

ANNA WRETLING

44, ENTREPRENÖR, GRUNDARE AV POWERWOMAN – OCH LÖPARE.



”När jag tränar har jag tid att reflektera, då faller saker och ting på plats i huvudet.”

Med tiden kände jag att jag ville mer än bara nöta löpning, jag ville ha nya utmaningar. Jag började träna triathlon med Clas Björling som tränare (en av Sveriges bästa på triathlon), han lägger upp träningsprogrammet för mig.

Jag har en kropp som svarar bra på det jag gör, men jag har ett känslöstyrat tränande. Jag följer hela tiden hur kroppen mår, min träning får inte vara destruktiv, det är en grundregel. Under de fem år som Claes har varit min tränare har jag aldrig varit skadad, och då har jag ändå kunnat leverera på en ganska hög nivå för att vara amatör.

Jag kör egentligen bara två löppass varje vecka, det ena brukar vara på 40–45 minuter, med fartlek och intervall. Och så har jag ett längre distanspass på helgen, som kan röra sig från 75 minuter och upp till två timmar, det blir sällan mer än så, inte ens inför en Ironman. Vi mäter aldrig distanser, vi kör bara på tid.

Träningen ger mig ett avbrott under dagen som jag behöver. Det snurrar väldigt mycket runt omkring mig i yrkeslivet. När jag tränar har jag tid att reflektera, då faller saker och ting på plats i huvudet.

Min bästa tid på Ironman är 10.01, och halva sträckan har jag gjort på 4.55. Jag är mer tränad för maror på Ironman, där brukar jag ligga runt 3.45. På en vanlig mara har jag gjort 3.23, det var för ett par år sedan.

Det jag är mest stolt är nog Norseman, det är den mest extrema Ironman du kan göra. Det gick rakt in i hjärtat. Fjällen, naturen, det öde landskapet ... det var oerhört tuftt, men ändå ingen kamp. Jag var ett med loppet, det var där jag hörde hemma.

Jag behöver inga lopp för att motiveras i vardagsträningen, jag har ett annat syfte med den. Det är vardagen jag älskar, det är bättre att orka lite varje dag än mycket en dag och inget en annan dag, haha.

Jag har egentligen bara deltagit i skolgymnastiken, det är den enda idrottsliga bakgrunden jag har. Jag gick på balett när jag var fyra år och mamma tog med mig på konståkningen, men mer än så blev det inte. Jag spelade klarinet och oboe i stället.

Jag genomgick en ganska stor operation 2012, och i samband med den var jag tvungen att få igång blodcirkulationen. Läkaren rekommenderade mig att jag skulle börja promenera. I samma veva separerade jag från mina barns pappa. Samtidigt höll jag på att lägga grunden för ett nytt företag, Powerwoman, med inriktning på sportkläder för kvinnor. Jag började gå runt Djurgården i Stockholm där jag bor för att sortera mina tankar.

Jag köpte ett par gymnastikskor för att kunna gå bättre, ett par Nike Pegasus. Jag började springa lite mellan olika lyktstolpar, och gick och sprang varvat under ett drygt år.

En kompis skulle springa sju kilometer på ett bräde. Jag följde med honom – det var första gången jag sprang så långt sammanhängande utan att stanna. Sen

fortsatte jag att springa tills jag kom upp i en mil, jag trodde faktiskt inte att jag kunde springa längre än så.

Jag köpte ett gymkort, och började träna lite styrketräning med en kompis. ”Testa och spring över en mil”, sa han. Då gjorde jag det, det blev 11, 12 och upp till 15 kilometer. Det kändes nästan överkligt långt. Sedan fick jag i huvudet att jag skulle springa tre mil, det gick bra, med inslag av små promenader. Efter det anmälde jag mig till Stockholm Marathon.

Jag tog det väldigt försiktigt, jag kände att konditionen klarade av mer än kroppen, jag var tvungen att bygga upp ligament och leder. Jag siktade in mig på lågpulsträning, sprang bara långt och långsamt, då blev jag inte skadad eller sjuk.

Loppet gick fint, jag tog det lugnt i början och ökade sista milen, gick in på 4.12 och kände mig fortfarande pigg. Jag började springa längre och längre, jag sprang ultramaran, TEC på 8 mil, där jag kom in som trea på runt åtta timmar.

● **Annas klädmärke Powerwoman marknadsförs som ”stil och glamour som inte ger vika för extrema utmaningar.”**

