



# Knallenytt

NUMMER 3/2016:

SEPTEMBER – DECEMBER



*Folk med pippi både på att springa och dricka vin...*



# Innehållsförteckning

I huvudet på en ordförande.....	4
43 kilometer och 2 100 höjdmeter .....	6
Ten Island Swimrun .....	9
Bli frisk – laga fisk .....	13
Race Report: Poznan 24 juli 2016.....	15
Race Report: Skövde Ultrafestival 24-timmars.....	22
Ett löpande intresse för många fler knallar i år! .....	26
Ironman Kalmar 2016 .....	30
Knalleprofil.....	34
I korthet .....	37
Från redaktionen .....	38

## I huvudet på en ordförande

*SOK Knallens ordförande, Jan Patriksson, har ordet.*

Nu har de flesta av årets tävlingar avverkats för klubbens medlemmar. Trenden är densamma som tidigare år – det är de långa loppen som lockar: millopp och längre. Lidingö och Varvet lockar som vanligt många.

På Facebook har vi kunnat läsa om deltagande på maror både i Sverige och utomlands, och Kretsloppetets 10 kilometer lockar många knallar.

Det som annars stuckit ut i år har varit gruppen som deltagit i Västergötlands "Långloppscup". Lasse Jutemar och några till har gjort ett bra jobb med att få många knallar med på de många tävlingarna. Det blir ju mycket roligare att både tävla och träna om man har kompisar som följs åt!

Tyvärr har det inte varit något större intresse i föreningen för triathloncupen, vi har inte fått ihop en enda poäng efter att under flera år hamnat på topp-tio.

De som tävlat i triathlon har främst satsat på långa distanser (medel och lång). Ett skäl kan också ha varit att cupens fyra tävlingar inneburit långa resor; Umeå, Gävle, Uppsala och Malmö ligger ju inte precis nästgårds...

Jag tror att om triathloncupen ska överleva måste det till rabatter för de som åker runt på alla tävlingarna. Idag närmar sig anmälningsavgiften för respektive tävling 1 000 kronor, så det blir dyrt att genomföra cupen med tanke på tillkommande resor och övernattningar.

Swimrun har även i år lockat många knallar. Utbudet av tävlingar har ökat och detta att tävla i par verkar locka många, och det ger nog lite press på tränandet – ingen vill ju vara den som bromsar!

Några knallar har också ställt upp på öppet vattentävlingar. Det börjar bli allt fler sådana vid sidan av Vansbro (som ju är ett måste för alla som vill göra klassikern). Men Borås egen öppet vattentävling i Öresjö (som ingår i Boråsklassikern) lockar dock inte många.

Detta var lite om tävlandet i SOK Knallen, som fortsätter att växa medlemsmässigt.

Vi kommer nog att närma oss 450 medlemmar innan året är slut. Vi har många typer av medlemmar – en del är med för att få träningskompisar men har lite intresse av att tävla. En del är inriktade på tävlingar och ägnar mycket tid och resurser på att åka runt på olika tävlingar.

Jag har en känsla av att vi får en grupp medlemmar som bara är med en kortare tid för att uppnå ett specifikt mål som kanske Klassikern eller Varvet.

Det viktiga för SOK Knallen som jag ser det är att kunna erbjuda bra träningstillfällen, träningskamrater och ett glatt socialt umgänge som passar många!

## 43 kilometer och 2 100 höjdmeter

*Rapport från AXA Fjällmarathon*

*Av Eva Bresky*

Ja varför springa det...?! Jag såg nog en inre bild av mig själv springandes över fjället med håret fladdrande i vinden (typ 50 centimeter längre än vad jag har i verkligheten) med blå himmel och berg i bakgrunden, med känslan av att man flyter fram och är ett med den fantastiska fjällnaturen...

Det var nog ungefär det jag såg framför mig när anmälan gjordes. Sedan kan man ju titta på banprofilen och fundera på vad 2 100 höjdmeter innebär i praktiken, och det är ju inte helt lätt att föreställa sig vad de siffrorna kan göra med ett landskap – och en kropp...



Det var fint väder, soligt och nästan vindstilla. Vi var sex knallar vid starten som gick vid Vålådalens fjällhotell: Eva-Lena Lindqvist, Annika Albrecht, syster Åsa Gadler, sväger Johan och maken. Vi hade från början bestämt oss för att inte hålla ihop men inte ta snarben på varandra, tja vad nu det kan innebära...

De första sju kilometrarna gick rakt uppåt. Inte springbart alls efter 100 meter, för mig i alla fall, medan syrran och maken däremot försvann bort på pigga ben. Jag hittade Johan och tog häng på honom ända upp på första toppen.

Det gick uppåt i en lång karavan, de snabba och starka hade dragit iväg. Alla var glada och förväntansfulla. Vätskestoppen kommer inte ofta, alla har ryggsäckar med vatten och överdragskläder för väderomslag och om

man eventuellt skulle skada sig och få vänta på hjälp. Det är ändå vildmark och fjäll och det kräver respekt.

På toppen av Ottfjäll blev det några snabba bilder och så bar det av utför, vi kom ner i skogsmarker igen och det var geggigt, mycket geggigt, många spänger, mycket rötter och ännu mer gegga. Jag gjorde min hittills snyggaste spagat på en spång. Det gick utför först flackt sedan ganska brant ner till Nordbotten, bara för att vända uppför igen mot Hållfjället. Väl där uppe var känslan ganska go av att två toppar av tre var avverkade. Det bar utför igen.

Johan och jag hade följts åt men nu fick han ont av en nerv i foten som krånglat tidigare. Jag sprang på och tänkte att han kommer nog ikapp. Det fortsatte utför ner till Ottsjö, där kom banans enda asfalterade parti, det var en hemskt tråkig miljö efter



naturen och alla de vackra vyerna, till råga på allt så låg inte stationen nere i samhället utan på en höjd utanför. Den backen upp var inte att leka med och hade det inte stått små barn intill och hejat så hade jag krupit istället för gått. Jag stannade en stund och åt och drack. Johan förblev försvunnen. Jag tog rygg på ett par som hade en ganska skön inställning när de hejade fram varandra.

Det gick uppför och ännu mer uppför, omöjligt att springa så det kändes ganska bra att traska på i geggan. Tillslut var sista toppen nådd! Lön för mödan! Som ett vykort, otroligt vackert! Solen började dock dala och det blåste upp, för första gången under dagen så riktigt drog vinden i mig.

