



Janne Andersson och Jörgen Boija efter ett av sina (numer) vanliga löppass

Kan du slå en Janne och en Jörgen?

Publicerad: 28 augusti 2013

Författare: Christer Karlsson

Kända från "Kan du slå en pensionär" och tjugo kilo lättare vill nu Janne Andersson och Jörgen Boija ge samma chans till andra lindesbergare. De har döpt sin utmaning till Själs-lunken där målet är att du ska må bättre i själen och i kroppen. Samtidigt som det också ger några kronor till Hjärt- och Lungfonden.- Vi mår så mycket bättre idag. Vi har båda två fortsatt att träna varje vecka och nu vill vi hjälpa andra att få stopp på förfallet, säger initiativtagarna.

Under en av sina löprundor runt sjön kläckte Janne Andersson idén. Sedan har han och Jörgen Boija byggt vidare på tankarna hur man skulle kunna hjälpa andra att få den där nödvändiga "sparken där bak".

- Vi fick bägge oss en rejäl tankeställare när vi spelade in i TV-programmet "Kan du slå en pensionär". Det kändes lite som "nu eller aldrig", säger Janne Andersson.

En stark minnesbild från programmet är de fantombilder som tagits fram och som visade hur Janne och Jörgen skulle se ut i framtiden. Det var ingen vacker syn. Och de sjukdomar som väntade kunde få vem som helst att dra i nödbromsen.

Nu har alltså de bägge hälsoprofilerna utvecklat en idé som skulle ge andra chansen att uppnå samma framgångar som de har gjort.

Det hela går ut på att alla som känner att de vill få en start till ett bättre liv samlas bakom Lindesberg Arena, onsdagen den 4 september klockan 18.30. Härifrån väljer man att ta sig runt sjön eller runt Parkudden och tillbaka. Man väljer om man vill gå, lunka eller löpa och tiden det tar noteras. Sedan är det dags att börja träna. Drygt sex veckor senare återses alla på samma plats och gör om samma sak. Har man skött sin träning någorlunda så har också tiden förbättrats. Det hela kommer kosta femtio kronor, pengar som kommer skickas vidare till Hjärt- och Lungfonden.

– Det är viktigt att notera att det inte är en tävling eller utmaning mot någon annan. Man utmanar bara sig själv, understryker Janne.

Bägge två är entusiastiska och hoppas många ansluter på onsdag. De är också övertygade om att alla som vill kommer att förbättra sig avsevärt.

– Klarade vi av det, så klarar vem som helst det, säger Jörgen Boija.

Båda två understryker flera gånger att syftet inte är att sätt upp resultatmål som blir svåra att nå. Effekten med tappade kilon och tunnare midja blir ändå positiva och glada effekter. Det väsentliga är att man får en kontinuitet i sitt motionerande.

– Kommer man bara till arenan i nästa vecka så får man den morot som behövs för att komma igång. Efter sex veckor vill man fortsätta. Ta chansen, det blir inte av annars, uppmanar Janne.

Slår allt väl ut så återkommer Janne och Jörgen med en ny Själs-lunken redan till våren.

Fakta

Själs-lunken

Start och mål: Bakom Lindesberg Aren

Dag: Onsdag 4 september

Tid: 18.30

Ta dig runt: Sjön ca 7 km

Parkudden ca 3 km

Återträff: Söndag 20 oktober
Plats: Bakom Lindesberg Arena
Tid: 15.00
Betala: 50 kronor som oavkortat går till Hjärt- och Lungfonden

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/kan-du-sla-en-janne-och-en-jorgen/>