

ERIC SENORSKI

# PANNBEN HÅRT SOM PANSAR

AV INGMARIE NILSSON  
FOTO LUCA MARA

**Basketspelaren Eric Senorski bytte bollen mot löpardojor – och blev bäste svensk på Lidingöloppet 2012. Nu satsar han för fullt. Och med sin orubbliga beslutsamhet och mamma Midde Hamrins löpargener i blodet har han goda förutsättningar att lyckas.**

➤ Friidrottens hus i Göteborg är fullt av människor som springer, hoppar, väntar, lindar fötter eller äter medhavd matsäck. Ute piskar regnet i den hårda västkustvinden, men här inne är det varmt och ombonat. Första gången Eric Senorski kom till idrottshallen var han bara en liten parvel som låg och sprattlade på en filt, medan mamma Midde Hamrin tränade och pappa Andy coachade och höll ett vakande öga på knyttet. Nu är Eric 23 år och snabb som vinden. Och istället är det mamma och pappa som hejar på från sidan av banan. Men att det blev löpning var ingen självklarhet, trots att Eric närmast har löpningen i blodet. Mamma Midde Hamrin är en av Sveriges största löpare genom tiderna med bland annat flera segrar i Stockholm Marathon och en fjärde plats på Europamästerskapens 10

000 meter. Pappa Andy Senorski är en mycket erfaren och väletablerad löptränare. Eric började med basket redan när han var åtta år och la det mesta

## FAKTA ERIC

**Ålder:** 23 år  
**Bor:** Västra Frölunda  
**Klubb:** Örgryte IS  
**Utbildning:** Nyligen färdigutbildad sjukgymnast.  
**Personliga rekord:** 1500 meter: 3.46.09  
 1500 meter inomhus: 3.48.30  
 3000 meter: 8.04.73  
 3000 meter inomhus: 8.06.00  
 5000 meter: 13.56.33  
 10 000 meter: 29.41.45  
 2000 meter hinder: 5.40.80  
 3000 meter hinder: 8.39.75  
 10 kilometer landsväg: 29.33



**> Lidingöloppet var tufft men jag var faktiskt inte särskilt trött efteråt. Och det svåraste var varken att hålla igen eller att dra på, utan att dricka och springa – samtidigt.”**

av sin fritid på den. Löpning var mer något han ägnade sig åt då och då, som en idrott bland många andra, och efter grundskolan började han på basketgymnasium.

– Men allt fler av mina basketvänner la av – eller tvärtom – satsade ännu mer och flyttade. Det var helt enkelt inte lika roligt längre. Så jag hoppade av och började på friidrottsgymnasiet istället, för jag hade samtidigt blivit bättre och bättre på att springa. Något oväntat blev det faktiskt inte någon av föräldrarna som tränade honom.

– När jag började springa mer seriöst så fanns de bästa och vassaste löparna i Ulf Fribergss grupp och där ville jag ju vara med, berättar Eric. Hans träningskompisar är bland annat Mustafa Mohamed, Erik Johansson, Oscar Käck och Erik Sjöqvist – väletablerade, snabba löpare som sporrar, pressar och peppar varandra. Precis som Eric vill ha det. Han älskar de tuffa, hårda, långa passen. Favoriten är det klassiska intervallpasset 10 x 1 kilometer med 1 minut stävila, och kilometern ska helst gå under 2.50-fart. Tråkigast är backpass i brant backe, vilket är lite förvånande med tanke på att han gillar tuff träning. – Det går för långsamt! Jag vill helst att det ska gå undan hela tiden och gärna göra lite ont, säger han med glimten i ögat. Även om Eric är hård som stål så är han samtidigt en lekfull löpare. Han skojar och skrattar ofta, verkar inte oroa sig i onödan och hittar emellanåt på upptåg. Som när han och kompisen Rogstedt utmanade varandra med 2 x 30. Alltså 30 kilometer tuff löpning – följt av 30 dammsugare. Det vill säga sådana man äter.

Frågan är vilket som var jobbigast...