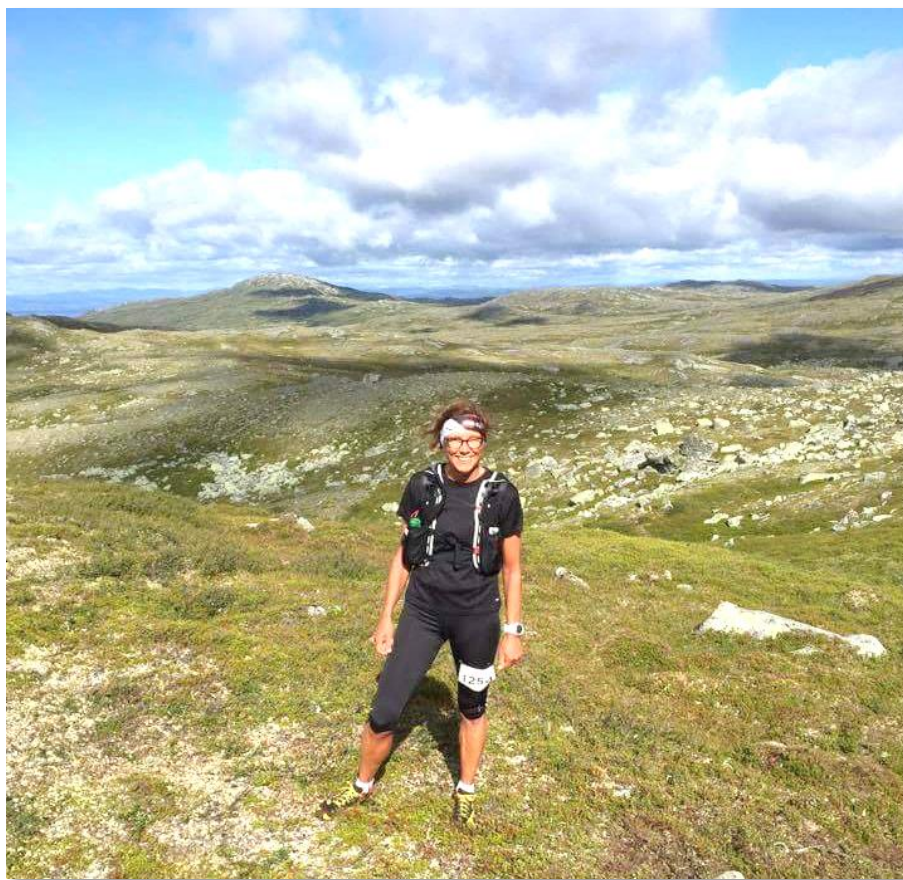
Jag funderade på att stanna och ta på vindjackan som låg i ryggsäcken men jag orkade inte utan tänkte att jag försöker hålla tempo och värmen uppe, men vi sprang länge och rundade toppen så det tog tid innan jag kom ner i någorlunda lä. Vid det brantaste partiet ner så hade de lagt ut ett rep att

hålla sig i, det var långt ifrån springbart, mer bergsbestigning över det hela.

Händerna var kalla och jag vågade knappt lita på dem när jag höll i repet och vinschade mig ner. Nu äntligen så var det bara lite utför kvar, men vilket fruktansvärt utför: det fortsatte kilometer efter kilometer och jag tänkte att jag inte orkar springa mer, men stannar jag så kommer jag inte igång igen och det är för kallt för att gå i mål.

Batteriet i klockan hade lagt av och jag var osäker på hur långt det kunde vara kvar så jag fortsatte springa fast jag inte orkade och vägrade lyssna på låren som skrek av smärta. Jag bet mig fast med blicken i ryggen på killen framför och tvingade mig att springa lite, bara lite, till och äntligen **MÅLGÅNG!** *Trillevallen here I come!* Åh vilken känsla!

Lite återstod dock; utanför bastun fick man spola av skorna och grovtvätta sig innan man kunde gå in i dusch och bastu som båda var gemensamma för män och kvinnor, men vem orkar bry sig!



Som ni förstår så kan jag naturligtvis varmt rekommendera AXA Fjällmarathon! En upplevelse för livet! För den nyfikne så tog det mig 7.25.



## Ten Island Swimrun

*eller: Race Report från det roligaste loppet jag någonsin kört*

*Av Anneli Kylén*

Det var en gång... Två tokiga tjejer (Anneli Kylén och Camilla Lundberg) som testade att köra ett swimrun-lopp. Detta lopp genomfördes dagen innan midsommar 2015 och gick på en varvbana som vi harvade på i tre timmar runt, runt och runt. Vi fick blodad tand och båda två sa att detta måste vi testa igen.

Och vips så dök det upp lite reklam hösten 2015 för ett swimrun-lopp som skulle gå av stapeln den 20:e augusti 2016. Snabbt som tusan så ringer jag den person som jag vet aldrig tackar nej till utmaningar och säger att jag tycker vi ska testa detta lopp. Svaret visste jag redan innan, och det var ett *jaaaaa* så klart! Motiveringen var att det är *lääääångt* kvar och vi hinner träna både på simning och löpning innan loppet.

Vad händer? Ja, lite löpning blev det ju för min del – med betoning på lite. Camilla var duktigare och sprang på. Simträningen var nog inget någon av oss kunde skryta med. Och jag cyklade på som tusan då jag hade massa cykellopp som jag skulle ta mig igenom under vår och sommar. Men jag kan berätta att man inte blir bra på att simma om man cyklar. Även om många cykelturer gick i ösregn.

Sommaren kom och tiden gick. Hoppsan! Snart ska vi ju genomföra Ten Island Swimrun. Loppets längd är på ca 2 200 meter simning och 15 kilometer löpning och går mellan Öckerö, Hälsö och Hönö.

Tiden rinner iväg och jag fortsatte att cykla vidare, men till slut bestämmer jag mig äntligen för att jag måste träna lite på detta. Så jag och Camilla bestämmer att vi ska köra några varv på Kype en vacker sommardag. Men som alla vet så var det ganska kallt i vattnet under sommaren (tycker i alla fall jag), vilket gör att när jag på mitt första träningspass (vilket är två veckor innan loppet) paniksimmade och Camilla skrattar så hon nästan drunknar, då jag sprattlar med fötterna mer ovanför

vattnet än i, och då förstår alla simmare hur bra det går. Jag tog mig i alla fall över och vi tränade på.

Så kom äntligen dagen D! Hysteriskt nervös och illamående så är vi äntligen på väg till Hönö. I omklädningsrummet hör vi alla som pratar om tider med mera. Sätter på sig all utrustning med rep, dolmar, paddlar och allt man kan behöva för att ta sig igenom loppet.

Ännu mer nervös blir jag för här kommer blåbären som endast kör i kort våtdräkt, kompressionsstrumpor och skor. Ganska naturella helt enkelt. Det roligaste av allt är att jag och Camilla ser ut som tvillingar i våra kläder då vi har likadana våtdräkter, svarta strumpor och likadana skor.

Vi blir slussade med buss till startområdet och hinner bli ännu mer nervösa då det på bussen snackas ännu mer om tider. Hjälp, hur ska detta gå?

Nu så! Äntligen kör vi igång med uppvärmning i startfällan och signalen går. Vi ska äntligen starta och jag har inte kräcks en enda gång! Vi joggar på de första 700 metrarna och ska genomföra den första simsträckan på 50 meter. Här undrar jag vad Camilla håller på med? Hon sätter sig på bryggan och kanar ner i vattnet. Folk hoppar före, efter och nästan på en. Jösses tänker jag och kastar mig i vattnet fort. 50 meter är inte långt och man hinner knappt känna av temperaturen på vattnet. Tur är väl det!

Vi fortsätter vår resa och hoppar i och ur havet och joggar på så gott vi kan. Camilla får ju som vanligt anpassa sig till min löpförmåga, och jag är väldigt tacksam för det. Att springa på klippor är absolut inget vi har övat på och ingen av oss vill skada sig så vi tar det lugnt.

Det går uppför, uppför och uppför. Men det var tydligen någon som glömde berätta att går det uppför på klippor så går det också nedför. Herrejösses vad nedför det går! Brant är det också! Och därefter så ska vi i havet. Vid precis ett sådant ställe ropar en funktionär att "ta er mer till vänster så kan ni hoppa i" då utbrister jag "*är du fullständigt galen, ska du ta livet av oss?*". Vi väljer att kana på rumpan nedför klippan och plumsar i vattnet.

På vissa passager var det så grunt och dyigt så man fick ligga på magen och dra sig genom gyttjan för att komma framåt, och försökte man ställa

sig upp så sjönk man till knäna. Ska inte berätta hur skorna luktade efter loppet.

Vi lunkar vidare och kroppen blir tröttare och tröttare. För det kan jag säga att vid ett sådant här pass så använder man precis varenda muskel i hela kroppen. Till och med ont i fingertopparna, vet inte, vi kanske gör något fel.

