

Peter Brukner – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Peter Brukner: Jag ska prata om en *bowl* som ni kanske inte känner till – Diet Bowl. Har ni hört talas om den? Nej... Den spelas varje år, mellan samma lag varje gång. Team Fett möter Team Kolhydrater i Diet Bowl varje år. Under den senaste generationen är det kolhydrater som har gällt. Team Kolhydrater har dominerat. Alla har hållit på Team Kolhydrater. Team Kolhydrater har haft två framgångsrika tränare. Det är Gary Gatorade, en mycket framgångsrik coach, och Patty Powerade, också han mycket framgångsrik. De är legender på Diet Bowl och har rönt stora framgångar.

Jag ska visa lite resultat från det här århundradet. Vinnarna i Diet Bowl sen år 2000. Vinnare, år för år... Team Kolhydrater. Ganska tråkig, inte sant? Ganska enformigt. De har vunnit ganska stort, särskilt det första årtiondet. Vem blev då matchens spelare i Diet Bowl år för år? Jo, en kille vid namn Tim Noakes. Ni kanske har hört talas om honom, han var en kolhydratslegend. Ända sen 1991 hade han påstått att det fanns tydlig evidens för att tillförsel av kolhydrater var nödvändigt för att förebygga utmattnings. Tim Noakes är alltså en legend i Diet Bowl. En kolhydraternas superhjärte och flerfaldig matchens spelare. Han har skrivit boken *Lore of Running* som har utkommit i flera utgåvor och är känd som "Löparbibeln". Alla som tar sin löpning på allvar har läst den. I den fanns mycket matnyttigt om kolhydrater.

Men så 2012 hände nåt sensationellt.