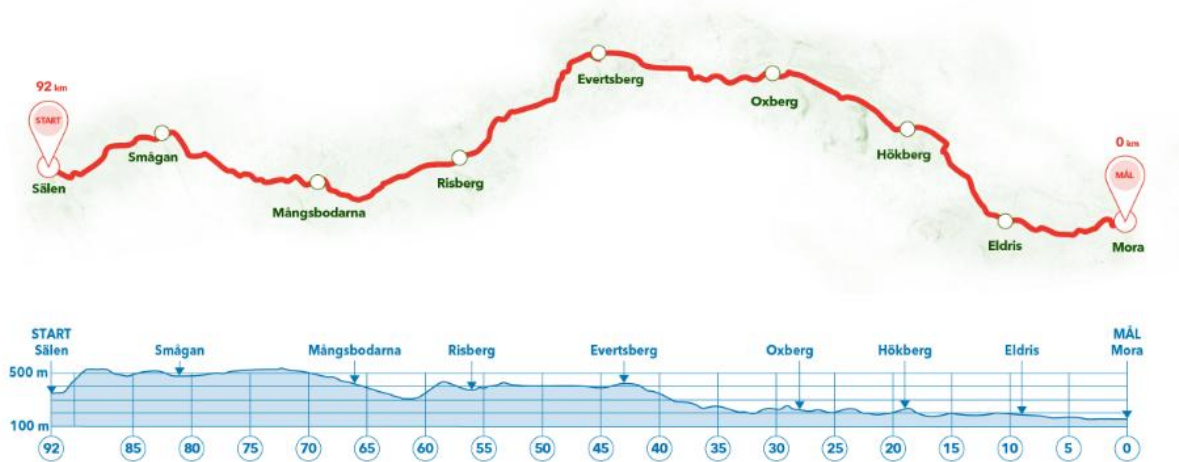


Race Report: Ultravasan 90 2023-08-19



Nu eller aldrig? Den kommentaren fällde Leif när tanken på att springa Ultravasan 90 började gro slutet på oktober. Av någon anledning var jag i samma tokiga tankebanor. Båda två var, var och en på sin kammare och vi var bara en centimeter från att trycka på knappen ANMÄL innan vi besinnade oss och lät det bero. På nästa träning ventilerade vi våra tankar och förstod vi att vi var i samma tankebanor. Är vi två så blir det ju plötsligt ett roligt äventyr. Efter träningen fullföljde vi båda den sista cm ner mot anmälningsknappen. Beslutet var taget även om det var väldigt dåligt förankrat hemma. Med en gång började jag leta efter ett hyfsat boende via AirBnb och hittade ett ganska centralt i Mora.

Efter bara några dagar dök det upp på Strava att även Elisabeth hade anmält sig och kort därefter även Caroline. Caroline var kanske ingen överraskning då hon var klubbens stjärna men Elisabeth som aldrig hade sprungit ett lopp i sitt liv och då börja med ett tufft terränglopp på 9 mil. Ja ja, klarar hon det så skall jag väl klara det tänkte jag kaxigt. Som tur var så hade boendet 4 sängplatser så det var bara att informera värden om det.

Nu var det tänkt att det skulle specialtränas med ultraintervaller, d v s 1 mil var tredje timme i ett dygn, långa malande pass på 6 mil eller 3 mil på lördag och 3 mil på söndagen för att lära kroppen att springa på trötta ben. Ambitionsnivån var hög hos alla när det nya året började men för egen del blev det bara ett långpass på 47 km utöver den vanliga träningslunken. Under semestern i Kråksmåla försökte jag fokusera på terräng men med knappa 200 mil i kroppen i år visste jag att det här skulle bli tufft. Hur tufft, var jag då lyckligt ovetande om.

