

Miranda Kvist kan springa hur långt som helst



En stund av ren njutning. När Miranda Kvist springer riktigt långt, gärna över tio mil, är hon som lyckligast.

FOTO: CHRIS ANDERSON

Evighetsmaskinen som vägrar stanna

Helgens ultralopp på fem mil var rena bagatellen.

Miranda Kvist från Sundbyberg säger att hon inte är som andra.

Det stämmer säkert. Ytterst få skulle ens komma på tanken att springa från Stockholm till Jönköping.

Lördagens tävling i ultralöpning på Lidingö var ingen större utmaning för 22-åriga Miranda Kvist. Loppet var ju bara fem futtiga mil, och hon är van att springa betydligt längre.

– Jag blir lycklig av löpning, säger hon. Ju längre desto bättre.

Loppet på Lidingö kan ses som en förberedelse inför större utmaningar i sommar. Först och främst Stockholm Marathon den 28 maj.

– Jag satsar på en tid under 3.35. Jag var bara 17 år när jag sprang maran första gången. Då gjorde jag misstaget att gå ut alldeles för hårt, och på slutet kändes det som att jag var inne i en dimma.

Fast Stockholmsmarans 42 195 meter är i kortaste laget för Miranda Kvist. För ett par veckor sedan

Har en populär blogg

► **Namn:** Miranda Kvist.

► **Ålder:** 22 år.

► **Bor:** Centrala Sundbyberg. Uppvuxen i Rissne.

► **Jobbar:** Heltid som inköpsassistent på ett järnfällaföretag. Springer dit och hem varje dag.

► **Aktuell:** Ska springa Stockholm Marathon, och senare i sommar från Stockholm till Jönköping.

► **Träningsdos:** Springer 7–10 mil

i veckan, året om.

► **Blogg:** Mirandas blogg har 15 000 besök i veckan vilket gör den till landets näst största träningsblogg. Adressen är mirandasminut.se.



blev hon sju i damklassen på SM i tiomilalöpning på tiden 10 timmar, 47 minuter och 24 sekunder.

– Åh, så underbart ont det gjorde att springa tio mil.

Vad menar du?

– Jag är väl lite vrickad. Men det är skönt att prestera och testa kroppen. Man blir helt hög på endorfin. Det är smärta och glädje i en fantastisk symfoni!

Miranda Kvist springer sju till tio mil i veckan, året om. Snö och kyla eller regn spelar ingen roll. Fast ibland tänjer hon på gränserna. Till exempel en onsdagskväll i februari. Sträckan var visserligen ”bara” två mil. Men ...

– Det var minus 23 grader. Jag fick is i ögonfransarna och höll på att förfrysa både det ena och det andra. När jag kom hem prioriterade jag en varm dusch före stretchning.

I vintras gav sig Miranda och några löparkompisar ut för att springa runt Stockholms alla öar. En sträcka på ungefär sex mil i minus 20 grader.

– Det var mer än löpning. Man hinner uppleva naturen. Jag älskar att springa på vackra platser.

Betydligt varmare var det när hon sprang i Portugal längs hela Algarvekusten. Det tog fem da-

gar att avverka 23 mil, hon sprang 42–50 kilometer varje dag. Givetvis var det nattvila mellan löpdagarna.

– Det var inte alls jobbigt, vi pratade och skrattade hela dagarna. Att springa långa distanser sliter inte på kroppen, det är tempot som sliter.

Flera utmaningar väntar i sommar. ”Värstingen” kommer i augusti, då Miranda och en kompis tänker springa från Stockholm till Jönköping. En sträcka på 33 mil om man sitter i bil.

– Och jag tänker nog åka bil tillbaka till Stockholm.

Eftersom det mesta i Miranda Kvists liv kretsar kring långlöpning så träffade hon givetvis sin pojkvän Alexander i samband med ett lopp.

– Han håller på med triathlon. För ett tag sedan utmanade han mig på tolv timmars löpning. Vi sa hej då till varandra klockan nio på morgonen. När vi sågs på kvällen hade jag sprungit 92 kilometer, fast Alexander slog mig tragiskt nog med bara 400 meter.

● **Lars Allerstedt**
lars.allerstedt@mitti.se
tel 550 550 69

Sportredaktionen
Johan Kristensen 550 551 17
fax: 550 550 77, 550 551 44
e-post: sporten@mitti.se

i korthet

Kouakou uttagen till landslaget

FOTBOLL AIK:s anfallare Christian Kouakou, 16, som nyligen lyftes upp till A-truppen har tagits ut att representera P95-landslaget.

Det handlar om två träningslandskamper borta mot Wales. Det första mötet äger rum i dag tisdag i Buckley på Globe Way Stadium, det andra på torsdag på Flint Town Uniteds hemmaplan Cae-y-Castell.

Christian Kouakou har spelat med i fyra fotbollslandskamper med P95-landslaget tidigare. Säsongens stora mål är EM-kvalet som inleds i september.

AIK får böta för knallskotten

FOTBOLL Redan efter säsongens tre första matcher drog AIK på sig rejäla böter.

I derbyt mot Djurgården tände AIK:are uppåt 60 bengaliska eldar vilket tillsammans med Djurgårdsklackens rökbloss och knallskott försenade matchstarten med tio minuter. Under matchen fortsatte AIK:are att använda fyrverkerier.

Samma sak inträffade i matcherna mot Mjällby och Elfsborg.

Svenska fotbollförbundets disciplinnämnd dömde Djurgården till 50 000 kronor i böter för derbyt, AIK får betala totalt 90 000 kronor.

Stockholmsarenan håller tidsplanen

ALLMÄNT Bygget av Stockholmsarenan håller både tidsplan och budget. Den stora evenemangsarenan beräknas stå klar till årsskiftet 2012/2013

Just nu håller man på och monterar 19 000 betongelement som ska bilda den bärande stommen.

I förra veckan monterades den västra takbalken som är av stål. I augusti ska den lyftas upp och vila på pelare.

Världseliten i värja till Stockholm

FÄKTNING. Årets upplaga av Challenge Bernadotte arrangeras i helgen i Eriksdalshallen. I fjol deltog 190 fäktare från 39 länder. Hela världseliten fanns på plats. Det lär bli lika fint startfält i år med tanke på att tävlingen är kvalificerande för OS.