



ETT VEGANSKT DREAM TEAM

Vi har handplockat ett drömlag, tre av planetens främsta atleter inom sina grenar, med två saker gemensamt: de äter 100% veganskt och presterar i världsklass. Möt Iron man-legenden Rich Roll, världsmästartyngdlyfterskan Pat Reeves och OS-medaljören i konstakning Meagan Duhamel.

Text: Sofia Dahlén



Foto: John Segesta

FLER KÄNDA VEGOATLETER

Carl Lewis, 9-faldig OS-medaljör i 100 meter löpning.

Mac Danzig, världsmästare i Mixed Martial Arts (MMA)

Även de legendariska tennisstrarna **Serena** och **Venus Williams** är inne på vego, och kallar sig själva "cheegans", alltså cheating vegans som äter 99% veganskt.

RICH ROLL

FAKTARUTA

Namn: Rich Roll.

Ålder: 47 år.

Tävlingsgren: Iron man (ultratriathlon)

Meriter: Först i världen med att genomföra en EPIC5. Har tävlat i världens tuffaste triathlonlopp Ultraman. Författare till boken "Finding Ultra"

Vegan sedan: 2004.

Rich Rolls liv beskrivs bäst som en resa, en odyssey med många hinder men en oböjlig huvudperson som genom några felsteg slutligen lärt sig att navigera såväl inre som yttre landskap. Ett evigt resande också i det avseende att hans sport tar honom långa sträckor. Han är en av världens främsta ultraatleter och tävlar i Iron man - lopp bestående av drygt 42 km löpning, 3,8 km simning och 180 km cykling.

I college var Rich Roll en lovande simmare, men sedan tog festandet och karriären över. Han blev färdig jurist men under ytan var han tänd av missbruk av både alkohol och andra droger. Som 31-åring la han in sig själv på en missbrukarklinik i 100 dagar.

- Det var som att vara på en mentalinstitution. Men det förändrade mig, jag fick verktyg för att hantera mina känslor och relationer.

- När jag gick in i vuxenlivet gav jag upp idrottandet och gjorde karriär, uppnådde den amerikanska drömmen. Men jag behövde göra upp med mina missbruksproblem, det tog tio år att laga de trasiga relationerna som alkoholen hade orsakat och att komma

tillbaka till jobbet, berättar Rich Roll över Skype från sitt hem i Los Angeles.

Det gick vägen, återigen sågs han som framgångsrik och var på väg att bli partner på en ansedd juristfirma i L.A, han träffade sin nuvarande fru och hade en Porsche på uppfordern.

- Från ett utifrånsperspektiv såg mitt liv verkligen bra ut, men på insidan var jag döende. Jag älskade min fru så klart men det kändes som att jag levde någon annans liv.

I sin storsäljande bok *Finding Ultra* beskriver han i detalj dagen då han insåg att han hade fler stora utmaningar att ta sig an än missbruket. Det var strax innan sin 40-årsdag, och han skulle gå upp till övervåningen i sitt hus, men halvvägs upp var han tvungen att stanna för att hämta andan.

- Det skrämde mig verkligen, jag hade alltid sett på mig själv i spegeln och sett den där collegeatleten. Det ögonblicket fick mig att inse att jag var tvungen att göra stora förändringar omedelbart. Jag känner nämligen mig själv tillräckligt bra för att veta att om jag bara skulle sagt: jag ska äta bättre och börja gå till gymmet, så skulle det inte fungera. Jag behövde en plan.

Det var då han slutade äta kött och blev vegetarian.

- Det bara kändes naturligt. Jag ser ju världen genom en missbrukares ögon och när det kommer till att vara nykter alkoholist så finns det inte någon mellanväg, antingen dricker du eller så är du nykter.

Vegetarianism är nästan matens motsvarighet till det, antingen äter du kött eller så gör du inte det. Det finns ingen gråzon. Det passade mig.

Rich Roll gick in för en radikal förändring, det började med en veckas juicefasta.

- Men jag fattade ju att jag var tvungen att börja äta riktig mat också.

Den helt veganska kostmodellen han slutligen satte upp för sig själv visade sig ge honom mer energi än han räknat med. Han hade egentligen inget intresse av att komma tillbaka till sportvärlden, men beskriver att han fick så mycket energi att han nästan

"Det ögonblicket fick mig att inse att jag var tvungen att göra stora förändringar omedelbart".

blev tvungen att börja träna.

Det finns en beskrivning i Finding Ultra av din första långgrunda som är nästan religiös.