Så kom vi till den längsta simsträckan som var på 400 meter. Vi hoppade i och började simma. Då felnavigerar Camilla något kopiöst, så hon måste ha simmat minst 3 000 meter sammanlagt (nä, överdriver lite nu). Jag ropar och ropar, men hon hör inget. Till slut så blåser en funktionär som finns i en av fölgebåtarna i en visselpipa, och Camilla är på banan igen. Brännmaneter träffade vi på några också. Camilla lyckades undvika dem medan jag valde att simma rätt in i dem. Inte skönt kan jag säga!

Vi kravlar oss upp på andra sidan, och då menar jag verkligen kravlar på knä och händer och vi vet att vi inte har långt kvar nu! Yes, det är bara att bita ihop – vi är snart framme! Och då springer vi ut på piren, ja ni hörde

rätt piren! Därifrån ska vi hoppa i vattnet. Men på riktigt! Det är ju minst 10 meter högt!

Jag bara vrålar rakt ut – ”menar ni allvar att jag ska hoppa härifrån?!” Och så hoppar jag och tänker i hoppet att det är bäst jag håller i mina simglasögon så jag inte blir av med dem!

Därför ser jag ut som en pinne i hoppet. Camilla

tänkte först kana nedför här också, men insåg ganska snabbt att det är ingen bra idé då piren lutar utåt. Hade blivit som att åka rutschkana nedför på betong. Så hon fattar ett snabbt beslut och hoppar hon också! Vi tar oss upp på bryggan och springer i mål!



Vi gjorde det igen! Utmanade oss själva och hade en så rolig dag tillsammans med mycket skratt. För det gör vi mycket på våra upptåg. **Skrattar!**



För er som är nyfikna på vad tiden blev så kommer den här: 4:36:39.

## Bli frisk – laga fisk

*Av Lennart Fors*



Fisk innehåller fullvärdigt protein och mineralämnen medan fetthalten varierar mycket. Det finns många olika fisksorter att välja mellan och de flesta av dem går väldigt snabbt att laga till i jämförelse med många andra maträtter. Ytterst få fiskrätter kräver långkok.

Fet fisk är en viktig källa till den nödvändiga omega-3-fettsyran medan vit fisk innehåller väldigt lite fett, är fullproppad med mineraler och därmed är nyttig på det viset.

Till de fetare fisksorterna hör makrill, sardiner, strömming och sill. Speciellt tonfisk, sill och laxfiskar är rika på fleromättat fett, alltså fett av den "rätta sorten". Till skaldjuren räknas bland annat räkor, ostron, hummer, kräftor, krabba, musslor och pilgrimsmusslor. De är alla ovärderliga både för sin goda smak och för sina höga mineralinnehåll.

Sedan 1950-talet har omega-3-fettsyror studerats väldigt noga när det gäller deras medicinska effekter. Flera kliniska studier som gjorts genom åren har visat på att omega-3-fettsyror i rätt mängd både stärker och

stabiliserar hjärtats normala rytm. De hjälper till att sänka blodtrycket och hålla blodet i styr så att det inte blir tjockt. Då klumpar det sig och leder till blodproppar i hjärna och hjärta.

Fisk är dessutom en utmärkt källa till protein som bygger upp musklerna och reparerar våra kroppar men under förutsättning att man äter fisk regelbundet. Fet fisk ger fler kalorier än till exempel torsk eller annan vit fisk och lämpar sig därför bra vid uthållighetssporter, som till exempel långdistanslöpning.

De flesta fiskar innehåller kalium och speciellt gädda är rik på magnesium. I musslor, torsk och sardiner i olja med ben finns det kalcium och tonfisk är extra rik på krom. I strömming finns mycket vitamin B6, B12, D, zink och selen medan torsk dessutom är rik på niacin.

Vilt fångad lax, alltså inte odlad, brukar vara blekare i färgen och har oftast ett magrare och fastare kött än den odlade. Men det hjälper alltså inte särskilt mycket att frossa i grillad lax ett par, tre gånger om året. Det gäller istället att föra in fisken som en självklar del i veckans matpyramid!

## Race Report: Poznan 24 juli 2016

Av Cecilia Jertborn

Det ser ut att bli en bra dag!

*Frolic goats Hostel* ligger på gatan som aldrig sover; ett trivsamt backpacker-hostel med köks- och living-del där gäster hänger, fixar mat och konverserar med varandra.

Intill ligger en bar vars specialitet är karaoke – vilket verkar vara populärt bland yngre polacker. De bjuder verkligen på sig själva och ger hals utan tanke kring tonläge eller melodi. Men med öronproppar får jag god sömn och min dag börjar innan ungdomarna gått och lagt sig. Väckarklockan ringer 04:00, jag gör frukost i det gemensamma köket med sällskap av festartrötta socialiserande ungdomar som fnittrar över inget. Jag känner en härlig känsla av att nationaliteter kan värna om varandra. Mitt förflutna backpackerliv njuter och sången "*those were the days...*" kom upp i mitt huvud.

Min specialgröt med havregryn, banan, gurkmeja, svartpeppar, kanel och kardemumma är bästa frukost inför en energisk dag. Inget som kanske attraherar andra men som är gott och bra för mig. Till det kokt ägg och pulverkaffe. Detta gör susen för magen, och en timme senare cyklar jag på en av stadens *Rent-a-bike*-cyklar till tävlingsområdet. Med mig har jag preppade flaskor och diverse saker att lägga till i bike- och run-påsarna (lite gröt i bike och kokt ägg i run bland annat). Under cykelturen passerar jag smågrupper av ungdomar som är på väg hem efter lång kväll ute på galej.

Det är en skön sommarmorgon, jag känner på mig att framför mig har jag en sådan där oförglömlig dag – förväntansfull, fokuserad och med lagom av fjärilar i magen. Det är EM i långdistans, det är debut på Ironmandistans – det är spännande! I Motala kördes så kallad Nice-distans; 3 900 meter simning, 130 kilometer cykling och 30 kilometer löpning. Nu var det 3 800 meter simning, 180 kilometer cykling, och 42 kilometer löpning.

Med drygt sex månaders inställnings- och förberedelsetid uppfattade jag mig ha en bra strategi: vara närvarande i varje delmoment, se till att göra

var del separat och att ge 85-95 procent – alltså ha en liten reserv om dipp skulle ske.

I övrigt gällde att fylla på med energi – känna hur kolhydratbrasan brann och gav energi att utväxla till kraft. Även viktigt att dricka, och jag hade som motto att behöva gå på toalett på alla delmoment, vilket så blev ☺.

Närmare startområdet strömmade deltagare samman och race-känslan med dess pirr i huden och torrhet i munnen började ge sig till känna. Efter avklätt cykeln, hängt på preppade flaskor, kollat tryck i däcken och att allt var klart inför cykeldistansen, blev det lite snick-snackat med cykelgrannar och svenskar. För att sedan gå in i tävlingsbubblan. Kolla påsar, visualisera moment och ta hållpunkter.

*Så startar tävlingen.*

Först släpptes PRO-tjejer och killar iväg mellan 06:45 och 06:50, agegrupp-killar 07:00 och agegrupp-tjejer 07:05.

Dessa tider var för oss lite luddiga, men vi kom iväg. 3 800 meter och det gällde att ta fokus på det som jag kunde göra något åt: eliminera störande happenings. Andning, vattenläge, kick – jag körde igenom en hel del tekniktänkande från TI (*total immersion*), Smoothswim och tänkte och checkade olika simteknikövningar i huvudet och applicerade en del praktiskt. Dessutom checka vattenläge och var kroppsligt närvarande. I simning var att hitta fötter att lägga mig efter, men fann inga så det blev ett eget lopp. I stilla vatten initialt de första 2 000 metrarna. Tänkte att detta var likt morgonsimmet hemmavid och visualiserad den goda frukosten efter ett långsim – till och med så mycket att jag kände det rostade brödet ☺.

