

## Minst – men störst!

För vår nästa profil så är kanske detta det lättaste sättet att beskriva henne på.

Minst till längden, men störst inom veteranlöpningen i Skåne. Med ett nysatt procentrekord på 92,68% och med tre raka vinster på handikapptävlingen, kan Eva kalla sig störst!

**Eva Lönnqvist** tävlar för Ystads IF sedan fem år tillbaka, nu tävlandes i 55-klassen.

Det var dotterns intresse och förtjänst som ledde mamma Eva in på friidrottsbanan 2009. Ystads IF uppmärksammade denna "lilla" talang och träningen började ta fart.

Eva har alltid gillat att röra på sig, men det var bara träning enstaka gånger och lite korta motionslopp som det fanns utrymme för. Ingen elitträning i unga år.

Efter att fått igång sin träning med Ystadgänget har resultaten kommit. 2010 stod Eva som SM-guldmedaljör i Lidköping på Marathonsträckan med tiden 3.15!! Detta var då i 50-klassen.

Det har visat sig att de längre sträckorna är de vassaste. Annars är Eva snabb som en vessla, mycket på grund av intervallträning 2 dagar i veckan där det inte sparas på krutet.

Förutom Marathon är 5- och 10 000 m bra distanser med pers på 20.56 respektive 42.29!

En av höjdarna var Nordiska mästerskapen senast, där det blev ett guld och två silver!

Ser vi framåt så har Eva mycket kvar att hämta. Än så länge har kurvan varit skadefri och med en sparad kropp i unga år så kan vi förvänta oss en hård satsning framöver. Ofta är det på bana och asfalt vi kan träffa på Eva, men terrängloppen är lika roliga. Det väntar en Lidingöstart på tremilen i höst och tiden för silvermedalj på 2.38 bör vara inom räckhåll. SM med starter från 800 – 10 000 m, blir också intressant att följa.

För Eva finns inte några genvägar, receptet är enkelt, träning sex dagar i veckan med intervaller och långpass upp till 25 km. Totalt 8 – 10 mil i veckan blir resultatet därefter. Det är med denna träning som jämnheten och hårdheten kommit. Långpassen går inte så där sakta som det beskrivs i många andra fall. Femminutersfart eller ibland snabbare när kroppen känns bra är Evas melodi – kroppen får bestämma. Mycket träning behöver energi, men det står allsidig kost på middagsbordet och det kan slinka ner ett glas vin därtill.

Kanske till och med en snaps till midsommarsillen – vem vet?

Vid pennan

Bo Andersson

