

Möt New Yorks
grottmän

STENÅLDER



I STAN

De äter mängder med kött och springer barfota och barbröstade över Brooklyn Bridge. Att leva som grottmän är den nya trenden i New York.

TEXT KATARINA ANDERSSON FOTO PONTUS HÖÖK



John Durant och **Erwan Le Corre**
tränar och lever som sina förfäder

”På stenåldern fanns det inga bänkpressar!”

Det blåser snålt vid brofästet till Brooklyn Bridge. Snöflingor virvlar i luften, termometern visar på fem minus.

Men det hindrar inte ett gäng vältränade grabbar från att dra av sig både tröjor och skor och ta kurs mot andra sidan bron.

En påpälsad joggare håller på att snubbla omkull av förvåning när han möter skaran med barbröstade barfotamän som taktfast joggar sida vid sida.

Mitt i storstadsmetropolen New York har en udda subkultur vuxit fram. Det handlar om unga män som ratar mjuka livstilar, veganism och yoga.

I stället försöker de leva precis som sina förfäder, på grottmansvis. Både när det gäller diet och fysisk träning.

Träna som barn

– Gymmet med vikter och löpband är trist och fungerar inte, säger Erwan Le Corre, 38, som har kallats ”en av de mest vältränade

männen på jordklotet” av magasinet Men’s Health.

– Vi är designade att röra oss lekfullt, precis som barn på en lekplats. På stenåldern fanns inga bänkpressar!

I dag leder Le Corre de urbana grottmännens språngmarch över frusna Brooklyn Bridge. Till vardags håller han kurser – i mexikanska djungeln och på exotiska plaster i Sydamerika – i det som han kallar naturliga rörelser. Som att hoppa över klippor, simma i strömma vatten, klänga i träd och springa barfota.

Byggen blir regnskog

– Att visualisera att man blir jagad av en vild björn gör allt ännu roligare, slår Le Corre fast.

I brist på djungel och branta klippor får de moderna grottmännen hålla till godo med vad Manhatten har att erbjuda. Byggställningar får ersätta höga regnskogsträd och långa sandstränder byts ut mot en barfota löparrunda över Brooklyn Bridge. ▶



New York svämmar visserligen över av flashiga restauranger, men ibland måste man bara komma ifrån och ta en näve gojibär.



Super-Tunkar

Erwan Le Corre har beskrivits som "en av de mest vältränade männen på jordklotet" i magasinet Men's Health. John Durant, till vänster, är rätt pumpad han också.

► Erwan Le Corre medger att det finns vissa machoinslag i hans träningsregim. Men han hoppas att fler tjejer ska haka på trenden och inse fördelarna.

"Yoga är onaturligt"

– Man behöver inte rulla sig i lera eller springa omkring halvnaken för att träna på ett naturligt sätt, säger han och understryker att kvinnor i jägar- och samlarsamhället klättrade i träd för att leta fågelägg.

Men yoga har han inget till övers för.

– Att hålla kroppen i konstiga positioner? Det är inte naturligt.

Efter första varvet över bron har de barbröstade männen blivit rödprickiga av kylan. Några mindre vältränade grottmän flåsar oroväckande tungt och klagar över stelfrusna tår.

Erwan Le Corre låtsas att han inte hör. Han lyfter foten och pekar på ett knappt läkt kötsår på sin fotsula. Från mexikanska djungeln. Sedan sätter han fart igen och klungan hakar på nästa varv.

I dag består grottmansgruppen i New York av omkring 150 unga män (och en tjej) som följer strikt stenåldersdiet, eller så kallad paleodiet. De äter mängder med kött, gärna grönsaker, frukt och nötter. Men absolut inte pasta eller bröd, som inte fanns på stenåldern.

– Det fungerar verkligen, säger John Durant, 26. Jag har gått ner i vikt, fått frisk hy och mängder

med energi. Dessutom har sexlusten ökat.

Durant fastar med jämna mellanrum, för att kopiera förfädernas livsstil. Jägarna på stenåldern fick inte alltid tag på ett byte, de fick svälta mellan skrovmålen på björn och buffel. Grottmännen får medhåll av flera experter och studier, som har visat fördelarna med paleodiet.