Hade kommit förbi 2 000 meter när snabbsimmarna från öppna klassen kom ikapp. Det blåste upp lite att samtidigt så det blev lite rörigt vatten. Ofta ger det en push och så även nu, jag ökade tryck i simtag och antal per minut. I övrigt var det en lättnavigerad bana i Poznans svar på Ramnasjön, Malta.

Jag tänkte innan racet eventuellt ta en Immodium i förebyggande (för hur kul är det med snabb mage under ett race?), men väl i skarpt läge smakade vattnet okej och lukten av anskit var som bortblåst. Hade ett par blåhuvuden runt mig hela tiden (färgen på badmössorna i vår grupp), det



kändes tryggt dels att jag inte var vilse och dels att jag inte var hopplöst sist. Om så vore tror jag att ha bemästrat den stressen. Dagens uppgift var att genomföra delmoment punkt slut. Ha fokus på just det jag sysslade med och det jag kunde påverka just där och då. Fokus KUL DAG var dagens mantra under loppets alla timmar ☺.

Simning gick mot sitt slut och upp ur vatten är alltid ett stresspåslag. Vet inte men insimmet är som Vangelis *Conquest of Paradise* till filmen *1492 – den stora upptäckten!* Denna turbulens som uppstår från att vara ett med sin andning, höra speaker, publik och människor är som ett hastigt uppvaknande. Men en hand griper tag i din arm hand och så är man uppe, *voilà!*

Det gäller att ha skärpan på: vad ska jag, och i vilken ordning – som ett rinnande vatten. Jag hade ändrat detta delvis genom att försöka få i mig lite gröt. Ut med saker – i med blöta saker och iväg till cykeln. Vet mig att ha förbättringspotential i T1 – tar alldeles för lång tid. Men detta struntade jag i idag. Efter att ha mumsat i mig gröt och fått på hjälm, glasögon och nummerlapp rättvänd, så greppade jag skorna och sprang uppför en gångväg, påhejad av härliga funktionärer.

Detta hejande kommer att vara ett minne av dagen – Bravo, bravo här o där. Längs med den annars tomma cykelbanan satt folk och slog med kastruller, slevar och dylikt. Cykelbanan gick på en rak dubbelfilig motorled mot Warszawa – efter drygt två mil U-vändning och tillbaka till sjön, för att där göra en högerkurva 1 500 meter där en ytterligare U-vändning var belägen. Relativt tråkig rak bana som inte attraherade mig – gammal kropp värker när den ska vara stilla länge i ett och samma tempoläge. Jag satte fokus på att trampa och dra. Gick vid några tillfällen ner och höll i bågen, för att få ordning på en nervinklämning i vänster axel/överarm.

Cykeltiden slutade med knappt sex timmar, så det är en del minuter som tankar kommer och går, viss visualisering sker ju. Tänkte på när jag cyklade runt på Kuba med en minicykel, lika ödsliga vägar med mått av storlek tre pansarbilar i bredd.

Eftersom det var få saker längs med vägen, blev få och annars små saker mycket intressanta, som den äldre mannen mitt i mellan vägfilerna. Han satt där under parasoll och slog på kastrull med en slev under hela tiden

jag cyklade. Respekt! En annan man med vanlig kamera tog bilder hejvilt och coachade som en ishockey-kapten i en viktig slutmatch. Det klickade bilder men han verkade inte direkt intresserad om vi fastnade på bild. Polacker är ett utåtriktat folkslag som bjuder på sig. Banans karaktär satte inga käppar i hjulet så att säga.

Vid *prerace*-genomgången hade de mer vana svenskarna förklarat att det är intressant vad som sker i huvudet i cykeldistansen efter en tolv mil, så jag avvaktade detta. Det som hände mig var väl egentligen bara en känsla av förvåning – att ha kommit dit utan att märka det! Det var som att plötsligt var tre vändor körda och inte det att jag hade cyklat 13 dryga mil! Utöver det att det gick så förbaskat fort – upplevelsemässigt, så var asfalten relativt bra men att U-vändningarna kan ses som fälla, likadant spårvagnsspår. En annan svensk föll i en U-vändning, de är lömska. Framför allt när det oftast är en vätskedepå före eller efter. Gel är kletigt och glatt.

Det gäller det att vara på g med räkningen av varv. Mitt knep är att jag hittar en skylt med ett namn lika många bokstäver som varv. På så sätt kör jag p-varv, alltså ord som börja på p... Men då får det inte vara 10-tal, då är det tejpbitar per varv som gäller.

Jag hade visualiserat att låta skor vara kvar på cykeln, så jag tog av handskar och knäppte upp skor. Men det som kändes lagom halkigt på grund av vaselin med knäppta skor, gjorde att jag inte fick ur fötterna. Plan B genomfördes. Stega av, och springa med skor på. Jag hade varit flitig med drickat och ätandet vid cykling, att ägget i run-påsen kändes övertaligt.

Solen hade gått i moln så kepa kom på istället för glasögon. Det är skönt att ha något att krypa in bakom, en skärm eller glas. I Jönköping var glasögonen lätt störande sista delen och åkte upp på hjässan. Jag har aldrig innan sprungit med kepa och man säger gör inget du inte tränat in. Jag har haft keps vid skojtävling som Medoc-marathon så helt novis var jag inte och det var att sedan märka ett gott val! En hel del vatten över huvudet blev det – 25 grader drygt. Utan vind. Så då var det klockrent rätt med kepa – slapp vatten i ögonen och så såg man inte ut som en dränkt kattunge heller ☺.

Löpningens först fyra kilometer kändes som att mina Hoka-skor bar mig fram. Förra säsongen sprang jag med Salming och annat löpsteg – snabbare men som kostade att mellanfot gav sig. Tejpande under tävlingar och rehab i form av cirkulation-rörlighet-styrka och färdighetsövningar har resulterat i inga besvär. Men att återigen trampa igenom på grund av trötthet och trigga obalans i rörelse har gjort att jag nu har Hoka-skor i alla fall vid längre löptillfällen. Inte samma löpnjutning men erkänner att det är tryggt och säkert, vilket fått gå först hittills.

Löpningen fungerade fram till femte kilometern. Psykologiskt knäckande att efter cirka fem kilometer komma in på kullersten som gick i riktning mot målgång – över öppna torget i gamla stan och uppför backe på kullersten och 200 meter innan mål göra U-vändning och ner igen. Detta skulle vi göra fyra gånger och sedan femte tillfället rakt in.

Jag försökte med Göran Magnussons nedräkning, vilket innebar att varv två heter ”gamla näst sista” men det gav ingen lockelse. Det gällde att räkna vattenkontroller, 22 totalt. Min plan var att genom vätskekontrollerna gå igenom dessa – det var en bra lockelse. Det kändes jäkligt knäckande att springa upp för kullersten, vända och ner igen – så nära och ändå så långt bort.

Men väl vid fjärde vändningen, då vände det och allt jag såg blev en sista gång – de sista 10 kilometrarna. Det var som en nytändning och jag började tugga metrar. I en lätt uppförslutning märkte jag en engelska som hängt upp cykeln nära mig (hon var alltså i min åldersgrupp), och då växte till och med hornen och en inre styrka att jag skulle banne mig förbi henne och in i mål före. Det är del av det som är gött att tävla – att relatera till konkurrerande deltagare och sporras. Att få en sån där ”Stig-Helmer visualisering”; om att folkets jubel tar emot en som vinnaren leker fram kraft.

Engelskan var med ett tag, men så satte jag in stöten på ett mer lättsprunget område, vilket kanske knäckte henne eller gjorde att jag skakade av mig henne. Vad vet jag – jo att jag kom in 2,5 minuter före henne ☺ .