- Jag hade börjat cykla och simma då och då, allt var på motionärsnivå men jag uppskattade att vara i kontakt med min kropp igen. Det var nästan som att återupptäcka den glädje som man kan känna som barn som man tror att man inte kan uppleva som vuxen. Ju mer jag gjorde det desto mer insåg jag att det är det här som jag ska hålla på med. Sen kom den där löpturen, när jag bara gick rakt ut och sprang nästan en hel maratonsträcka. Jag fattade inte ens själv vad som hände.

Det blev en trigger för Rich Roll, som blev

nyfiken på hur långt han kunde nå om han satsade lite. Det blev grunden för en av de mest framstående karriärerna i Iron mans historia, som kulminerade 2010 då han och hans partner Jason Lester blev de första någonsin att lyckas med EPIC5 - att genomföra fem klassiska Iron man-lopp på fem olika Hawaiiiska öar på mindre än en vecka. Över 210 km löpning, 39 km simning och 900 km cykling totalt.

I ljust av det framstår det högst välförtjänt att Men's Fitness utsåg honom till en av världens 25 mest vältränade män. Men det är inte det fysiska som är hans primära fokus.

- Om du läser min bok eller vet min bakgrund är det enkelt att se en medelålders kille som får en livskris. Men poängen med allt det här är den spirituella resan. Jag tror också att när man börjar äta växtbaserat så katalyserar det inte bara fysisk förändring, det orsakar även en spirituell förändring, det ändrar din utblick. Och all träning jag håller på med är en form av aktiv meditation och går ut på att växa känslomässigt. De fysiska aspekterna är nästan det minst betydelsefulla, även om det ju är det som får mest uppmärksamhet.

Löpning är i flera avseenden en individualistisk sport, nästan antisocial. Men ska man längre än maratondistansen så förvandlas den, det blir helt nödvändigt att ha ett lag som hjälper till med logistiken.

- Det är en intressant mix av att vara en ensamvarg och att vara del av ett lag. Mycket av träningen är ju helt solitär, och det njuter jag av. Men det finns ett väldigt stöttande sammanhang, och eftersom det inte är så stort så känner nästan alla alla. Du kan inte göra det ensam, du måste ha ett crew.

Uthållighetssporter tillåter också ofta att man fortsätter, och kan förbättra sina resultat, långt upp i åldern.

- Det är intressant, ju längre distans desto bättre förutsättningar att prestera sent i livet. Våra kroppar verkar kunna fortsätta förbättra uthålligheten över tid. Så därför ser man många i ultravärlden som är i 40/50-årsåldern.

Hur länge tänker du hålla på?

- De senaste två åren har varit väldigt omvälvande, sedan min bok kom. Så träningen hamnar lite i andra hand just nu, jag reser mycket och har många föreläsningar. Och så är det podcasten och mina kommande böcker.

- Jag älskar träningen och jag tränar fortfarande varje dag, men jag har inte tävlat sedan 2011. Planen är att tävla igen 2015.



Foto: Paul Hassell

PATRICIA REEVES

FAKTARUTA

Namn: Patricia "Pat" Reeves.

Ålder: 69 år.

Tävlingsgren: Tyngdlyftning, en av världens äldsta tävlande.

Meriter: Innehar världerekordet i bänkpress och marklyft i sin åldersgrupp och viktclass.

Vegan sedan: Mitten av 60-talet.

Pat Reeves är definitionen av ett kraftpaket, vid 69 år lyfter hon mer än 1,85 gånger sin egen kroppsvikt och är sedan 2012 Europas äldsta tävlande tyngdlyfterska. Men att hon ens skulle vara levande vid den här åldern var länge osäkert, som 32-åring diagnosticerades hon med skelettcancer. Idag tackar hon vegetarianismen för såväl sin

mentala som fysiska styrka och fortsätter växla tävlandet med jobbet som arrangör för klubben British Drug-free Power-lifting Association (BDFPA). Vego ringde upp henne veckan före de nationella mästerskapen i grenen "Full power".

- Jag är superupptagen med den sista planeringen inför helgens full power-mästerskap. Jag ska inte tävla, utan är med och organiserar. I år har vi den största andelen kvinnliga deltagare någonsin, 38 stycken!

Upplever du att fler kvinnor deltar nu för tiden?

- Männerna är fler rent procentuellt men jag kan inte minnas ett enda mästerskap utan kvinnliga deltagare. Det är en jättefin sport för kvinnor, vi måste göra oss av med föreställningen om att tyngdlyftning är okvinnligt.