Fredag morgon kl 7 parkerade Leif sin bil utanför Valhalla. Han lastade över sin packning i vår bil och efter att ha hämtat Caroline utanför Henkeborg styrde vi norrut. Vi bestämde att vi växelkörde ca 1,5 timme var och jag inledde. Elisabeth hade åkt upp någon dag tidigare och vi skulle träffas i Mora. Vad pratar tre människor om som ska springa ett sådant här lopp? Löpning så klart. För den icke frälste i denna idrott är det förmodligen obegripligt hur man kan vrida ut och in på detta ämne under 8 timmar utan att inte upprepa sig. Det finns dessutom nästan ett 20-tal poddar bara på svenska som varje vecka spyr ut löparsnack så nördieriet begränsar sig inte till tre tokstollar i en liten Golf. Vi anländer Storfors Taverna, strax söder om Filipstad lagom för att äta lunch. Det var en sådan där klassisk taverna där tiden stått still men var förvånansvärt välbesökt. Caroline hade egen matlåda som hon satt

och smusslade med ute i bilen medan Leif och jag åt rejält. I Filipstad stannade vi i OLW's snacksbutik och Knäckebutik, där vi shoppade nyttigt och onyttigt.



Vad hände sedan? På någon vänster så råkade vi tappa väg 26 på vägen upp mot Vansbro. Och vi kom inte lite fel heller. Antagligen var vi fullt upptagna i något löpsnack medan de gudsförgätna små byarna susade förbi. Hellefors passerades utan att någon reflekterade över att något var tokigt och färden fortsatte många mil till. Missödet kostade oss en hel timme i förväntad ankomsttid. Trots att klockan inte ens var 5 kom det ett sms från Elisabeth, som redan checkat in i vårt boende.



“Jag har bäddat, satt champagnen på kylning, kokat gröt, duschat och ska nu nanna”.

Jag trodde inte hon menade allvar. Vi hade ju varken hämtat nummerlappar eller ätit kvällsmat och hade mycket kvar innan vi kunde nanna. Efter hämtningen av nummerlapparna gjorde jag en riktig risotto till Leif och mig medan Caroline körde sitt säkra kort med egen matlåda. Därefter var vi också i fas för att försöka sova. Leif drog vinstloten och fick eget rum.



Naturligtvis sover man ju skitdåligt när man ställer väckarklockan på 1.45. Detta var ju mer en tid man går och lägger sig om man har varit ute sent en fredagkväll än går upp. Det blev i alla fall några timmars slumrande av ytterst låg kvalitet. Det var inte lönt att ifrågasätta varför vi skulle gå upp så tidigt eftersom bussen till Sälen inte gick förrän kl.3. Fortfarande helt vansinniga tider men man förstår att det måste bli så för att det ska fungera i andra änden. När vi kom fram till Sälen hade ljuset svagt börjat komma och vi blandade oss med övriga stirriga löpare som nervöst vankade av och an eller köade till bajamajorna. Arrangörerna tyckte dom hade kommit på en bra idé med dam respektive herr bajamajor. Det var bara det att det kommunicerades ut lite för dåligt. Kön till pissoarerna var avsedd för mitt kön och var i princip noll. Jag har sagt det förr, här är det praktiskt att vara kille.



Tjugo minuter innan start gick jag och tjejerna in i startfällan medan Leif fortfarande stod i bajjakön så det där med att ta en gemensam startbild sket sig. Vi ställde oss långt fram när starten gick så vi kom snabbt iväg. Tyvärr blev det en klassisk Lundgrens öppning trots att jag lovat allt och alla, inklusive mig själv, att ta det lugnt. 5.36 på första km kan låta långsamt med det var en minut snabbare än planerat. En knapp kilometer senare kommer den där backen som man har sett på TV där vasaloppsåkare står helt stilla. Att springa här hade varit rena självmordet så här hade jag faktiskt disciplin att gå.

Toppen av den här backen är banans högsta punkt och det var klart jobbigare än jag hade förväntat mig. Ledargruppen råkade springa fel här på grund av dålig avspärrning. De fick ofrivilligt 4 kilometer extra. I den gruppen fanns vinnaren på både dam- och herrsidan. Otroligt.