Ruckar på reglerna

Men förfädernas livslängd var kort och snittade på 30 år. Är det verkligen klokt att kopiera deras livsstil?

– Det är den största vanföreställningen om paleodiet, säger Durant, som har läst på ordentligt. Det fanns gott om förfäder som blev

lika gamla som oss och de var dessutom längre. De hade inga hål i tänderna

heller. De dog inte av sin diet – tvärtom!

John Durant medger att det är komplicerat att leva som moderna grottmän, och ett storstadsliv kräver att man ruckar på reglerna.

Killarna har vanliga kontorsjobb, använder datorer och bor i bekväma lägenheter på Manhattan. De köper sitt kravmärkta kött från matvarubutiker (eftersom det är fängelsestraff på att jaga ekorror i Central Park) och går inte och lägger sig när solen går ner som sina förfäder.

Det kan vara svårt för New Yorks stenåldersmän att hitta en dejt. ►

"Att visualisera att man

blir jagad av en vild björn

gör allt ännu roligare"



Att springa barfota smärtar. Stelfrusna tår och djupa kötsår hör till vanligheterna när man undviker skor.



Att röra sig lekfullt och klättra i träd är utmärkt träning för en stenåldersman.

”JAG VILL TRÄFFA EN TJEJ SOM GILLAR ATT ÄTA KÖTT”

► – New York vimlar av vegetarianer och veganer, suckar John Durant. Jag vill träffa en tjej som gillar att äta kött. De flesta tjejer jag har träffat verkar beroende av sötsaker. Det skulle aldrig funka i längden.

Efter den isiga sprängmarschen över bron tar Erwan Le Corre med sig klungan till parken framför City Hall, där borgmästaren Bloomberg jobbar.

Alla samlas runt ett träd och Le Corre instruerar killarna i hur man

bäst tar sig upp på en gren. Han dinglar vigt fram och tillbaka, hängande i knäckvecket. Vi andra spanar oroligt mot vaktbåset framför City Hall en bit bort, men poliserna verkar inte ha något emot grottmans- träning.

Tillbaka till rötterna

Inte ens när de börjar kräla på alla fyra över parkens snötäckta gräsmatta reagerar ordningsmakten.

– Kom igen! Var inte rädda för

att bli lite skitiga! hojtar Erwan Le Corre.

– Det här är ingen kult, säger Erwan Le Corre. Det handlar om att förstå var vi människor kommer ifrån och att gå tillbaka till våra rötter.

John Durant är övertygad om att de moderna grottmännens livsstil kommer att kopieras av fler och fler New York-bor.

– Det här är bara början. Jag tror att fler kommer haka på och förstå att det här är ett sunt sätt att leva. □

John Durants meny

SÅ HÄR ÄTER EN GROTTMAN

Frukost: En liter blåbär och mandlar.

Lunch: Sallad med salami och pastrami, svamp och oliver.

Middag: Lammstek, spenatsallad med rödlök. En apelsin.

LEV SOM EN MODERN GROTTMAN

● **Ät mängder** med kött, grönsaker, frukt och nötter.



Lammstek.

Foto: JAN DANIELSSON

● **Rata pasta,** bröd och ris som inte fanns på stenåldern.

● **Fasta** med jämna mellanrum – det gjorde stenåldersfolket när de inte lyckades döda ett byte.

● **Ge blod.** Stenåldersfolket levde ett hårt liv och förlorade blod på ett naturligt sätt.

● **Säg upp** gymmedlemskapet och börja träna naturligt. Häng i träd, kravla på alla fyra och hoppa över stenar och klippor.

● **Spring barfota.** Våra fötter har blivit mesiga efter ett par tusen år i skor. Genom barfota träning stärker vi våra fotvalv och blir lika starka som grottmännen.



● **Täskor** är ett alternativ för den som inte klarar av att springa barfota. Finns till exempel på: www.vibramfivefingers.com

● **Träna barbröstad** och vinterbada. Stenåldersfolket tålde kyla bättre än vi.