Foto: Chris Elding

För den som inte är bevandrad i tyngdlyftar-termer så är full power en tävling i vilken deltagarna genomför tyngdlyftningens alla tre huvudmoment: knäböj, bänkpress och marklyft. Pat Reeves tävlade själv senast i ett singel-mästerskap fem veckor innan vårt samtal, då väljer deltagaren själv vilket eller vilka lyft hen ska tävla i.

“Jag kommer inte sluta förrän jag inte kan lyfta armarna (...) Jag satsar på att fortsätta sätta världsrekord”

- Marklyftet har alltid varit min favorit, det är där jag varit starkast och det är det jag ska tävla i nästa gång. Jag hoppas kunna lägga på ett halvt kilo extra, sist klarade jag 95 kilo. En gång i tiden lyfte jag min dubbla kroppsvikt, men det vet jag inte om jag kommer kunna göra igen.

Pat Reeves började sin idrottskarriär i tyngdlyftningens totala motsats, som maratonlöpare, och en utmärkt sådan dessutom. Hon vann nio maraton, skulle börja satsa på ultramaraton (distanser över 42 km), men kände att hon behövde komplettera med viksträning för överkroppen. Genom gymmet kom hon först i kontakt med bodybuilding, men bytte sedan till en tränare som höll på med tyngdlyftning.

- Bodybuilding handlar om extremt lågt kroppsfett och symmetri. I tyngdlyftning spelar det inget roll, vinnaren är den som lyfter tyngst. Det man måste förstå är att det i grunden är vikt som förflyttar vikt, ju större du är desto mer potential har du - oavsett kroppsfett. När jag började var jag väldigt liten.

Hon skrattar, men leder samtalet in på något allvarigare - sin sjukdom. För nästan 40 år sedan, när idrottssatsningen fortfarande var ny, diagnosticerades hon med skelettcancer.

- Läkarna bedömde att jag hade sex månader kvar att leva, men så blev det inte. Sjukdomen har orsakat mig fyra hjärtattacker och kostat mig en njure, och jag har fortfarande 14 tumörer, men jag upplever att jag har lyckats läka så bra som det är möjligt.

För Pat Reeves finns det självklara kopplingar mellan hennes råa muskelstyrka, under omständigheterna goda välmående och den 100% växtbaserade kosten hon äter. När hon slutade äta kött, mjölk och ägg var det av hälsoskäl, hennes teori är att ju större andel oprocessad växtbaserad kost man äter, desto mer tid får kroppen till sina egna läkeprocesser.

- Det är min metod, jag har aldrig använt konventionell medicin och jag har överlevt flera årtionden längre än prognosen för min sjukdom. Det ledsamma är att det inte fungerar för alla. Men en ljuspunkt är att biverknin-garna som vanlig cancerbehandling kan ge kan hjälpas av den här typen av kost också.

Även som atlet är de näringsmässiga fördelarna huvudsakligen till att äta helveggo för Pat Reeves.

- Och jag äter antagligen väldigt annorlunda i jämförelse med andra veganer.

Vad äter du före en tävling?

- Det är ju lite speciellt med tyngdlyftning eftersom man måste väga in sig precis innan tävlingen, folk går hungriga i veckor innan för att komma ner i sin viktklass. Sen jag blev vegan upplever jag inte att det är nödvändigt att hålla på så, men jag lyfter ändå helst på tom mage. Det är vad man äter efteråt som har störst betydelse, då skriker musklerna efter näring.

Och till vardags?

- Jag äter bara ekologiskt, och sådant som jag odlar själv. Jag har alltid tre sorters frön på groddning, och så gillar jag tempeh och tofu. Men till allra största del "levande föda", alltså helt oprocessade grönsaker.

Möter du många fördomar inom idrotten för att du inte äter kött?

- Ja! Folk tror att man bara drar ner på sitt näringsintag, men jag har upptäckt att det är tvärt om. Jag jobbar ju även som kostrådgivare och innan en konsultation ber jag alltid patienten skriva ner vad den ätit den senaste veckan. De flesta roterar ett tiotal livsmedel, medan jag äter ungefär 40 olika råvaror varje dag!

Hon råder dock veganer att vara uppmärksamma på B12-brist.

- Men allätande är ju inte på något sätt en garanti för allsidighet. Jag har sett B12-brist hos köttätare och mjölkdrickare också.

Vid första anblick är tyngdlyftning och maratonlöpningen där hon började så olika som två sporter kan bli, men en sak verkar de båda ha gemensamt: möjligheten att fortsätta förbättras under en hel livstid. Nästan ålderslösa idrotter.