Dimman hade lättat och det skulle bli ett perfekt väder att plåga sin kropp i. Och det skulle bli en riktigt brutal utmaning. Som på ett led sprang man nu på slingrande rågångssmala stigar

med rötter och sten med mycket upp och ner. Omsprungen blev jag hela tiden och det hade jag inga problem med. När jag sprungit drygt 6 kilometer var jag i ett ingenmansland. Såg ingen varken bakom eller framför mig. Ganska fantastiskt med tanke på att det var 1200 startande och tidigt i loppet. Naturen var helt fantastisk med daggfuktiga spindelnät i tusentals som blänkte i solljuset. Till Smågan, 10 km, gick det förhållandevis bra. Jag hade funderat länge på om jag skulle ha pulsband eller ej men jag var tveksam om det skulle skava. Leif konstaterade torrt att "när du har sprungit 6 mil så kommer det kännas som att du har pulsband över hela kroppen". Trots denna kommentar valde jag ändå att använda det. Kan ju vara intressant att se hur pulsen utvecklar sig på ett så här långt lopp. Knäna hade varit lite besvärande under sommarträningen så dagen innan vi reste var jag nere på Löplabbet och kompletterade med ett till högerknät. Detta började skava redan här och det hjälpte marginellt att justera det för hand.



Ett sådant här lopp måste man sätta delmål för annars blir man tokig. Faktum är att det borde finnas en klass för förståndshandikappade. Den hade blivit den största för något galet är det i en när man väljer att betala 1800 spänn plus resa för att plåga sig själv så här. Nåväl, nu var jag här och nästa mål var att försöka ta mig till Mångsbodarna. Detta avsnitt var beskrivet som att ha mycket stort inslag av spånglöpning. Spång är alltså en gångväg av plankor över myrar så att man inte skulle bli blöt. Kyss Karlsson! Det fungerade säkert i somras men efter det ihållande regnet veckorna innan så var det här inget man sprang torrskodd genom. Just det där första steget när torra sköna strumpor förvandlades till blöt disktrasa var inte så mysigt. Men sedan var det bara att gilla läget och plaska på. Och det var inga korta partier heller. Som tur var hade jag fått nya skor. Ett par Hoka One One Tecton X med perfekt grepp på de hala spångerna. Sista km in mot Mångsbodarna var det faktiskt lite grusväg.

Nu hade man klarat av 25 km och skyltarna som räknade ner från 92 hade alltså bara kommit till 67. Overkligt mycket kvar och det var bara att försöka få i sig mat och dryck och lubba vidare. Tog en pannkaka men den var helt oätbar. Även en ultralöpare har väl rätt att vara kräsen och längtade jag till mina egna pannkakor som väntade i min ombytestpåse i Evertsberg.



Nu blev det ännu tuffare i spåret. Blockstensstigar som slingrar upp och ner där man vid varje stegsättning hade någon millisekund på sig att fatta beslut var man skall sätta ner foten. Egentligen är det väldigt svårt att beskriva hur jobbig terrängen var. Det måste upplevas för att förstå. Det dröjde inte länge förrän man hade en liten grupp löpare bakom sig som snackar vit och brett om tidigare lopp och tider. Jag kände mig som en riktig bromskloss och så fort det blev en liten breddning så rusade de förbi. De flesta var väldigt vänliga och tackade när man släppte förbi och kommer med peppande kommentarer att man såg stark ut. De menar naturligtvis inte det utan hade det fått säga sitt hjärtas mening så hade de mer sagt "hur fasiken skall du orka hela vägen?" Men till Risberg ska jag väl i alla fall fixa? Tankarna började redan bli mer osammanhängande. Jag visste att jag var först av oss fyra och med det sagt den som minst tagit fasta på att öppna lugnt utifrån sina förutsättningar. Gammal är äldst heter det ju men inte den klokaste i det här fallet. Väl framme i Risberg hade jag varit ute i 4 timmar. En vanlig mara brukar jag ju gå runt på runt 3.10-3.30. Och nu hade jag inte kommit längre än 36 km.

