

”Min största rädsla är att inte kunna vara aktiv”

Joakim Ekeroth, golftränare i Idrefjäll, älskar att utmana naturen. I skidbacken såväl som på golfbanan. ”Det är utmaningen man vill åt,” säger han. Förra våren utsattes han dock för en prövning som kunde kostat honom hela hans livsintresse. Ett litet snedsteg på en trottoar startade en näst intill outhärdlig värk i kroppen som bara blev värre och värre.

TEXT OCH FOTO ANDERS OLOW

I kväll är det fotboll på myren. Joakim Ekeroth visar de tjugo tonåringarna en stig genom skogen ner till en stor öppen myr. Här kan man sjunka ner till midjan i mossig sörja och snart är ungdomarna högljutt mer inbegripna i mudwrestling än fotboll.

Den här veckan håller Joakim i ett årligen återkommande golf- och konfirmandläger. På dagarna golfträning varvat med konfirmandläsning. På kvällarna mer fria aktiviteter.

Joakim, som tog sin Golf Pro- examen i våras, vet vad han gör.

– Det var i en sådan här myr som svenske skidlegendaren Per Elovsson brukade träna kondition, säger han med ett leende och antyder sin grundläggande träningsfilosofi:

– Träning behöver varken vara komplicerad eller tråkig.

Tonåringarna på myren tänker knappast på fysträning just nu, men de kommer definitivt att känna av det dagen efter.

Joakim Ekeroth

YRKE: Golf- och skidinstruktör.

ÅLDER: 37 år.

FAMILJ: Sambo med Sara Franzén.

BOR: I Åre och Idre. Golftränare på Saltsjöbadens GK sedan 6 år.

OM JAG INTE VORE TRÄNARE: Då skulle jag nog jobba som säljare.

MOTTO: Bemöt människor som du själv vill bli bemött.

För bara ett år sedan var det näst intill omöjligt och förenat med stor smärta för Joakim att gå på en ojämn skogsstig och än mindre att hålla i en golfklubba för att ge instruktion.

– Benet kändes som en trästock, foten som en klumpfot och lillfingret såg ut som en korb och gick inte att böja ordentligt, berättar han.

Joakim är naturälskare. Han inte bara njuter av den storslagna skönheten i sig, han älskar också att utmana den.

Han visar en nu i sommartid grusbrun brant på fjällsidan som går under namnet ”Chocken”. Backen kallas Nordens brantaste och mäter nästan 50 graders lutning. När den byggdes kunde inte ens pistmaskinen klara att plana ut snön på vintern. Det fick Joakim och hans vänner göra manuellt med skidorna.

– När man står högst upp, står skidspetsarna rakt ut och man ser inte backen.

Han skrattar.

– Det är adrenalinkicken man vill åt.

Ett tjugotal meter nedanför toppen är det uppkört en liten bit åt sidorna också.

– ”Chicken Road”, säger Joakim.

Det var här i Idrefjällen han började åka skidor som ung tonåring. Familjen bodde i Falun men hade stuga här. Numera är Joakim bosatt i Åre under vintersäsongen, färdigutbildad skidlärare och fullt upptagen med skidskolor,



Idrefjällens golfbana ger Joakim Ekeroth tid att stanna upp och njuta av den härförande utsikten.

snowboardskolor, offpist- körning med olika grupper och uthyrning av skidutrustning. Men favoritgrenen är storslalom.

På somrarna blir det golf. Idrefjällens golfbana ligger härförande vackert längst uppe i nordvästra Dalarna. De 18 mycket varierande hålen böljar fram tvärs igenom den täta skogen av tall och gran, likt en grön gigantisk fjällbäck.

Mengolfär väl skidtempots motsats?

– Ja, kanske, säger Joakim efter en stunds eftertanke. Men det är lite av samma ego-tripp.

– Den där euforiska känslan man får när man planerat sitt spår i backen och perfekt landar i lössnön i en sväng, den är likadan som när man i golf träffar bollen mitt i klubbans sweetspot och får det där perfekta slaget.

Det är också så han ser på sitt ”tränarkall”.

– Det finns en sann glädje i idrotten. Om du fokuserar på att uppnå den där sköna känslan, då kommer också resultatet. Det är det jag vill

förmedla.

Förra våren åkte Joakim till Malta med flickvännen Sara Franzén. En skön veckas ledighet innan golfsäsongen skulle börja. Det sista året hade varit slitigt. Full aktivitet i Åre samtidigt som han pluggade sin golfutbildning och hade ansvaret för en veckas golfskola i Turkiet.

På väg hem från en restaurang en kväll trampade Joakim lite snett på en trottoarkant. Inget konstigt, han ramlade inte, men det gjorde så märkligt ont i höger knä.

Inte så mycket att bry sig om kanske för en vältränad idrottare, van vid både träningsvärk och smärre skador. Men den här värken var annorlunda.

Morgonen efter var knäet stelt. Lite varmt och svullet. Och värken släppte inte. Istället började han få känning av samma sorts värk i fingrarna. Nästa dag i foten också. Smärtan tvingade honom att ”rulla sig upp” när han skulle resa sig.

Efter bara några dagar kunde han knappt röra sig och det gjorde verkligen ont.

Väl hemma i Sverige ringde han vårdcentralen i Särna. Han tog prover, fick cortisonsprutor och värktabletter.

Tankarna på mammans reumatism var svåra att hålla borta. Värken var konstant och i juni skulle han börja arbeta i Idre igen. På golfklubben köpte han en bredare sorts skor för att kunna få ner den svullna foten.

Samtidigt teg han. Ville inte oroa andra. Förträngde tankarna. Och det skulle ju säkert gå över – väl...