Springande förbi varvningsspålen och fortsätta rakt fram, upp på torget och genom en fontän på den röda mattan – efter att ha genomfört full Ironmandistans – det var megahäftigt.

Klockan stod på ungefär 12:04, var helt okej, jag hade i min realistiska målbild tänkt 15 timmar och i den mörkaste med lågt förtroende ”bara komma in i mål”. Det visade sig att denna tid var från PRO-start så min slutgiltiga tid blev 11 timmar 44 minuter 20 sek. ☺

Konsensus: en full Ironmandistans är inte en dubbel medeldistans – det är något helt annat. Denna dag gick bussnabbt. Tröttheten infann sig inte som vid medeldistans eller olympisk, det var mer som om alla organ och celler hade ett fokus för dagen. Tanke om att göra om och en Ironmandistans till bollades mellan en känsla av skrattretande nervöst fnitter till den fenomenala fascination dagen hade varit. Vid pris-ceremonin som skedde vid halv-elva på kvällen var jag god, glad och förvånad att varken kroppen värkte eller att jag var mer trött. Tröttheten kom aldrig i uttryck kroppslig värk eller stelhet – men väl mentalt. Ännu en vecka efter är jag seg i beslut och tappar tankar.



På cykeln hade jag med mig en egen-producerad bananpannkaka vilket jag kan rekommendera. Magen höll hela vägen och det var endast bananer och apelsiner som fast föda vid löpningen. Jag gör bananpannkakorna i muffinsformar – super för platsen i bikefacket!

### Bananpannkaka

- 1 ägg
- 1 banan
- 0,5 deciliter mandelmjöl
- 1 matsked kokosfett
- cirka 1 tesked kokos

Blanda ihop och stek i pannan med kokosfett, alternativt i muffinsform och 175 grader i ugnen (i ugn blir de inte sådär porösa och fluffiga men det skiter man i på cykel – smaken är lika go).

## Race Report: Skövde Ultrafestival 24-timmars

Av Camilla Lundberg

Det är inte lätt att återge vad som händer under ett 24-timmarslopp men jag ska göra ett försök.

Jag och Anna-Maria Trollsfjord for iväg på morgonen till Skövde. Bilen fullpackad, det såg inte ut som att vi "bara" skulle vara borta i cirka ett och ett halvt dygn: ett bord och två stolar, två liggunderlag, två kuddar, två filtar, ombyteskläder under loppet, ombyteskläder efter loppet, två extra löparskor, foppatofflor, mat i alla möjliga former, bland annat yoghurt, kvarg, blåbärssoppa, sparrissoppa, välling, ostkaka, kladdkaka, grädde, godis, russin, frukt, giffjar, Coca-cola, öl. Det serveras mat och annat smått och gott under loppet men ibland vet man inte vad man är sugen på så det är bra att ha en egen arsenal med sig för säkerhets skull.

När vi kom fram till Södermalms IP så intog vi en plats vid sidan om banan och packade upp prylarna och maten snyggt och prydligt på bordet. Jag skulle ha tagit en bild på bordet efter loppet för då såg det mer eller mindre ut som ett slagfält!

Vi var tre Knallar som ställde upp i loppet; förutom under-tecknad och Anna-Maria även Peter Karlsson. Vi stod startklara klockan 12:00 glada i hågen. Solen stekte oss under hela dagen så det blev tyvärr en kamp mot värmen ända fram på kvällskvisten när *soljäveln* äntligen gick ner. Vi svettades jättemycket och drack och drack men kände oss ändå törstiga.



Min mage ballade ur redan efter cirka en och en halv timme så det blev några toabesök, men man får se det positiva att man vilar benen under tiden och sedan är det bara att fortsätta springa. Det blev svårt med energiintaget för det var inte mycket som lockade ett tag där, så orken tröt.

Fick en bra feeling när jag satte igång musiken i hörlurarna, det var ett effektivt sätt att få fart i benen. Jag hade en plan på att försöka klara 40 kilometer per sex timmar. Det gick bra de första sex timmarna men sedan dalade det resten av tiden. Anledningen till det var att fötterna tog stryk. Efter drygt tio timmars löpning värkte vänster fotrygg så förbaskat att det inte gick att springa med någon ordning längre.

Jag gjorde ett skobyte och smärtan lade sig i varje fall en timma men sen började det värka igen. Knöt skon väldigt löst för att släppa på trycket över fotryggen. Funderade allvarligt på hur fasiken det här ska sluta, det var ju tolv timmar kvar.

Värktabletter hjälpte inte och att gå i tolv timmar är ju ingen hit, så fruktansvärt tråkigt! Som Anna-Maria uttryckte det när hon hade det som värst med sina skoskav: ”Det är ju ändå ultralöpning vi håller på med, inte någon j-a gångtävling!”

Men det fanns inget annat att göra, vi var tvungna att gå. Vi hade några seriösa diskussioner om vi skulle fortsätta, men vi är ju rätt så envetna och bestämde oss för att först och främst göra distansrekord och därefter ta en ny diskussion om fortsättningen. Som tur var gick ju timmarna samtidigt som vi tuggade på. Att få i sig näring under natten var inte någon lätt uppgift och stundtals såg det ut som värsta bombnedslaget på vårt bord, för vi prövade alla medel som fanns att tillgå. I början var vi så rediga och hällde upp i plastmuggar men under natten när det endast var reptilhjärnan som var vaken så drack vi direkt ur alla paket vi hade, det såg för roligt ut, inga hämningar alls.

När vi kommit så långt att distansrekorden var avklarade så ville jag så gärna passera 100 kilometer och när det var gjort tog vi det slutgiltiga beslutet att faktiskt slutföra loppet för ingen av oss ville avbryta. Vi hade hållit på för länge och vi skulle ångra oss bittert om vi inte fortsatte hela vägen. Så det gällde att hålla ihop kropp och knopp de sista timmarna. För att klara det insåg vi att vi var tvungna att vila fötterna så vi la oss ner på liggunderlagen och dvalade och vilade kropp och fötter mellan 03:15-04:45, under den tiden kom det en regnskur så det var ju tacksamt att slippa springa i ösregnet.

Vid femtiden kom vi igång igen, denna gång med foppatofflor på fötterna. Gick cirka en timma och tjatade med Anna-Maria om allt mellan himmel

och jord, ibland sa vi ingenting. Efter ett tag började det göra ont även i fötternas undersida. På med löparskorna igen. Testade att jogga några varv, funkade rätt hyfsat, konstigt nog. Vi tyckte att det var drygt på slutet, så vi gick tillsammans för att hålla oss igång.

Sista vändningen klockan 6 var en milstolpe, nu var det "bara" ett 6-timmars kvar med tanke på att 18 timmar var avklarade. Så efter det fick vi lite nya krafter, så vi gick och sprang om vartannat och timmarna gick och till slut så började det närma sig slutet. Då fick jag en knäpp (jag var inte riktigt vid mina sinnens fulla bruk) när jag såg på tv-skärmen att jag kunde ta igen en placering och bli fyra bland tjejerna i loppet, så jag började springa på som en tok. Jag tog rygg på Dan Välitalo som ledde loppet, perfekt, det här gick ju strålande, tog igen 5 varv på tjejen som låg fyra just då och sprang om henne, i tävlingsfart, ni förstår ju, kan ju aldrig vara bra att göra så.

Det jag inte visste då, var att hon *inte* var med i Riksmästerskapet (hon var i motionsklass) så jag hade blivit fyra i RM oavsett och mitt ryck som jag gjorde var helt i onödan och kostade dyrt. När det var 45 minuter kvar tog jag helt slut, blev likblek i ansiktet och händerna iskalla och kritvita ända upp till handlederna. Jag fick lägga mig ner för annars hade jag tuppat av och det hade ju varit onödigt så där inför allt folk.

