

# Vice korpral Gävert, löpare i Kronans tjänst

Längst fram i startfältet, i fällan för seedade löpare, står Lars-Olof Gävert och håller värmen med svikthopp. Han är klädd i svarta kortbyxor och blå t-shirt. AC/DCs "Highway to Hell" dunkar ur högtalarna, örlogsflaggan vajar i vinden och morgonkyllan färgar löparnas kinder röda.

**D**et är fredag den 18 oktober och Karlsborgs regementsmästerskap, 5 000 meter ska avgöras.

- 10 sekunder kvar, ropar speakern och höjer startpistolen.

Det mer än 200 man starka startfältet med fallskärmsjägare, spaningssoldater och personal från regementets olika förband intar startposition.

- PANG! Ljudet från hundratals snabba fotnedsättningar mot asfalten är öronbedövande. Lars-Olof följer täten med lätta steg och lämnar Garnisonskyrkan bakom sig. Speakern sänker pistolen och vandrar bort mot målområdet.

**UNDER STOCKHOLM HALVMARATON**, i september, fick han smärtor i kroppen. Och han springer sitt första pass efter några veckors träningsuppehåll. Trots det sätter han banrekord med tiden 16:32 och blir regementsmästare.

Efter en kilometer, när täten passerade fabriken vid Vätternstranden, kände han att tempot var för lågt och började avancera i fältet.

- Längst ute på Vanäsudde kom jag ikapp täten. I motlutet upp mot fästningen, efter ca 2 km, kände jag att det började bli en lucka.

När han med stora steg och framskjutet bröst passerade mållinjen hade avståndet vuxit till 22 sekunder.

- Idag saknade jag den sista växeln för att öka farten ytterligare. Men det gör inget, jag gillar att tävla även om formen inte är på topp, berättar han på bred värmländska.

**LARS-OLOF ÄR** uppvuxen byn Gunnarskog, utanför Arvika. Hans pappa, och allra största förebild, Rolf Gävert, levde för orientering och ingången till sporten blev naturlig. Barndomen var fylld med träningsläger och resor till och från tävlingar. När han var 15 år gammal började Lars-Olof spela fotboll.

- Kroppen presterar som bäst när distanserna är längre än 20 km och



Lars-Olof Gäverts målsättning är att kvalificera sig till militär-VM i Libanon nästa år.

FOTO: RONNIE HAMMAR

terrängen är kuperad. Jag är allätare, men favoritdisciplinerna är orientering, triathlon och trailrunning.

Till hans fars stora glädje, slutade han med fotbollen och återvände han till de "riktiga" idrotterna efter några år.

Han har aldrig sprungit ett maraton på asfalt men vid ett trailrunninglopp över 50 km, stannade klockan på 2:47 efter 42 km. Lars-Olof avslöjar att målsättningen är att springa distansen under 2:30.

**INTRESSET FÖR FÖRSVARSMAKTEN** väcktes under värnplikten vid Värmlands regemente i Kristinehamn. Tankarna fanns att ta anställning vid regementet men ett erbjudande från en annan arbetsgivare vägde tyngre.

- Jag tycker det är viktigt att Sverige har ett försvar. En kamrat tipsade mig om att försvarets nya anställningsform skulle passa min livsstil.

Idag arbetar Lars-Olof som skogsarbetare i sin brors företag. De breda axlarna och grova armarna avslöjar att arbetet är bra styrketräning. Han arbetar även som personlig assistent och stöttar en pojke med autism. Dessutom

driver han äventyrsföretag tillsammans med sin bror.

**PÅ SIN BLOGG** beskriver Lars-Olof att hans träningsmetoder bygger på enkelhet. Han vill inte vara styrd av en träningsdagbok och han tycker det är besvärligt med pulsklockor. Han anser att skogsarbete i åtta timmar eller vandring med tung packning i vildmarken är naturliga gratispass.

- För det mesta tränar jag löpning. Två par skor, sen är det bara att köra, man ska inte krångla till det. Det viktiga är att man mår bra och att känslan är rätt, säger han med självförtroende.

Tävlingsresultaten visar att metoden fungerar. I år har prissamlingen fyllts på med guldplaketter från flera discipliner samt två SM guld i springskytte. Under den kraftiga bröstkorgen finns ett hjärta med en vilopuls strax över 30 slag per minut.

**I BÖRJAN AV** året skrev Lars-Olof på en "tidvis" anställning med försvaret vilket innebär att han regelbundet kallas in till övningar. Plutonens befäl, såg tidigt kapaciteten hos den fältstarke soldaten och anmälde honom till Försvarsmaktens mästerskap i halvmaraton. Det blev guld i första försöket. Inspirerad av framgången ställer han in siktet på VM i militär terränglöpning i Libanon 2014.

- Det blir en riktig sporre att försöka kvalificera sig till landslaget, säger Lars-Olof förväntansfullt.

Ett annat mål är att kvala in till den militära motsvarigheten till olympiska spelen, Military World Games i Korea 2015. Guldmedaljen för dagens insats får han ta emot av regementschefen veckan innan jul.

HENRIK BECK FRIIS

