

Joggingrundan

Original: En löbetur, Vase/Fuglsang

Översättning: Lennart Jensen, november 2018

En kvinnlig joggare kommer in på scen iförd senaste löparutrustningen + en liten löparrygsäck.

Hon har en smartphone på armen och hörlurar i öronen. Hon ser verkligen fram emot att komma ut på sin löprunda. Gör lite uppvärmning, knyter skorna och liknande innan hon till sist startar sin smartphone.

Speaker

Tack för att du laddat ner löpar-appen Running för 89 kronor.
Utomhustemperaturen är 16 grader, luftfuktigheten är 52 % och alla pollental är under fyra.

Förutsättningarna för en joggingrunda är optimala.
Gör dig klar för att starta din joggingrunda....

Hon gör sig klar.

Speaker

....men vänligen bekräfta att du har korrekt löparutrustning.

Kvinnan blir lite otålig.

Speaker

Vattentäta tights, svettransporterande underkläder, svettabsorberande mellanlager, vind- och vattenavvisande polypropylenjacka samt kompressionsstrumpor med support för vaderna.

Kvinnan kollar lite snabbt och bekräftar sedan genom att trycka på sin smartphone.

Speaker

Knappa in vald joggingrunda

Kvinnan knappar in en runda

Speaker

Du har valt en runda till Mozambique...

Kvinnan knappar irriterat in en ny runda

Speaker

Via Moskva...

Kvinnan knappar in en ny runda. Hårt.

Speaker

Via Bjuv och Ekeby. Rundan är 21 kilometer lång..... Hoppa tre gånger.

Något förundrad hoppar kvinnan tre gånger.

Speaker

Running-appen har registrerat att lyftrycket i skorna är inställt på grusväg, men vald runda är på asfalt. Ställ in utrustningen.

Kvinnan trycker irriterat på den högra skons sula.

Speaker

Vänster sko är fortsatt inställd för grus. Vill du springa med en sko utanför vägen?

Kvinnan trycker irriterat på den vänstra skons sula.

Speaker

Du är strax klar för en härlig joggingrunda....

Kvinnan ska just starta när....

Speaker

.....när du startat pulsmätaren.

Kvinnan trycker på sin smartphone. Man hör mycket långsamma pip med 2-3 sekunders mellanrum.

Speaker

Detta är din vilopuls. Antingen mäter utrustningen fel eller så är du allvarligt sjuk. Running-appen kommer automatiskt att ringa 1-1-2.

Kvinnan skyndar sig att rätta till ett band kring handleden. Pipen ökar i frekvens.

Speaker

Pulsmätare OK. Utrustning OK. Lufttryck OK. Running-appen beräknar nu din vätskeförbrukning. Vänligen placera app-enheten i munhålan.

Kvinnan gör så.

Speaker

Beräknad vätskeförbrukning på rundan är 3,2 liter. Fyll på vätska.....

Kvinnan hittar några vattenflaskor i ryggsäcken och fäster dem i sitt bälte.

Speaker

.....och ladda med 12 energibars á 125 gram.

Kvinnan lägger energibars i sin tröja.

Speaker

Running-appen är redo att registrera din löpstil och kaloriförbrukning i samma sekund som vi får kontakt med 3G-nätet.

Kvinnan stönar irriterat.

Speaker

3G-uppkoppling ej klar. Montera pannband och nödantenn.

Kvinnan tar fram ett pannband med en grotesk antennenordning.

Speaker

Förbindelse upprättad. Utrustningen ok. Klockan är nu 19.24. Solen har gått ner. Running-app stödjer inte mörkerlöpning. För detta krävs pannlampa, reflexväst och uppdatering till Running Night-app för bara 148 kronor.

Kvinnan

Nu skiter jag i detta!

R I D Å