

Bosse

Bosse, 79, är bäst i världen – på att springa i 24 timmar

Sportbladet har träffat superlöparen: ”Vill leva tills jag dör”

av: Simon Norberg

För några veckor sedan sprang han 15 mil under 24 timmar i sträck och blev med det världens bästa ultralöpare i sin åldersklass.

På nationaldagen, 6 juni, fyller Bo Pelander 80 år.

– Jag planerar att hålla på fram till det att de bär ut mig. Jag vill leva tills jag dör, säger han.

– Akta så du inte kliver på blommorna, ropar någon från trappen en bit bort.

Vi har precis anlänt till bostadsområdet Lundhagen ute i Överenhörna, cirka 21 kilometer nordväst om Södertälje.

För att ta sig in på tomten till det röda trähuset med vita knutar behöver man krypköra genom en smal passage in till den grusade uppfarten.

Träden blommar, det är sommar i luften och doften av nyklippt gräsmatta tränger in i näsborrarna. Gården är välskött och runt om står ett par pallkragar.

Vi är hemma hos Bo Pelander.

Han tar några steg ner på gården, möter upp och hälsar välkommen med ett fast handslag. Finlandssvenskan avslöjar att han inte bott här ute hela livet.



Bo Pelander. Foto: Ida Ynner Lagerqvist

– Till det här huset flyttade vi för ungefär tio år sedan. Jag kom hit från Finland 1965 för första gången. Det var en kamrat som mest lurade med mig. Han åkte hem efter tre veckor och jag är kvar ännu, berättar han.

80 år på nationaldagen

Anledningen till hembesöket i Överenhörna är att han är bäst i världen på 24-timmarslöpning.

På nationaldagen, den 6 juni, fyller Bosse 80 år.

Det första som möter oss inne i huset är en ordentlig uppsättning av träningskor.

– Det kommer gå undan när jag har sprungit in de här. Jag vill testa springa några långa rundor först, en tremilare, så jag vet att det funkar, säger han och tar fram ett par som är orangea till utseendet och fjäderlätta att hålla i.

– När de sedan har gjort sitt då blir det trädgårdsskor av dem.



Foto: Ida Ynner Lagerqvist

Inne i köket är det uppdukat med kaffe och kakor. Vi slår oss ner.

På bordet har han även lagt fram en guldmedalj från SM i 24-timmarslöpning i Växjö från den 29 april i år.

– Det är äkta guld. Undrar vad den ger på pantbanken, säger han och väger den i sin hand.

I tävlingen handlar det om att springa så långt man bara kan under ett helt sammanhängande dygn. Bosse kom totalt 147 kilometer och satte nytt svenskt rekord i åldersklassen för män 80 år.

– 147 kilometer och 50 meter. Det är inte att förglömma. Lite stolt är man allt.



Foto: Ida Ynner Lagerqvist

Bäst i världen

Hade superlöparen från Överenhörna varit fem veckor äldre skulle han vara världstvåa genom alla tider bland 80-åringar. På svenska tävlingar räknas man som 80 det år man fyller, men internationella regler gör gällande att man måste ha fyllt. Det innebär i alla fall att han har världsårsbästa i klassen män 75, dryga milen längre än den tre år yngre japanen Shoji Konoeda.

– I 75:an hade jag årsbästa även förra året, bästa tid i världen på 24 timmar. Jag var ju ganska gammal redan i fjol. Framförallt är det att man kan hålla på så här. Jag mår så jädra bra av det. Det är den största vinsten.

Vad äter du under ett lopp på 24 timmar?

– Jag åt spaghetti och köttfärssås, jag hade yoghurt och mackor, kaffe, pannkaka, mycket öl. Lättöl alltså.

Ölen har du för att få i dig kolorier?

– Jag tycker om det också. Jag dricker väldigt mycket öl. Jag dricker två liter öl om dagen när jag tränar. Även starköl, jag smyger in någon då och då. Jag tror faktiskt på ölen, det finns

väldigt mycket ämnen i den som man behöver. Väldigt många maratonlöpare dricker mycket öl, eller det gjorde de i alla fall förut.

Smuttar du när du springer eller tar du det när du stannar?

– Jag tar det i samband med maten. En burk öl då, 33:a.

Du äter inte i farten?

– Jag provade i år faktiskt litegrann, men det är både och nu.



Foto: Privat

Det låter som en bra buffé med pannkakor och öl och spaghetti?

– Jodå. Men det går åt lite kalorier också.

”Idioten som sprang varje dag”

Men efter nästan 15 mil på 24 timmar, hur mår man efteråt?