- Vi ser 90-åringar springa London maraton och inom tyngdlyftning tävlar vi i åldersklasser om fem år. Det finns ingen övre gräns.

Och hur länge ska du hålla på?

- Jag kommer inte sluta förrän jag inte kan lyfta armarna. Nästa år flyttar jag till nästa åldersgrupp, då blir jag 70. Jag satsar på att fortsätta sätta världsrekord, men jag tävlar inte i full power längre. Jag har genomgått fyra operationer de senaste åren, och som följd kan jag inte pressa, bara lyfta. Så till exempel är jag svag på bänkpress nu, och jag vägrar tävla om jag inte tror att jag kan slå mina rekord!

Pat Reeves har innehaft en Brittisk mästartitel i sin aktuella åldersgrupp sedan 1991 och har slagit såväl europeiska rekord som världsrekord vid flera tillfällen under sin karriär. Den 9 juni tävlar hon i världsmästerskapen i marklyft i Tyskland.

MEAGAN DUHAMEL

Konståkerskan Meagan Duhamel har just avslutat en toppsäsong, tillsammans med sin partner Eric Radford kom hon trea i VM, och i OS placerade sig det Kanadensiska landslaget, där hon ingår, på en andraplats. I Kanada är det självklart att man lär sig åka skridskor, berättar Meagan Duhamel över Skype från Montreal. Men desto ovanligare att man skippar köttet och potatisen till förmån för veganmat.

VEGO får tag på Meagan Duhamel under hennes lunchpaus.

- Just nu är det lågsäsong så imorse åkte vi i två timmar, men ikväll ska jag på yoga istället. Och jag flyttade just så jag håller just på att komma i ordning hemma. Om en vecka ska vi iväg, jag och Eric gör en show-turné. Men vi ska få vila lite också, för det har varit en så himla lång säsong.

Issporter är viktiga för kanadensarna, ishockey är den enskilt största sporten och curling anses vara en viktig social idrott. Meagan Duhamel lärde sig åka skridskor som treåring. Med en pappa vars släkt var engagerad i collegehockey fanns det en naturlig ingång till idrottandet, men desto längre till den graciösa konståkningen.

“Som kvinna i ett par måste man vara väldigt orädd och beslutsam”.

- Jag är absolut mer sportig än poetisk men genom konståkningen har jag utvecklat en konstnärlig sida. Men det kommer inte naturligt för mig, jag skulle inte påstå att det finns särskilt många konstnärssjälar i min släkt. Tur att min konståkningspartner är så konstnärlig. Han är även musiker, så jag får mycket av min musikalitet och mina rörelser från honom.

Det verkar vara en vinnande kombination, som team har Eric Radford och Meagan Duhamel haft en stark utveckling.

FAKTARUTA
Namn: Meagan Duhamel.
Ålder: 28 år.
Tävlinggren: Ingår i Kanadas OS-trupp i konståkning.
Meriter: VM-brons och landslagssilver i OS 2014.
Vegan sedan: 2008.

- Vi har åkt ihop i fyra år och när vi började sa vår coach att det skulle ta tre år innan vi skulle känna oss som ett lag. Efter tre år stod vi på podiet på världsmästerskapen och tävlade i OS.

Är det utmanande att jobba så nära någon i ett par?

- I början var det svårt att justera mig efter någon annan. Men nu när jag gjort det ett tag har jag mycket roligare i par än jag någonsin hade som ensamåkare. Det är mycket trevligare att åka ut på isen och hålla en annan persons hand än att vara där ute helt ensam.

Meagan Duhamel började som singelåkare, men det är som paråkare hon haft sina största framgångar.

- Tittar man på de mest framgångsrika paråkarna så är det en väldigt speciell typ av personlighet som krävs. Som kvinna i ett par måste man vara väldigt orädd och beslutsam.

Ja, många element innebär ju ett visst mått av fara, inte minst för dig som blir lyft?

- Det är klart men även om något farligt skulle hända, eller vara på väg att hända, så måste man se det som en del av vår sport. Det är inte mitt fel eller hans fel, vi måste bara lita på varandra.

Du är aldrig rädd?

- För det mesta inte, men om vi någon gång ramlar under ett lyft så är det väldigt läskigt att göra nästa lyft eftersom man är lite skrädd, man skakar och adrenalinnet rusar. Men det finns ett uttryck, "ta sig tillbaka upp



Foto: SKATE CANADA/fotosports.ca

på hästen". Om man gör ett farligt misstag måste man försöka igen.

I år var det första gången i OS som det fanns en tävling för hela konståkninglandslagets resultat sammanlagt, och det kanadensiska landslaget kammade hem silvermedaljen.