**> Jag köpte en testcykel och körde stenhård spinning en timme varje morgon och kväll – hela vintern. Tre veckor efter att jag började springa igen satte jag personligt rekord på 10 kilometer landsväg.”**

Redan som junior sprang Eric ifrån de flesta, men det var först 2011 som han verkligen slog igenom. På terräng-SM vann han guld på sex kilometer i M22-klassen och brons på fyra kilometer i seniorklassen. Några månader senare blev det guld på SM 3000 meter hinder och 5000 meter, samt flera personliga rekord.

Under 2012 har han fortsatt på samma vis. Han segrade på 3000 meter hinder i både SM och Finnkampen och tog flera personliga rekord. Dessutom blev Eric bäste svensk på Lidingöloppetets 30 kilometer med tiden 1.40.50, vilket

gav honom en fjärdeplats i loppet. Det är inga prestationer man snyter ur näsan direkt – den här killen är både stark och snabb.

– Lidingöloppet var tufft men jag var faktiskt inte särskilt trött efteråt. Och det svåraste var varken att hålla igen eller att dra på, utan att dricka och springa – samtidigt. Det mesta kom utanför och på mig, så det där måste jag träna på. Långdistanslopp var ju något nytt för Eric, så han var inte helt säker på hur han skulle göra före och under loppet.

– Jag gick upp ganska tidigt för att sträcka på benen och testa mina nya

skor ytterligare en gång. Det kändes varken bra eller dåligt; jag var mest taggad på att få äta frukost. Som rookie på långa sträckor är det svårt att veta hur mycket man ska värma upp. En timme före start tänkte jag ”Vad gör jag nu?”. Så jag höll mig nära några rutinerade rävvar, undvek att slösa energi på att gå men joggade fyra kilometer och fyllde på med götta.

”Götta” det är godis det. – På startlinjen var det en som bjöd på godis. Ingen utom jag tog och det verkade ju funka bra, säger han och skrattar. Trots backarna, som han inte tyckte var

mycket värre än de hemma i Göteborg, kände han sig pigg och fräsch hela vägen. Plockade placering efter placering, njöt av publikens stöd, stämningen, terrängen och utmanade varje backe och motståndare ända fram till mål. – Jag tror till och med att jag log för det var så otroligt roligt och häftigt. Fast det allra bästa var nog att jag slog mammas personliga rekord på 10 000 meter med fem sekunder under den sista milen, säger han med en blinkning mot mamma Mitte.

Hon är på plats för att lämna en väska med torra kläder till lillebror Carl, som är ute i regnet och springer. Och att ha föräldrar som satsat professionellt på löpning har för Erics del huvudsakligen inneburit fördelar.

– Jag har jag aldrig känt någon press från mina föräldrar och det är enormt skönt att känna deras stöd och förståelse. De vet vad det handlar om och vi kan bolla idéer och tankar, även om jag inte alltid följer deras råd.

**ÄVEN OM ERIC** har haft stora framgångar så har han inte sluppit undan tuffa motgångar. Men som så ofta är det inget som syns när allt flyter på och armarna är sträckta i en segergest. Den där sorgen, slitet och ledan som man kämpar med i det tysta när inget riktigt

vill sig; när man tvivlar och undrar vad sjuttusningen det är man håller på med. Och tur är väl det. För i så fall hade Eric troligtvis lagt av redan förra vintern. Då fick han en knäskada som tvingade honom att avstå från löpträningen i fem månader.

– Jag köpte en testcykel och körde stenhård spinning en timme varje morgon och kväll – hela vintern. Tre veckor efter att jag började springa igen satte jag personligt rekord på 10 kilometer landsväg, så något gav det tydligen. Jag tycker inte att alternativ träning är särskilt roligt och jag tror inte att den gör en till en bättre löpare. Men det hjälpte mig att upprätthålla fysiken – och så byggde jag förstas en himla massa pannben. Jo, det förstär man. Två timmar cykling om dagen, sju dagar i veckan i sex månader. Gloendes in i en vägg, utan någon musik (som var bannlyst). Det måste ha byggtt ett pannben av pansar. Kanske inte så konstigt att Eric uppfattade Lidingöloppetets backar som små gupp? Kommer han nu satsa på längre sträckor efter detta? – Jag tror man kan vara bra på många olika distanser, och just nu fokuserar jag på 3000 meter hinder och 5000 meter bana. Men helt klart ska jag under 1.40 på Lidingöloppet. Det var ju så nära så det måste gå.