– Ja, man är trött... man ljuger om man inte säger det. Det gör ont nästan överallt. Samtidigt är det en härlig känsla när man gått i mål och just i år klarade jag mig ganska bra. Inga skavsår, det är annars ganska vanligt. Jag kunde till och med sova första natten efteråt, det brukar annars vara svårt. Det brukar vara sprattel i benen första natten. Jag tog det lite lugnare första halvan av loppet jämfört med förra året. Jag provade ett lite annat upplägg.

Hur länge känner du dig sliten efteråt?

– Jag promenerar dagen efter, men två veckor kan man säga innan det är någon mening att träna. Man känner att man inte har kraften, att det inte är samma studs i benen. Jag har ju inte ont eller något, den här härliga träningsvärken man fick när man sprang maraton saknar man lite.

Bosse Pelander har världsårsbästa i klassen M75.

World Ranking 24h men 2023 Age group M75

1 to 14 of 14 search results.

Calculation of age categories
Ranking eligible 24h races 2023

I = Indoor, T = Track, S = Split (time or distance)

Rank	Performance	Age graded performance	Original name	Surname, first name	Nat.	DOB	Cat	Cat. Rank	Date	Venue (Country)
1	147.045 km	228.971 km		Pelander, Bo	SWE	06.06.1943	M75	1	30.04.2023	Växjö (SWE)
2	136.243 km	203.682 km		Konoeda, Shoji	JPN	26.01.1946	M75	2	12.02.2023	Taipei City (TPE)
3	132.313 km	194.207 km	S	Brown, Richard	GBR	18.11.1946	M75	3	21.04.2023	Vallon-Pont-d'Arc (FRA)
4	122.683 km	191.036 km		Weng, Zhu-Xiong	TPE	27.02.1943	M75	4	12.02.2023	Taipei City (TPE)
5	119.628 km	178.843 km	I	Ignatius, Antero	FIN	29.01.1946	M75	5	26.02.2023	Tapiola, Espoo (FIN)
6	105.830 km	161.351 km		St. Onge, John	USA	1944	M75	6	01.01.2023	San Francisco, CA (USA)
7	103.650 km	152.136 km		Capecci, Francesco	ITA	24.04.1946	M75	7	16.04.2023	Venezia (ITA)
8	101.036 km	148.299 km		Palmqvist, Bertil	SWE	28.11.1946	M75	8	30.04.2023	Växjö (SWE)
9	100.700 km	150.546 km		Cadet, Daniel	FRA	1945	M75	9	07.05.2023	Eppeville (FRA)
10	96.975 km	147.850 km		Ben, Roger	FRA	21.02.1945	M75	10	02.04.2023	Tullins (FRA)
11	91.569 km	132.153 km	T	Esteves Figueiredo, Mauro	BRA	27.01.1948	M75	11	12.02.2023	Caleiras, SP (BRA)
12	86.853 km	129.845 km	T	de Siqueira Hummel, Antonio Carlos	BRA	12.06.1945	M75	12	12.02.2023	Caleiras, SP (BRA)
13	71.224 km	102.791 km	S	Robert, Jean-Pierre	FRA	14.06.1947	M75	13	21.04.2023	Vallon-Pont-d'Arc (FRA)
14	70.312 km	103.203 km		Somers, Bob	USA	05.02.1947	M75	14	18.03.2023	Cape Girardeau, MO (USA)

Foto: DUV Ultramarathon

Bosse började med motionslöpning på 1970-talet.

– Det har rullat på hela tiden. Jag har hållit på i 50 år och sprungit ganska regelbundet. Det är bara att köra på. Sen har jag haft turen att jag varit frisk och tagit tag i små krämpor direkt. Man får små krämpor hela tiden med hälsenor och sånt där som man måste ta tag i. Jag har börjat köra rejält med styrketräning sista fem åren. Det har gjort mig väldigt bra. Jag har nästan känt mig piggare mellan 75 och 80 än mellan 70 och 75, om man ser till kroppen. Det tror jag är tack vare styrketräningen. Jag sprang mitt första maraton 1978 i Aten. Jag har fortfarande en vision om att göra ett maraton varje år. Jag har en svit på 43 år där. Jag har gjort ett maraton varje år.

– Jag slutade räkna maratonlopp när jag hade sprungit 100. Jag ville inte få den där pressen att jag skulle jaga lopp. Det är många som fått det där på hjärnan nästan att de måste springa lopp trots att de inte är friska. Jag har kanske 150 maraton. 100 nådde jag 2004 tror jag. På jobbet var jag ju känd som idioten som sprang varje dag.