Efter Risberg kom en pigg och glad tjej upp jämsides med mig. Caroline. Vi sprang ihop någon kilometer och snackade lite men jag märkte att det var mer kraft i henne och det dröjde inte länge förrän hon var förlorad i mitt blickfång. Nu trodde jag att de tekniskt tuffa partierna var över, men inte. Det är kanske inte så tekniskt svårt att springa i sankmark men man får ju inget direkt gratis. Istället för att man spänstigt sviktat fram nästa steg så sjunker skon ner i ett slurp och som man sedan får dra upp för sjunka ner med nästa. Ett antal uppforsbackar gör också att löpningen får övergå i gång. Och visst kom det fler partier med slingriga stigar med exponerade rötter. Solen började också sprida sin värme och var trots allt glad att det inte regnade. Det var tillräckligt blött ändå. För att förtränga smärtan valde jag att plocka fram en hörlur och lyssna på damernas bronsmatch mot Australien. Skönt att kunna tänka på något annat samtidigt som man kunde hålla de fantastiska funktionärerna och sina medlöpare informerade. Det var lite synd att jag inte hette Erik för det var massor supportrar som stod med Heja Erik och Kämpa på Erik skyltar. Men från i princip alla som stod längs med banan fick man uppmuntrande pepp.

Kommer fram till en skylt "Du har nu sprungit 42 km". Där brukar det normalt sett vara färdigsprunget för min del, men nu återstod det 5 mil. Det var ingen uppmuntrande pepp. Det var en käftsmäll.



Benen var riktigt trötta nu och för att överhuvudtaget kunna fortsätta var det nödvändigt med massage i Evertsberg. Det får kosta på sluttiden om det nu skulle bli någon sluttid över huvud taget.

I Evertsberg drack jag lite grann, åt lite saltgurka och chips, hämtade ut min ombytespåse och om jag är ovig under normala förhållanden så blev det här med att byta strumpor och skor till ett helt företag. I massageboden var det tomt så jag fick direkt hjälp av en kraftig massör. Framsidan på låren, fokusera på det, sa jag och de 10 minuterna var väl investerade. Man kan säga att kroppen gick från körförbud till snarast ombesiktning. Tog en dricka till och lämnade in ombytespåsen till transportbilen med det använda möget. En liten chock fick jag när jag såg Elisabeth inne vid kontrollen. Helt ärligt trodde jag att hon precis hade lämnat Mångsbodarna. Hon hade ju klart disponerat sitt lopp bättre än jag.

Stoppet i Evertsberg kostade 26 minuter och jag passade på att ringa Tant G. Hon hade ju förstås stenkoll på läget. I alla fall nästan. Jag fick veta att både Leif och Elisabeth var mig i hasorna. Ja, Elisabeth visste jag ju och hann ju till och med växla några ord innan jag stack vidare. Effekten av massagen räckte inte länge och trots byte till landsvägsskor, Puma Deviate, så var resan mot Oxberg nog den jobbigaste. Den andra halvleken avlyssnades och nästan 1 timme var jag i en annan värld på grund av det. Det var jag visserligen redan för jag såg fullt med rosa elefanter längs med banan. Kom dessutom på att jag glömde äta mina pannkakor i Evertsberg. De hade jag behövt och de var säkert framme i Mora långt före mig. Lundbäcksbacken upp mot Oxberg var skoningslös och hela kroppen skrek av smärta nu. Innan Oxberg blev det en pling till Tant G som undrade om jag fortfarande levde och var med i tävlingen för enligt appen stod jag helt stilla.. O ja, sa jag och försökte låta så pigg man kunde.

Framme i Oxberg, 63 km avverkade och 8 timmar på klockan. 29 km kvar och det är väldigt mycket, även för en vanlig motionär. En positiv sak var att jag fick min önskningspepplåt spelad på vägen in, Run like hell med Pink Floyd. Det blev ett kort stopp där och när jag lämnade kontrollen så kom Elisabeth in. Nu var det en något jagad Lundgren som stack iväg. Samtidigt började jag förlika mig med tanken att jag faktiskt kunde bli sist av oss fyra och jag skulle vara fine med det. Bara jag kom i mål, det var det viktigaste för guld målet, 10 timmar och silver målet, 11 timmar var ju inte att tänka på. Bronsmålet var att genomföra det.

Varenda uppförbacke, stor som liten, var det gå som gällde och när jag vände mig om tyckte jag att det var Elisabeth som kom trippande med gasellsteg. Men det var det inte.

