemkommen från ett träningspass med klubben i Västerås. Någon timme senare sticker han ut på ett extrapass på hemmaplan.

Han är tio år och en av landets yngsta utövare av den i Sverige nya sporten racerunning – en sport som ger personer med rörelsehinder eller balanssvårigheter möjlighet att ta sig fram helt av egen kraft, och tävla mot varandra på löparbanor.

**PAPPA LARS TAR** emot på verandan och visar mig runt i trädgården. Nisse följer

med, tillsammans med sin assistent Sandra. Han har en medfödd CP-skada, som gör att han behöver någon form av hjälpmedel för att ta sig fram på egen hand. Med racerunningcykeln – en specialbyggd trehjulig ”springcykel” utan pedaler – kan han ta sig över både grusplanen och gräsmattan på baksidan av huset, utan att behöva oroa sig för att ramla.

– I Sverige klassas den inte som hjälpmedel, men den gör att han kan röra sig i ganska oländig terräng och i branta backar. Vi har inte sett något hjälpmedel med så bra terrängkapacitet som det här, berättar Lars Björk.

Men det Nisse främst har racerunningcykeln till är att träna och tävla.

Han kom i kontakt med sporten för ett och ett halvt år sedan, och fastnade direkt. Idag tränar han tre till fyra gånger i veckan, och är med på tävlingar både i Sverige och utomlands.

– Och egentligen vill han träna ännu mer. I våras satte han själv upp ett eget träningsprogram, där han skulle köra sju pass i veckan och sluta att äta godis. Men vi tycker att det räcker med tre till fyra gånger, och att man kan få äta lite godis ibland, säger Lars.

**DET MÄRKS DIREKT** att Nisse är klipsk och nyfiken, och han svarar snabbt på mina frågor med hjälp av sin blisskarta – ett smart hjälpmedel som gör det möjligt för honom att kommunicera med hjälp av





Nils Björk utanför familjens hus i Upplands Väsby. Med hjälp av racerunningcykeln kan han ta sig över både grusplanen och gräsmattan. FOTO: TOMAS TIRÉN



Svenska truppen på Racerunning Camp i Danmark 2011. FOTO: LARS BJÖRK



Nisse in action. FOTO: JOEL ANDERSEN

blicken. Assistenten Sandra drar vant fingret över olika symboler och Nisse markerar när det blir rätt.

Han berättar att det var jättelätt att lära sig racerunning, och även Lars intygar att det gick bra redan från början. När jag frågar vad som är roligast med sporten så svarar Nisse att det är att träffa kompisarna, och att han har träffat flera nya kompisar i klubben.

Förra sommaren var han på sitt första racerunningläger i Danmark, där han tränade och tävlade med utövare från bland annat Färöarna, Skottland och Portugal.

– Vi har redan racerunningkompisar från Skottland och Portugal. I och med att det är en så pass liten sport kommer

**”ÄVEN BARN MED GAN-  
SKA KRAFTIGA RÖRELSE-  
HINDER HAR STOR NYT-  
TA AV ATT KUNNA RÖRA  
SIG OCH IDROTTA.”**

man snabbt in i ett internationellt perspektiv. Vi är ett sammansvetsat gäng, och när man ringer ner till Danmark vet alla vem Nisse är, ”den där lilla killen som var yngst på lägret ifjol”.

I sommar bär det av till Danmark igen, och Nisse vet redan vad han ser fram emot mest – discotista kvällen, som han tycker var det roligaste under förra årets läger.

På sikt har Nisse som mål att få tävla i någon av de riktigt stora mästerskapen, som EM eller Paralympics. Än så länge är inte racerunning en olympisk sport, men den sprids snabbt och det är inte omöjligt att den hinner bli det lagom tills han är gammal nog att delta.

**SPORTEN UPPFANNAS AV** danskarna Mansoor Siddiqi och Connie Hansen i slutet på 1980-talet och har sedan dess vuxit sig stor i deras hemland. I Sverige finns det än så länge bara en klubb, som drivs av RBU Västerås.

– Vi kom i kontakt med racerunning 2009 genom bekanta från Danmark, och på hösten samma år ordnade vi det första tillfället att prova på sporten här i >>



» Västerås, berättar Vicki Skure Eriksson på RBU Västerås, när jag pratar med henne över telefon några dagar innan mitt besök i Upplands Väsby.