Sprungit fyra varv runt jorden

Numer löptränar Bosse Pelander ungefär tio mil per vecka, cirka 500 mil per år, och vissa pass är både längre och tuffare än andra.



Foto: Ida Ynner Lagerqvist

– Jag kör ofta två pass per dag. Det blir lindrigare än att köra ett långpass. Då tar jag en timme eller två paus emellan och äter lunch och sedan ger jag mig ut igen. Det är ett bra recept. Det sliter mindre.

Framförallt är det hans fredagsträningar som sticker ut.

– Vi är ett gäng farbröder i 70–80-årsåldern som träffas varje fredag och går en promenad på 14 kilometer. Det började vi med 2005, så det har pågått stadigt. Jag brukar lägga på lite extra ibland. Jag springer härifrån Enhörna ner till Södertälje och sen så går vi den där rundan på 14. Sen så äter vi och sitter och ljuger lite. Badar bastu gör vi också ofta. Sen brukar jag springa de 21 kilometerna hem. Den dagen blir det 56 kilometer.

Har du någon cirkasiffra på hur många mil du har sprungit i ditt liv?

– Jag har räknat här någonstans att det är mellan 15–16 tusen mil sedan 1970. Det är lite höftat för jag har tyvärr inte fört bok. Jag gjorde det på hela 80-talet, sedan lite sporadiskt och sedan har jag börjat om igen från 2005. Jag slarvade där ett tag emellan. Men det är nog ganska exakta siffror.

Det är väldigt, väldigt långt.

– Hur långt är det runt jorden? Cirka 4 000 mil? Då har jag väl snart gjort fyra varv runt jorden. Det ska jag nog hinna med innan de bär bort mig.

Närmast i kalendern väntar ett sexdagarslopp i augusti.

– Jag sprang i fjol och fick blodad tand. Det vill jag göra om och göra bättre.

Framgångsrik bowlare

Innan vi skiljs åt för dagen tar Bosse med oss upp på övervåningen. Han bor i huset tillsammans med sin fru. Parets två barn är utflugna. Dottern har nyligen flyttat in till Stockholm för studier.

Där uppe möts vi av ett stort prisskåp. Det knarrar lite lätt i dörrarna när han försiktigt öppnar. Där inne finns knappt ett dammkorn. Och än mindre en ledig yta.



Foto: Ida Ynner Lagerqvist

Den snart 80-årige löparen var i många år även en framgångsrik bowlare, spelade för AIK i 20 år och tog två SM-guld i lag. I dag roar han sig mest åt pensionärsbowling med Telgeveteranernas bowlingklubb.

Men medaljer och rekord i all ära. Bosse har kanske ett ännu större syfte med sin löpning.

– Jag hoppas att jag inspirerar lite folk och det är många som sagt det. Jag hoppas att folk överlag ser att det går att hålla igång, framförallt de som är 55–65 nu, att de fortsätter. Jag vill sätta en ribba som de har att slå sedan, ett rekord. Det är den största vinsten i det här att jag mår väldigt bra. Jag känner mig tillfreds med livet om man säger så.

Hur länge planerar du att hålla igång?

– Ja, tills dess att de bär ut mig. Jag vill leva tills jag dör. Det finns inga planer på att jag ska hålla på så och så länge. Det är möjligt att man får trappa ner lite, jag vet inte. Det här är lite som ett jobb. Framförallt nu på våren när fåglarna kvittrar och det är grönt i gräset. Man känner sig väldigt privilegierad.

Vi står i tamburen och tackar för ett trevligt besök när Bosse blir påmind om att han behöver åka in till Södertälje för att hämta bilen. Den är satt på verkstad just den här dagen.

– Men dit springer jag inte i dag. Det får bli bussen.

FAKTA

Bosses rekord

Svenskt åldersrekord i män 70 på 100 kilometer

Svenskt åldersrekord i män 75 på 12-timmarslopp

Svenskt åldersrekord i män 75 på 24-timmarslopp

Svenskt åldersrekord i män 75 på 48-timmarslopp

Svenskt åldersrekord i män 75 på 72-timmarslopp

Svenskt åldersrekord i män 75 på sexdagarslopp

Gjorde sitt första maraton: 1978

Första 100 kilometersloppet: 1994

Första 24-timmarsloppet: 2003

Första sexdagarsloppet: 2022

Personbästa maraton: 2 timmar och 52 minuter.

Personbästa på 100 kilometerslopp: 9 timmar och 50 minuter

Personbästa på 24-timmarslopp: 175 kilometer