– Jag är en i grunden positiv människa. Stannar inte gärna vid svårigheter. Svårt att erkänna dem också i och för sig, säger han.

Proverna visade Bechterews sjukdom, samma som hans mamma. En kronisk inflammation i muskelfästen och leder och nu gick det inte att hålla hemligt längre.

Joakim läste allt han kom över om sjukdomen. ▶



Golf är Joakims passion under sommarsäsongen. På vintern är det skidor.

► – Att ta reda på fakta kring vad som kan göra dig bättre och inrikta dig på att göra det bästa av situationen – det kan man nog säga är min ledstjärna.

– Ungefär samma filosofi som när det gäller träning. Du analyserar svårigheterna för att kunna inrikta dig på att bli av med dem och söka efter det bästa möjliga för just dig.

På Reumatologiska kliniken i Falun fick han dropp. Remicade, en tämligen beprövad medicin som oftast ger bra effekt, särskilt om den sätts in tidigt.

För Joakim blev det en mirakelmedicin. På bara några timmar gick han ut från sjukhuset och kände att det var bättre. Mycket bättre.

Redan dagen efter kunde han knyta ihop handen ordentligt och lillfingeret såg ut som ett lillfinger ska.

– Jag blev helt symptomfri på nolltid, berättar han.

Nu har han gått på behandling under ett år, var sjunde vecka åker han de tio mil från Åre till Östersund, får nytt dropp och känner sig frisk.

Han har också börjat träna och lära ut "Balance Golf", en balansmetod i svingrörelsen som avlastar kroppen den belastning som den klassiska golfsvingen egentligen utgör.

– En sund träning måste ju arbeta med kroppen, inte emot. Det finns nog med skador

i idrotten redan.

– Det gäller att hitta den rätta balansen i allt. Även i livet. Det är nog det som hjälpt mig igenom den här sjukdomen också.

Vad är du mest rädd för?
– Jag är nog mest rädd för att inte kunna vara aktiv, svarar han efter stund. Jag vill ju jobba med mina intressen. Det är nog den största rädslan.

Nere på drivingrangen står 22-åriga Amanda Johansson. Hon ska ha lektion nu. Joakim står bredvid och visar. Han lyfter sin klubba till toppen av svingen och pratar om balans. Om att lysna till sin kropp. Om att utgå från sin egen nivå.



– Att instruera är det bästa jag vet, säger Joakim. Amanda Johansson är eleven.



Var sjunde vecka får Joakim sitt "mirakel"-dropp mot den reumatiska sjukdomen.



På golf och konfirmläger med 20 ungdomar.



I jobbet som golftränare ingår även att sälja utrustning i golfshopen.

4

Joakims lärdomar vid utmaningar

✓ Prata med dina närmaste. Håll inte inne med dina tankar.

✓ Inrikta dig på att göra det bästa av situationen. Utgå från dig själv och din egen nivå.

✓ Ta reda på fakta vad som kan göra dig bättre. Det finns alltid något du kan göra.

✓ Lev i nuet! Ge dig tid att göra saker du tycker om.



Joakims egna bilder



Joakim och hans Sara jobbar på olika orter så avkopplande gemensam frukost är extra värdefullt.



Kvällstur med ekan på vackra Åresjön.



På vintern är det skidskolor i Åre. På lediga vinterdagar passar Joakim gärna på att åka lite off-pist på Åreskutan.

Och han pratar om bollträffen. Om den där euforiska känslan. Allt hör ihop. Amanda ler.

– Det är det här jag älskar att göra, säger Joakim.

Måndag

På förmiddagen är Joakim ute och spelar några hål med halva konfirmandgruppen.

– Det är bra att studera dem ute på banan, säger han. Hur de hanterar verkliga situationer.

På kvällen är det gruppträning med cirka 30 unga juniorer.

Joakims examensarbete, ett 36-sidigt kurspaket för Sveriges golfklubbar kallat "Juniorstegen", som han gjorde tillsammans med tre kurskamrater, handlar just om hur svensk golf måste bli bättre på att få med sig de unga. Var tredje junior har lämnat golfen under de senaste tio åren.

– Ger man barn en utmaning i taget, låter dem ta ett tydligt steg och klara det, då blir de taggade att gå vidare, säger han.

Tisdag

På förmiddagen står Joakim i golfshopen. Det ingår i jobbet.

Sälja golfutrustning, kläder och skor, men också att prata om hur golfrundan gick med kunden som nyss spelat färdigt.

Eftermiddagen spenderas med konfirmander på drivingrangen.

Onsdag

På förmiddagen är det träning med konfirmanderna igen. Golfens närspel.

– De flesta golfare ställer sig på drivingrangen och "dunkar" bara iväg långa slag. Roligare kanske, men inte det bästa för din golf.

Torsdag

Inhopp i golfshopen. Joakim är van säljare, på vintern säljer han skidutrustning och skidkläder. På eftermiddagen håller han i två privatlektioner.

Fredag

Packer beställda "Juniorpaket". Gör ett inhopp i shopen. Joakim jobbar också med förberedelser inför jubileumsgolfen när nu klubben fyller 20 år. Inbjudna gäster, happenings och tävlingar.

Går 9 hål själv framåt kvällningen.

– Den egna tiden måste man också ta, säger han.

Lördag

Sista dagen med konfirmanderna. Joakim och kollegan Fredrik Litzén har utmanat dem. Bäste man vinner glass i stora lass!.

Söndag

Mycket i shopen i dag. Det är klubbträning och många har shopparenden.

Sen tänker han åka de dryga 30 mil hem till Sara i Åre. På måndagska han till Östersund och få dropp. Det är dags. ✘