Efter Lidingöloppet satsade Eric på Nordiska mästerskapen, men en begynnande stressfraktur satte stopp. I stället blev det två veckor i gips för att han skulle ”hålla sig lugn”, som läkaren sa. – Kanske borde jag tagit det lite lugnare ett tag – men det är alltid lätt att vara efterklok, suckar han. Att träna hårt är ingen konst för Eric som har vilja och envishet som sina två främsta ledord. Varje vecka tränar han 10–12 löppass plus styrketräning. Alternativ träning gör han bara när han måste. Kontakten med tränaren Ulf är tät och oftast är han med på två eller tre av Erics träningspass – som genomförs utomhus så ofta det är möjligt. – Ibland kör jag här inne på banan, om det är omöjligt att springa ute eller för att vänja mig inför ett inomhuslopp. Löpbanden är däremot för slöa, säger han.

Veckans långpass är sällan över två timmar, men de är å andra sidan ofta väldigt tuffa. Så nej, att träna hårt är inte svårt. Värre är det med återhämtningen.

– Oftast blir fredagarna lugna, men vila är helt klart något jag måste öva på. Jag klarar inte alltid att ta det beslutet själv; det bästa är om någon annan gör det åt mig. Balansen mellan träning och vila är svår. Det krävs ju att man tränar hårt och mycket för att det ska



## ERIC'S 50 LÅRDOMAR [1-24]

- Att älska smärtan – är inte alltid att eftersträva.
- ”Ont ska med ont fördrivs” är en myt.
- Löpning är utan tvekan den absolut bästa och mest tillfredsställande träningsformen.
- Att vara förbannad under en längre tid är ett väldans slöseri med energi.
- Kan man inte springa blir man aldrig trött.
- Det är coolt att få förhållanden på händerna efter att ha hållit i ett cykelstyre.
- Att löpa strakbent för att inte ha lika ont är inte att rekommendera.
- Att inte kunna löpträna som vanligt frigör väldigt mycket tid! Vad gör folk som inte tränar så mycket?
- Det är kanske inte värt gå upp 03.40 under 5 veckor för att få in ett morgonpass...
- Man ska inte göra allt som står i träningsprogrammet bara för att.
- Ibland kan det vara av nytta att känna efter.
- Mamma kan faktiskt ha rätt.
- Man ska inte drälla omkring och hoppas på att ett problem bara ska försvinna av sig självt, utan tidigt kolla upp vad problemet beror på.
- Götta är lika gött när man är skadad.
- Tålmod är en bra egenskap.
- Att baka bröd är ett bra tidsfördriv.
- Det går att förtränga mycket smärta och springa, om man verkligen vill.
- Cykelbyxor underlättar lite när man cyklar.
- Ska det bli något gjort får man allt ta tag i saken.
- Rehab är rätt tjejtigt.
- Träning behöver inte/ska inte vara roligt.
- Det är överraskande svårt att komma på något att göra när man tvingas ur sina gamla (tränings)mönster.
- Att plugga och inte samtidigt satsa på löpning är lätt!
- Det finns annat här i världen