Men skam den som ger sig, tog mig upp igen de sista 10 minuterna och gjorde en sista varvning och traskade de sista metrarna och inväntade slutskottet tillsammans med Anna-Maria som slitit på det sista. Nu var vårt första 24-timmarslopp över! Vi gav aldrig upp trots motgångar,



bedrövelser och en miserabel natt och jag är mycket stolt och nöjd med att vi tog oss igenom helt galna 24 timmar, vi hade kul trots allt elände och tillsammans är vi starka!

Nu hoppas jag att den här historien inte avskräcker er att springa Ultralopp. För vi tycker att det är roligt trots alla bedrövelser, det är liksom det som är grejen att kunna hantera allt som sker både fysiskt och mentalt, oerhört intressant att uppleva hur man reagerar.



Efter loppet hade vi inte så mycket fysiska men i kroppen som man skulle kunna förvänta sig, vi var oförskämt pigga en dag efter loppet, förutom fötterna då, som var åtminstone två storlekar större i ungefär två-tre dagar efteråt, men det må vara hänt. Efter fem dagar så bestämde vi oss också för att göra om det en gång till om två år, för det finns alltid detaljer att fila på.

## Ett löpande intresse för många fler knallar i år!

*eller: Hur långt kan ett långlopp vara?*

*Av Lasse Jutemar*

Jag skrev i förra numret av denna förträffliga tidskrift om våra bravader halvvägs in i Västergötlands Friidrottsförbunds "långloppscupen", och har fått order på att skriva en uppdatering i detta nummer. Tyvärr så ligger pressläggningen två veckor för tidigt så några slutresultat kan ni inte få här.

Vi har i vart fall fortsatt att vara lokala och sedan sist har vi (som minst med tre knallar till start) besökt västgötska metropoler som: Navåsen, Kvänum, Hova, Gullspång, Öxabäck, Axvall och nu senast Mösseberg ovanför Falköping, för att nämna några av platserna.



*Starten av Mössebergslunken i Falköping.*

klubben i Västergötland i år.

Utan att fastna i för många siffror så kan konstateras att vi nu tillsammans i år har gjort fler starter, eller rättare sagt mål-gångar, än vad som gjorts sammantaget på de fyra senaste åren av SOK Knallen.

Och då är det fortfarande två stycken lopp kvar när detta skrivs.

Om inget oförutsett inträffar på de loppen, så blir vi den tredje största

Den högsta placeringen tidigare, vad jag hittat, är nia. Ett tjugofemtal knallar har bidragit till den fina siffran i år, riktigt roligt!

Jag tror att vi till ett annat år (varför inte 2017) skulle kunna ta upp kampen med min gamla klubb IFK Skövde om att vara den aktivaste klubben i distriktet. Inget självändamål i sig att vara störst, men vi vill gärna att fler ska uppleva glädjen och gemenskapen som vi haft under året.

Damkometen, den klubb som ökat antal starter mest sedan föregående år, står redan nu klart att SOK Knallen vinner 2016.

I den segern är över tio tjejer delaktiga – bra kämpat!



### Lite smått och gott att nämnas och minnas

Mats Tolfsson som fortsatt bara missat en tävling under året, Marathon i Mariestad och det beroende inte på honom utan att arrangörerna lagt den på samma starttid som Öxabäcksloppet. Mest lopp av alla i hela cupen och dessutom med Marathondebuten avklarad, imponerande eller möjligen lite nördvarning på den prestationen.

Alla likasinnade från andra klubbar i distriktet som vi lärt känna under året, både gamla storlöpare och rena nybörjare som en del av oss. Förresten, någon som träffat en löpare som inte är skadad någonstans och missat nästa all träning senaste tiden, inför ett lopp?

Camilla Lundbergs lyft, med personrekord på 1 500, 5 000, 10 000, halvmara och maraton nu i höst. Häftigast var att få vara statist när hon

älgade iväg över Skaraborgsslätten och persade med exakt 18 minuter på halvmaran.

Alla goa samtal i bilar till och från tävlingar med människor man inte känt så väl innan...

Susanne Ljunggrens förvirring vid Mössebergsloppet, trodde sig vara anmäld på 10 kilometer motion, startade i 5 kilometer-starten, och blev visad in i mål istället för varvning (rätt av arrangören) började om och sprang ett varv till och blev till slut segrare i sin klass på 5 kilometer. Den hon faktiskt var anmäld i och fick åka hem med fint pris.

Alla prisutdelningar med tjoande Knallar och mycket fotografering. Och förstås en massa priser, mer eller mindre nyttiga, som vi fått med oss hem till Knallestan. Men ännu ingen brödrost...

Karina Josefssons irritation över alla "minuspoäng" hon fått i cupen, så blir det när man tävlar mycket och inte får räkna alla lopp.

Michelle Schnellbachers imponerande 10 000 meter på DM i Trollhättan, där hon varvade alla medtävlare och kom i mål på en tid som placerar henne som 23:a i Sverigestatistiken för i år.

Camilla Nordins vinst av utlottad mikrovågsugn i Gullspång. Dragning på startnummer och Camilla säger sekunden innan hennes nummer dras "för allt i världen bara jag inte vinner den".

Och till slut i denna sammanställning måste Erkkis imponerande löpning i M 75, både i år som 79-åring och under de fem år han varit i klassen framhållas. Han har under dessa år startat i 37 cuplopp och vunnit alla utom två.

### **Och så lite om de övriga framgångar vi nått**

Pallplaceringar i stort sett i varje tävling och rätt så många DM-medaljer har vunnits, framför allt av tjejerna och så förstås av våra ynglingar i M 75 Erkki och Lennart Svensson.

Och sedan ser några av oss flitiga löpare fram mot att få våra välförtjänta "pokaler" som den som kommer bland de sex främsta i sin åldersklass får och som dessutom deltagit i stipulerat antal lopp.

”Pokal” är följande klara för: Erkki Huhtaniemi, Lennart Svensson, Karina Josefsson, Susanne Ohlsén, Camilla Lundberg, Mats Tolfsson, Per Josefsson och skrivaren av dessa rader. Fyra av dessa åtta har debuterat i år i cupen och direkt nått denna framgång. Några till har fortfarande chansen att vara med i denna skara. Som jämförelse kan nämnas att föregående år var det två som fick ”pokal”.

**Och så var det, det här med hur långt kan ett långlopp vara?**

Det kan vara *lååångt* som våra ultralöpare i klubben ju vet, men i cupsammanhanget kan det vara väldigt kort. Så kort som 1 500 meter, som vi var åtta stycken knallelöpare som sprang en tisdagskväll i Skövde. Om inte det visar på intresse och tävlingsvilja, så visar det i alla fall på ett visst mått av dårskap som kan vara bra att ha.

Och om du som läsare är lagd åt samma håll, så välkommen att vara med 2017 och om du inte redan är med i Facebookgruppen ”Knallar i Långloppscupen”, så se till att bli det!



# Ironman Kalmar 2016

*Av Isabella Knutsson*

Klockan är 04:00. Alarmet ringer. Idag är dagen. Idag är dagen jag ska höra Kentas välkända ord *"just idag är jag stark"* medan jag nervöst ska kliva ner i vattnet. Idag är dagen jag äntligen ska få svar på hur ont det egentligen gör den där sista milen på en Ironman-mara. Idag är dagen jag förhoppningsvis ska få höra de bevingade orden *"You are an Ironman"*.

Dagarna före racet var både jag och Markus hur lugna som helst. Nästan oroväckande lugna. Kanske berodde det på den förkylning som varit den gångna veckan med halsont och en febrig son? Förmodligen. Det enda jag tänkt på under den sista veckan inför racet var att ta hand om lille febrige Knut och kurera mig själv så jag åtminstone skulle kunna komma till start. Men så fort vi släcker lampan fredagskvällen den 19 augusti kommer pirret, tankarna och nervositeten. Det blir inte många timmars sömn men ändå vaknar jag glasklar 04:00 på lördagsmorgonen.