- Vi är en väldigt stark nation och vi har ett bra dansteam, säger Meagan Duhamel. Dessutom en stark manlig singelåkare och en stark kvinnlig singelåkare. Så ihop som ett lag, ja vi hade hoppats att vi skulle få guldmedalj men vi är så klart glada över silvret också.

Meagan Duhamel växte som de flesta kanadensare upp med att äta kött och potatis. Kanada har bara 4% vegetarianer, att jämföra med till exempel Sverige, England och Tyskland som beräknas ha 10%.



Foto: SKATE CANADA/fotosports.ca

- Men 2008 råkade jag se en bok som heter *Skinny bitch* när jag var på flygplatsen. Jag bläddrade igenom den och den verkade kul och smart. Jag hade aldrig hört talas om veganism, det var helt nytt.

Skinny bitch (ungefär: "Spinkig ragata") låter kanske hårt, men den har samtidigt blivit lite av en modern klassiker bland veganer. Och mer än något är den en humoristisk ingång i vegovärlden, för dem som tror att de ska få diettips men i själva verket hamnar mitt i en radikal rättighetsrörelse.

- Jag läste den på en kväll och när jag sen "Jag blir så himla irriterad, för jag får så ofta frågan hur jag får i mig protein. Men jag äter mer protein nu som vegan än jag någonsin gjorde innan".

gick och la mig tänkte jag: jag kan nog greja det här. Jag var inte ens vegetarian utan jag hoppade direkt till vegan, berättar Meagan Duhamel.

- Jag gillade aldrig riktigt kött, men om jag åt ute så åt jag ofta fisk eller kyckling för jag trodde att jag behövde proteinet, jag visste inte bättre. Men när jag bestämde mig för att bli vegan gjorde jag jättemycket research, jag sökte online och jag köpte en mängd böcker för jag ville verkligen lära mig ordentligt.

Gemene man kan förstås testa sig fram, men för en atlet på elitnivå som Meagan Duhamel är det helt enkelt för mycket som står på spel för att lämna något till slumpen. Men övergången till vegokost fick en del oväntade konsekvenser.

- Jag upplever väldigt positiva förändringar också i mitt psyke, jag känner mig lugnare och fredligare och har mer medkänsla för både människor och djur. Det har verkligen förändrat mitt liv och har blivit mer än en kosthållning, det är en livsstil.

Är folk inom idrotten skeptiska, tvivlar de på om det är möjligt att vara fysiskt stark på vegansk mat?

- Jag blir så himla irriterad, för jag får så ofta frågan hur jag får i mig protein. Men jag äter mer protein nu som vegan än jag någonsin gjorde innan. Folk vet

bara inte, eller hur? Till och med min konståkningsstränare, när jag sa till honom att jag skulle bli vegan så sa han till mig att jag skulle bli undernärd, att jag skulle bli super-spinkig.

Och vad säger han nu?

- Nu vill han att jag ska vara rådgivare åt alla de andra åkarna!

Den personliga förändringen i kombination med sitt intresse för sociala medier fick Meagan Duhamel att upptäcka den kanadensiska djurrättsrörelsen. Nyligen

blev hon ett ansikte för organisationen Mercy For Animals.

- Jag såg något de skrev på twitter och retweetade det, så fick vi kontakt. Jag vill använda min position som atlet till att visa världen att det är möjligt att vara en atlet i världsklass, och vara vegan.

Du hjälper ju till att upplysa idrottsvärlden om veganism, men tror du även att veganer börjar intressera sig för konståkning i högre grad nu när du syns så mycket?

- Det vore verkligen kul! Jag berättade för mamma att jag skulle göra en intervju för en svensk vegansk tidning och hon svarade: Du börjar bli lika känd för att vara vegan som för att vara idrottare.

Meagan Duhamel skojar och skrattar under vårt samtal - hon har en positivitet som lyser igenom på tävlingar medan hon sitter och väntar på poängen, på presskonferenser och till och med under åken. En humor som känns ganska ovanlig i idrottsvärlden. Extra tydligt blir det i kontrast till hennes partner Eric Radford, som är mer av ett pokeransikte.

- Alltså han är lika upprymd som jag, men det syns bara inte. Ibland när vi förbereder oss för en tävling så säger jag till Eric att efter vi har åkt, även om det har gått jättebra, så ska jag inte bli överexalterad, men sen när det väl gäller så kan jag inte hjälpa det. Jag har bara alltid varit så. Och jag älskar att åka skridskor, det finns inget jag tycker mer om att göra.