Hökberg och 20 km kvar till mål. Speakern ropar ut att alla ni som har nått Hökberg kommer att komma i mål. Alltid en tröst. Nu såg jag heller ingen Elisabeth men kunde inte riktigt släppa tanken på att hon skulle komma farande. Någon hade sagt uppe i Evertsberg att nu är det bara nedför. Honom skulle jag vilja stämma för förtal. Långt där borta såg man en backe som folk redan gick i och när man själv närmade sig så försökte man springa så länge krafterna räckte. Ofta tog det stopp en bit in i backen. Man glömmar tid och rum och blir plötsligt jätteglad när man får en km-tid som visar 7,30. Alltså 1 minut långsammare än min ursprungliga plan. Jodå det fanns nerförbackar och med tanke på mitt knäskydd på höger knä så var det mer stjälpande än hjälpande. Jag fick gå även i de brantaste nerförbackarna.



Eldris. Namnet man hört i samband Vasaloppet och att målet är nära. Men 9 kilometer är ändå 9 kilometer. Jag gick redan på reserven och varningslampan hade lyst sedan Hökberg. Jag försöker visualisera ett känt avsnitt i Kråksmåla för att förstå vilket avstånd som återstod. Det känns som att km-skyltarna stod glesare än i början men är troligtvis en ren missuppfattning från min sida. Mamma skriver på Messenger "Hur gick det?" " Hittar inga resultat" Nej det är klart, det krävs ju att man i mål först. Skickade en bild på ett plågat ansikte och en 5-km skylt för att beskriva aktuell status.

Vid 1 km skylten stod en funktionär och ropade glatt. "Det här är den bästa km-skylten." Äntligen inne i Mora. Jag var nu ganska apatisk och brydde mig inte så mycket längre. På upploppet, som jag filmade, blev jag omsprungen av en annan M60-löpare precis före mål. Typiskt, men i mål kom jag. Tiden, 11.44,43, var kanske inte så märkvärdig men under de här förhållandena är det något som jag ändå kan känna mig nöjd med. Caroline var redan i mål sedan två timmar och de andra två klarade det också. Jag dröjde länge kvar i målområdet och bara försökte hämta krafter. Försökte äta lasagne men det var inte särskilt gott. Mariestad öl är normalt sett inte min favoritöl och den smakade om möjligt

ännu värre nu. Mina klubbkompisar kom också i mål och vi var alla hjältar. Vårt boende som låg 8 minuter bort tog av någon anledning nästan en halvtimme att gå tillbaka till. När det var min tur att duscha så sved det till rejält i knävecket. Det hade jobbat som ett sandpapper i 10 timmar och hade ruggat upp ett rejält öppet sår. Tanken på att gå ut och äta skrinlade vi för ingen kunde röra sig så vi beställde pizza via Foodora. Till det drack vi en underbar Moet Chandon Champagne och det var vi väl värda. Ingen orkade äta upp hela sin pizza. Några problem med sömnen hade vi knappast den här natten.



På morgonen åkte Caroline, Leif och jag tidigt för att jag skulle gå och se Eva Rydbergs sista föreställning på Fredriksdal med Tant G. På vägen ner stannade vi till i Ölme där vi blev bjudna på en fantastisk lunch hos Helena och Sverre.

Det blev ett lyckat tvåtimmarsstopp där och på vägen traggade vi vidare på temat löpning. När jag tittade på min Garmin så konstaterade jag att den hade inte registrerat min puls under loppet. Suck! Ja ja, det där köttsåret i solar plexus läker väl så småningom. Vi rullade in i Helsingborg strax innan 18, nöjda med vår bedrift. En fantastisk upplevelse som blev mycket roligare när man fick dela den med andra men för min del blir det inga fler Ultravasor. De andra säger dock inte kategoriskt nej till fler men det får stå för dem.

Jag vill rikta ett stort tack för fin massage från Kamala, Christina i Bölemåla som gjort min fossingar gångbara. Stort tack till alla HLK´are som stöttat och följt oss och inte minst Tant G som har fått stå ut med löpning oavsett om hon velat eller ej.

Johan

Namn	Klass	Tid	Plac/ kön	Plac/ klass	Plac (totalt)	Antal i mål
Caroline Wiberg	K40	9.59.08	30	7 (25)	163	M: 768 K: 312
Johan Lundgren	M60	11.44.43	317	8 (25)	400	
Elisabeth Norlén	K40	12.13.22	101	24 (25)	490	
Leif Nilsson	M60	13.48.20	613	22 (25)	812	