Fokuserade tar vi med vår frukost och den sista packningen och kör de 18 kilometrarna från campingen till Kalmar centrum. Jag är spänd, förväntansfull och känner mig svullen efter de senaste dagarnas kolhydratsuppladdning. Lösgodis, vitt bröd och annat sött är det sista jag vill se men sväljer ändå snabbt de sista dropparna apelsinjuice.

Efter att ha smörjt in oss med varsin burk vaselin kring våra ädlaste kroppsdelar drar vi på våtdräkten och går till starten. Det är en skön stämning och trots alla människor i våtdräkt och badmössa känner jag mig ensam. Jag kramar Markus hand hårt, som kramar om möjligt ännu hårdare tillbaka. Vi önskar varandra lycka till samtidigt som mina ögon tåras, en känsla av skräckblandad förtjusning bubblar inom mig. Plötsligt ser jag mina älskade föräldrar komma gåendes i sina svarta mc-kläder. Jag springer mot dem och då brister det, tårarna rinner sakta ner för min kind. All tillbakatryckt nervositet och anspänning letar sig fram och släpper.

När jag väl funnit min plats i startledet blir det helt tyst. *Du gamla du fria* fyller luften och det känns nästan löjligt stämningsfullt. Sen. Äntligen! *Kenta*.



2 200 startande simmar i ett blankt och vackert Kalmarsund. För min egen del var simningen min stora farhåga. Böljande vågor var en skräckbild jag så många gånger målat upp under träning. Denna dag var det allt annat än vita gäss. Vädret var perfekt då solen lyste med sin frånvaro, vinden likaså och temperaturen var idealisk.

De första 3 860 metrarna gick bra, inte fort men hade en bekväm resa och glad över de fina förhållandena. Upp från vattnet och efter ett smidigt byte hoppade jag entusiastiskt på min linjcykel som jag pimpat med högprofilhjul och tempopinnar. Nu börjar det, tänkte jag.

Jag plockar konstant in deltagare efter deltagare. Jag känner mig stabil. Vinden är svag men jag känner mig stark. En dansk kör om

mig och ropar några peppande ord och jag fylls av energi och självförtroende. Jag fyller konstant på med sliskig sportdryck och gels med banansmak, så mycket energi som min mage tål efter en i förväg uttänkt nutritionsplan vilket innebar för mig 100 gram kolhydrater per timme.

Under de första 12 milen rullar timme efter timme på ganska lätt, men när vi åter kör över bron in mot land kommer det 6 långtråkiga och jobbiga mil. När sedan de 180 kilometrarna äntligen började närma sig sitt slut började det gå upp för mig att jag skulle springa ett maraton! Men det är ju långt, tänkte jag och ett visst mått av ångest började leta sig fram.

När jag väl fått på mig löparskorna och dragit i mig en rödbetsjuiceshot så möter jag publikhavet i Kalmar centrum och hör mitt namn med jämna mellanrum. För varje "härligt Isabella", "du ser stark ut Isabella", "det ser lätt ut", "kom igen Isabella" så stärks jag och lyfts fram.

Redan innan jag sprungit ur centrum för första gången kommer krampen, i magen. Kippandes hankar jag mig fram och springer förbi en deltagare med likadana skor som jag, iförd ett par Saucony Kinvara 7, hon ger mig rådet att ta en citron vid nästa station. Jag följer rådet och efter cirka en mil släpper det.

Jag har som mål att springa maran på 3:30:00 och det ser lovande ut till en början. När jag åter kommer in i centrum på mitt andra varv, ser jag mamma och pappa igen och då börjar tröttheten ta ut sin rätt och återigen letar sig gråten fram. Jag biter ihop och kör på. Ett varv kvar sen väntar mattan, målgången med *"You are an Ironman"*.

Det sista varvet gör ont. Riktigt ont. Nu vet jag alltså, det är så här det känns sista milen på Ironmanmaran tänker jag och tar kilometer för kilometer för att orka uthärda tröttheten. 3:30:00 förstår jag att jag inte kommer klara.

De tidigare 180 kilometrarna på cykel och 32 kilometrarna löpning börjar nu kännas i benen på riktigt under den sista milen men jag gör ändå ett ärligt försök och krigar på.

Jag ser centrum. Jag känner vibbarna av målgången. Detta har jag tänkt på under så många dagar, så många träningspass, så många trötta mornar, så mycket tid, så många gånger mina och Markus samtal har handlat om att klara av och komma till just denna stund. Jag tänker på min son. Jag ser målet. Jag springer på mattan. Speakern tittar på mig och ropar *"You are an Ironman!"*. Jag gjorde det!

Jag överväldigas av känslor. Min mamma och pappa står en bit bort kring målområdet och när jag ser mina stolta föräldrars tårfyllda ögon gråter jag utmattad, lycklig och stolt. Pappa visar mig resultaten på sin surfplatta och får först koll på Markus. 31:a i totalen och en 11:e placering i sin





åldersgrupp på 9 timmar och 11 minuter. Ha! Och han som skulle försöka komma under 10 timmar, det lyckades han ju med råge. Och nu mitt resultat. *WOW!* Jag kom trea i min åldersgrupp! Först blir jag jätteglad och nöjd, men sen blir jag besviken då jag kommer på att jag måste stanna på söndagens prisutdelning istället för att komma hem i god tid.



När söndagen väl kommer så börjar "besvikelsen" över att jag måste stanna på prisutdelning vändas till en förväntansfull Isabella. Stämning under prisutdelningen är härlig och det är fler än jag som haltar fram. Muskelärt har jag rejäl träningsvärk men mest ont har jag i min blodfyllda tå, glad ändå att jag vankar fram på grund av skav och inte någon skada.

När jag väl har fått mitt pris i handen vill jag bara åka hem, men Markus invänder och tycker att vi måste stanna till Kona-award. Utdelningarna till Hawaii börjar och damernas lotter delas ut först. Kvinnan i åldersgruppen 70-75 tackar nej och lotten ges till min åldersgrupp vilket innebär att F30-34 nu har två lotter till Kona.

Segraren i min klass tackar nej och då vet jag att jag har chansen. Jag har biljetten i min hand. Ett litet problem bara. Ironman Kona är om 7 veckor. Det kostar mycket pengar. Jag har varken tid eller ekonomisk möjlighet att åka iväg så när frågan väl kommer till mig blir jag tvungen att tacka nej.

"What? No one says no to Kona!" får jag till svar. Men jag gottar mig i att jag hade chansen, jag lyckades kvala in. Det räcker för mig, än så länge...

## Knalleprofil: Annika Albrecht

*Intervjuad av Åsa Gadler*

**När började du att springa med Knallen?**

Jag började springa med Knallen för 7-8 år sedan. Jag hade deltagit i en del lopp som anordnades av Knallen men inte blivit medlem tidigare. Då trodde jag att det bara var topplöpare och att det var en elitklubb. Men så pratade jag med några andra Knalletjejer som tyckte att "du som springer så mycket måste ju vara med och springa med Knallen" och jag tänkte att det måste ju finnas fler som springer på min nivå. Det har jag inte ångrat, det kändes som ett steg i rätt riktning.

**Beskriv dig själv som löpare (styrka/svagheter)**

Jag har alltid haft lätt för att springa och tyckt att det varit roligt. Jag var ju basketspelare från början och var alltid löpvillig och bland de snabbaste på träning, och på plan var jag också bland de snabbaste. Jag gillar helt enkelt att springa. Det är kul och jag har lätt för det. Så 1984 sprang jag mitt första maraton i Stockholm tillsammans med en kompis från basketen.