## ERIC'S 50 LÅRDOMAR [25-50]

- den att göra än att springa.
- Snö i Göteborg är bland det absolut värsta jag vet!
- Man måste inte vara med över allt
- Ett vardagsrum kan lätt förvandlas till ett mindre gym.
- Ibland är det skönt att slippa gå ut när det är kallt.
- Det finns en risk med att avreagera sig med träning.
- Det kan inte gå mer än åt helvete.
- Inställning är underskattat.
- Det är bra att kunna slappna av.
- Det är aldrig någon idé att oroa sig.
- Frukost är underskattat.
- Baka bröd är bra terapi.
- Tydiligen har alla råd att ge...
- När man inte springer två gånger om dagen blir det betydligt mindre tvätt.
- ... Men trots mindre tvätt klagar morsan på att det luktar svett.
- Tydiligen kan man få en helt ny spinningcykel att rosta på mindre än en månad.
- Kinesiotape är coolt.
- Man saknar inte alla småbarnsmammor som går i bredd med sina barnvagnar överallt.
- När man har eller har haft ont så känner man efter alldeles för mycket. Varför?
- Har du ont och känner att du måste springa, stoppa en sten i den smärtfria sidans sko, så tänker du på det istället.
- Hur klarar man sig utan kaffe?
- Det finns en värld utanför
- den löparvärld vi lever i.
- I storm och kyla kan man faktiskt uppskatta att sätta sig på den tråkiga cykeln.
- Semlor är oslagbart!
- ...Varför säljs inte semlor hela året runt?
- Det är inte förrän man inte kan springa som man förstår hur mycket man uppskattar det!
- I will be back!



## EN TRÄNINGSVECKA

En normal träningsvecka under uppbyggnadsfasen kan se ut så här

**Måndag:** fm 10 km / em 13 km

**Tisdag:** 3 x (6 min, 4 min, 3 min)

**Onsdag:** fm 10 km / em 15 km

**Torsdag:** fm 10 km / em 10 km i tröskelfart

**Fredag:** 10 km lugnt

**Lördag:** fm 10 x 1000 m, 60 sek vila / em 8 km

**Söndag:** 25–30 km

**Totalt:** cirka 15 mil

annat runtomkring. Jag är inte beroende av någon annan, som man är om man tävlar i någon lagsport. När det väl är dags för tävling har jag koll på att jag är redo och på att jag har förberett mig perfekt. Individuella sporter ger utövaren en viss kontroll, men kräver samtidigt mycket av den ensamt tävlande. Och några lagliga genvägar finns inte enligt Eric. – Vill man bli bra måste man träna tufft och lära sig att älska smärtan. Många gånger är det inte den som är bäst tränad som vinner, utan den som tål smärtan bäst, menar han. Eric hanterar den där smärtan på olika sätt. Genom att tänka på annat, stirra in i en nacke eller känna att han är bra på det han gör, så att han får självförtroendet att hänga på.

– Visst är det enklare om det går bra och om man vet att man har en extra växel att lägga i. Det gäller att inte tveka om det till exempel blir ett ryck.

På frågan om hur framtiden ser ut svarar Eric på sitt karaktäristiska vis.

– Varje distans har ju sin tjuvning och speciella utmaning. Banlopp handlar mycket om mjölksyra och smärta, medan längre lopp handlar mer om att orka nöta på och hårda ut. Jag är långt ifrån klar. Det finns en massa mästerskap jag vill vara med i och jag ska definitivt under 8.32 på 3000 meter hinder. Det är en sekund per varv. Hur svårt kan det vara? 🏃

bli resultat, och så väntar man ofta för länge med att vila och då kan det vara för sent. Det blir lätt att man fokuserar på den enskilda veckan i stället för att se helheten.

Eric's träningsveckor är ganska lika varandra under uppbyggnadsperioden. Han tränar ofta i grupp och ibland blir det något pass med mamma Midde. – Bäst är dagen efter att hon kört ett hårt

kvalitetspass för då är hon pigg som sjuttsingen, säger han.

Eric har en blogg som han gett den passande titeln "Love the pain". Han gillar när det är hårt och långt, att mala på och fokusera – tävla man mot man och ge allt. – Det jag gillar med löpning är att resultatet nästan alltid är upp till mig själv. Det är jag som förbereder mig genom att sköta min träning och allt

## MAMMA MIDDE

Mamma Midde Hamrins råd till dig med idrottssatsande barn - Pusha eller tvinga aldrig barnet till något den inte själv vill. - Var förstående. - Se till att ditt barn inte ökar sin tränings-

mängd för mycket och för fort. - Var uppmärksam på hur ditt barn mår. Idrott ska vara roligt och hälsosamt. - Poängtera en ödmjuk hållning – både mot sig själv och andra. - Uppmuntra

gärna barnet att träna någon mer idrott så det blir allsidigt. - Kom ihåg att idrotten ger väldigt mycket tillbaka, och att det är en spännande resa du som förälder får ta del av.