Hon berättar att klubben idag har nio racerunningcyklar och 15 aktiva utövare. Nils är den yngsta, men på grund av resorna – 50 minuters bilfärd enkel väg – så har föräldrarna engagerat sig i att starta en ny klubb i Stockholmsområdet.

– Min fru Ingrid är ordförande i RBU Stockholm, och de har precis beslutat att de ska bilda en egen sektion. Jag har haft ett informationsmöte på Nisses skola och intresset är jättestort, berättar Lars.

**HAN HAR SJÄLV** en bakgrund som cyklist och cykelmekaniker, vilket gör att han kan bidra med sina kunskaper för att ställa in sadlar och styren rätt. Det gäller att få till en bra löpstil och undvika förslitningsskador, och det bygger på att man kontinuerligt anpassar cykeln efter utövaren.

– Man har olika balanspunkter som man behöver ha stöd för. Till exempel ser magplattan olika ut från person till person. Och sadelhöjden anpassas efter löpstil. En del använder bara ena benet, medan andra har en mer traditionell löpstil.

Lars berättar att det finns väldigt få aktiviteter för barn med grava rörelsehinder där de faktiskt får upp en puls och kan bibehålla den.

– Men tack vare att en racerunningcykel bär upp kroppen så bra som den gör så får de upp en hastighet och kan bibehålla en pendlande löprörelse, vilket tränar upp hjärtat. Även barn med ganska kraftiga rörelsehinder har stor nytta av att kunna röra sig och idrotta.

Vicki håller med om detta, och menar att sporten är bra rent folkhälsomässigt.

– Det här är den enda sporten där personer med rörelsehinder kan träna upp konditionen och bättra på syreupptagningsförmågan, vilket annars kan vara mycket svårt. Det är vetenskapligt



Nisse drar ifrån pappa Lars. Trots att han redan tränat på förmiddagen vill han köra ett till pass utanför huset. FOTO: TOMAS TIRÉN



Nöjd Nisse efter Racerunning Camp i Danmark i fjol. FOTO: LARS BJÖRK

bevisat att man mår bättre av att röra sig, och det kan även ge positiva effekter på inlärningsförmågan.

**VI GÅR UT I TRÄDGÅRDEN** för att ta några bilder på Nisse, men han tröttnar ganska snabbt på att posera framför kameran. Istället vill han träna en gång till, trots att han redan har kört ett pass, så vi går upp till gångvägen ovanför huset. Han sätter direkt rejäl fart på springcykeln och pappa Lars har svårt att hänga med i nedförsbacken.

Nisse strålar av energi och skrattar när Lars hojtar åt honom att springa ner



Uppvärmning inför uppvisningslopp när Stockholm Stadion fyllde 100 år.

mig där jag står mitt i vägen med kameran.

– Han är riktigt vass på de kortare sprintdistanserna. Nu ska vi försöka öva upp kurvtekniken, så att han kan springa lite längre på bana. Jag tycker det är så roligt att han har skaffat en hobby där han tar egna initiativ. Han säger själv ”nu ska jag ut och springa”, berättar Lars medan Nils försvinner runt hörnet med sin assistent Sandra i hälarerna. +



Text: Tomas Tirén  
info@faktapress.se

**HAR SITT URSPRUNG I DANMARK** Sporten uppfanns i Danmark för drygt 20 år sedan. Med hjälp av en racerunningcykel springer utövarna på vanliga löparbanor, och distanserna ligger oftast på mellan 40 och 1 500 meter.

**En Racerunningcykel** är en specialbyggd trehjulig ”springcykel”

utan pedaler, vilket gör att balansen inte är ett problem för att utöva sporten.

**Klassificeringen görs** utifrån rörligheten i benen, där RR1 är minst rörelseförmåga, RR2 medel och RR3 den bästa rörelseförmågan. Allt för att det ska bli så jämna och rättvisa tävlingar som möjligt. Racerunning

Team Västerås har Sveriges första klassificerare, som nyligen fick sin utbildning i Danmark,

**I internationella tävlingar** krävs än så länge en CP-diagnos för att delta, men både i Västerås och Stockholm är även andra välkomna att träna och tävla. I Stockholm räknar man med att komma igång till hösten.

**Sporten fungerar också** mycket bra för ren motion, och man kan vara med och träna utan att tävla.

**Om du är nyfiken** på sporten så finns mer information på [www.racerunning.se](http://www.racerunning.se). Det går även bra att kontakta RBU Västerås direkt.