Numera är tiden inte så noga. Men när det är lopp och det känns bra och jag känner att jag har krafter kvar och känner mig stark så drar jag gärna på, men om det tar emot trappar jag ner lite på farten. Jag kollar sällan på klockan utan springer på känsla.



Oftast springa nära mitt max och håller i princip samma tempo loppet igenom. Jag har ett tjockt pannben och har förmågan att plåga mig lite grann. Någon gång kan det bli lite för mycket och då får man lida för det efteråt. Det sliter på och man får känningar i kroppen som i efterhand kan kännas lite onödigt. Om jag känner av en skada har jag en tendens att bara vila några dagar istället för att ta tag i problemet och gå till en kiropraktor eller liknande och få kunnig hjälp. Ska försöka bli bättre på detta.

### **Vad har du för målsättning med din löpning?**

Det har ändrat sig lite genom åren. Att prestera en bra tid är inte längre så viktigt. Jag drog på mig en skada efter ett maraton i Barcelona och kunde i princip inte springa alls. Då kände jag hur viktigt det var för mig med löpningen och det enda jag ville var ju att kunna springa om så bara en kilometer. Nu är jag absolut på banan igen och målet med löpningen är att kunna fortsätta att delta i lopp. Olika länder, olika platser. Att kombinera lopp med utlandsresor, som en livsstil.

### **Vad är ditt favoritträningsspass?**

Jag gillar långpass men även backträning som är kort och effektiv. Jag gillar intervaller men de blir sällan av.

Jag tycker också att det är bra att variera sin träning så att man inte springer för mycket. Speciellt viktigt känns det sedan man blivit äldre. Jag cyklar, simmar och åker skidor. Jag körde Vasaloppet Öppet spår i år och nu laddar jag för Vätternrundan.

### **Vilken typ av tävling/distans anmäler du dig helst till?**

De senaste åren har det mest blivit maraton. Men jag gillar halvmaror också, det är en skön distans. Jag tycker inte om millopp, men gör det ändå ibland. Det blir ett sånt race...

### **Hur laddar du inför en tävling?**

Inför Göteborgsvarvet i år laddade jag inte alls. Det gick väldigt bra ändå. Men inför Stockholm Marathon har jag planerat att ta det lite lugnt veckan innan med 1-2 korta löppass bara. Och sedan ladda med Vargo kolhydratladdning två dagar före loppet. Pasta kvällen före hör ju till.

### **Vilket är ditt bästa löparminne?**

Oj, jag har många. Men kanske mitt första utlandslopp, Marathon i Berlin i början av 90-talet. Underbart väder och en härlig stämning. Bäst är ju loppet där man får uppleva lite mer, där man får med sig helheten med resan, staden och människorna. Paris var också jättefint. Då reste jag själv med Springtimeresa och lämnade man och barn hemma. Och London 2008 när jag hade med mig min dotter var också fint.

### **Favoritlöparprylen?**

Jag vill gärna hålla koll på hur långt jag har sprungit. Så en enkel löparklocka som visar tid och distans vill jag ha. Men den behöver inte vara dyr, flashig eller tekniskt avancerad. Lite vätska har jag också alltid med mig även på korta distanser.

PS.

2015 var Annika på tredje placering för bästa maratontid i sin åldersklass i Sverige. Då sprang hon Göteborgsmaraton på 3.27. Men sin bästa tid sprang hon på 3.23 i Berlin.

## I korthet

### Uppdatering från USA

Lennart Svensson är han rankad som nummer två i sin åldersklass utifrån lopp sprungna i delstaten New Hampshire.

PI	Div	Div PI	Name	Gender	MM	Snow	FT	SS	Cinco	Rib	BSB	NH10	1/2 Way	Half	Trick	T-Day	Santa	Yule	Time
529	M70-UP	1	Dodson, Daniel	M	365	397		406	408	367	423								2366
1369	M70-UP	2	Svensson, Lennart	M				542					622						1164
1416	M70-UP	3	Stafursky, James H	M		278		286	301	273									1138
1591	M70-UP	4	Dupuis, Gaston	M	511			530											1041
1743	M70-UP	5	Minami, Shu	M				416			547								963

Resultat från [www.millenniumrunning.com/points-chase](http://www.millenniumrunning.com/points-chase)

## Från redaktionen

### Tack till

Alla som bidragit med material till detta nummer!

### Bidra

Vi vill alltid ha in mer material till Knallenytt från er medlemmar! Det kan vara rapporter från lopp eller träningstillfällen, tankar om upplägg på träning och kost eller funderingar kring föreningen och dess aktiviteter.

Kort sagt, om du har något du vill dela med dig utav som du tror skulle passa i Knallenytt så sätt det på pränt och skicka in det till [knallenytt@sok-knallen.se](mailto:knallenytt@sok-knallen.se) på en gång!

### Om du vill läsa på papper

Vill man själv skriva ut Knallenytt och har tillgång till en skrivare som klarar av dubbelsidiga utskrifter så kan man med lite skrivarinställningar få ut detta dokument i samma format som de tidigare numren av Knallenytt. Just hur dessa inställningar ser ut kan skilja sig något från skrivare till skrivare, men de flesta moderna skrivare med stöd för dubbelsidiga utskrifter brukar ha ett förvalt alternativ som heter *Häfte* eller *Booklet* för den här sortens utskrifter.

# Bra sagt!

Livet består av ögonblick.  
*Ordspråk*

I en kommuniké är det viktigaste det som står mellan raderna.  
*Lawrence Durrell*

Det är bara friska människor som är villiga att medge att de är galna.  
*Nora Ephron*

Riv aldrig ner ett stängsel innan du vet varför det sattes upp.  
*Robert Frost*

Det är ruinerna, inte monumenten, som lär oss historia.  
*Okänd*

Livet är den största gåvan – man får den gratis.  
*Okänd*

Priset är det du betalar, värdet är det du får.  
*Warren Buffet*

# Medlemskapet

Det kostar 200 kronor per år att vara medlem i SOK Knallen. Inbetalning av medlemsavgift gör man till vårt plusgiro **38 64 13-9** eller Swish på nummer **123 671 50 49**. Skriv namn, adress, telefon, personnummer och e-postadress vid inbetalningen.

## Erbjudanden

Medlemmar i SOK Knallen har tillgång till följande erbjudanden:

The logo for 'fotriktigt' is displayed in a stylized, bold, red font with a white outline, set against a grey rectangular background.

## Rabatt på löparskor

- 30 % vid två inköp per år, mot uppvisande av klippkort som fås i butiken.

## Klubbkläder

Hos Fotriktigt är det även möjligt att köpa våra klubbkläder. Kollektionen är av märket Craft och sortimentet är som följer:

- Löparjacka, 199 kr
- 3/4-tights, 315 kr
- T-shirt, 99 kr
- Långa tights, 280 kr
- Linne, 99 kr
- Reflexväst, 99 kr

The logo for 'SVENSONS hälsocenter' features the word 'SVENSONS' in a large, grey, sans-serif font, with a small green leaf icon above the letter 'S'. Below it, the word 'hälsocenter' is written in a smaller, grey, sans-serif font.

## SOK Knallemedlem

- Autogiro 250 kr/månad med bindningstid på 12 månader, inklusive rätt till 2 frysmånader (ordinarie pris 395 kr/månad).
- 6 månaders-kort för 1 600 kr.

## SOK Knallepensionär

- Autogiro 150 kr/månad med bindningstid på 12 månader, utan frysmånader (ordinarie pris 199 kr/månad).
- 6 månaders-kort för 1 200 kr.

## För att lyckas med träningen

- Personlig träning eller personlig kostrådgivning för 500 kr/timme (ordinarie pris 650 kr/timme).