

Sonny Olssons lange Facebookberetning om sin ultradebut i Kristins Runde

Del 1

Jag har lovat några ord och tankar efter mitt första ultra och efter en sen hemkomst igår kväll sitter jag först nu framför ett riktigt tangentbord efter två dagars reflektion över mitt äventyr. Det kommer inte att bli en trend att skriva en liten historia över mina lopp i framtiden, men det känns liksom rätt att sätta ord på min resa till Kristins Runda 2012 som har betytt väldigt mycket i mitt nya liv. Det hela började med ett kort på Facebook på ett par fula skor som ägdes av Roy ...

Jag har alltid älskat att springa och det har alltid blivit tillfälle att ge mig ut i skogen 2-3 gånger i veckan mellan 6-10km. Även som min korta period i livet som "tjock-smurf" sprang jag, dock inte så fort men jag sprang. Sedan i februari 2011 började jag min transition till att bli "barfotalöpare" efter jag hade sett ett par mycket udda skor, de sk fingerskorna Vibram Fivefinger. Några meddelanden senare med Roy och diverse djupdykningar på nätet och bestämde mig för att det verkar ju sunt och rätt! Upplevelsen och känslan att springa så nära marken och känslan att flyta fram i naturen gjorde mig galen av total njutning och jag var fast. Löpningen blev under våren längre och jag blev både starkare och snabbare, men i början av sommaren var jag bara och nosade på 10km turer när hälsenan sa sitt om jag gjorde något med fart eller längre distans. Ytterligare diskussion med Roy, så vill jag sätta ett mål och träna mot en personlig utmaning som jag aldrig tidigare gjort. Roy tipsade då om Kristins Runda, som sedan låg som ett litet frö som med tiden växte till ett beslut. 80,5km i härlig natur, det är ju galet! Vem kan springa så långt? Det är ju nästan lika långt som mellan Strömsund och Östersund, och efter ha åkt den jäkla vägen många gånger så vet jag att det alltid tar för länge....Hallviksraikan, omg! Perfekt! Beslutet taget och den 6 oktober 2011 fick Olav ett mail av mig med min anmälan. Olav hjälpte även mig med träningstips och annat inför detta lopp, vilket var mycket god hjälp att försöka fundera över hur man skulle kanalisera sin träning.

I oktober och november hade jag växt mig mycket starkare och körde nu långa träningspass på 4-5 mil på helgerna. Tack Reima för din hjälp att ge kommentarer kring mitt träningsprogram, det blev efter den granskning mer kvalitetspass och mindre mil.

I december 2011 hade jag nått ett annat mål och omställning i ett nytt liv efter min separation, att gå ner i vikt. Att återigen ikläda mig den kropp som jag kände igen :) 42Kg på 11 månader. Har nu sedan dess stått still, men hoppas att kunna göra min kropp ytterligare 10kg lättare under sommaren och landa på 90kg. Det skall väl göra mig lite lättare och snabbare i framtida lopp!

Under våren åkte jag på en skada. Efter en 60km tur och sedan två stycken 30km turer varannan dag med dålig stretchning så sa mitt knä, aj! Jag var dock snabb att hitta vägarna till Specialistgruppen och Joakim Kastebring, Naprapat. Fick tipset efter ha följt träningsbloggaren och grymma Miranda Kvist. Hos Joakim fick jag diagnosen löparknä bl a på grund av dålig löpteknik och ett höger knä som vickade lite inåt vid böjningar och löpning. Med en bättre armpendling och starkare höft fick jag ordning på knät, men då var det bara 1 månad kvar till mitt mål som jag hade tränat för under nästan 12månader. Sista månaden på inrådan av Olav hade han rekommenderat att jag skulle träna utförslöp. Tyvärr vågade jag inte träna den belastningen när jag var rädd att mitt knä skulle säga aj, igen. Det blev därför backträning och sakta bygga upp distanserna igen. 1,5vecka innan Kristins runda hade jag nästan kommit upp i vanlig träningsdos igen när jag drog ned och började vila med bara tre korta turer i skogen för att ha kvar känslan och smaka på "styrkan" och glädjen till löpningen. Tack för dom tipsen Reima. Veckan innan Kristins Runde, när mina små älsklingsgrisar bodde hos mig, blev Anton sjuk. Jag får en lätt förkylning och blir naturligtvis livrädd och tar till allt för att få ut skiten ur min kropp. Bollade mycket med Niklas om mina farhågor och rädslan att inte kunna ställa upp, vilket var mycket skönt.

Fredagen den 8 juni kände jag mig ok, men fortfarande hög puls? Var det stress inför min första

tävling någonsin inom löpning? Eller hade jag fortfarande någon skit i kroppen? Med dom tankarna träffade jag världens bästa Roy på flygplatsen i Oslo. Under gourmet middagen på kvällen stöttade och diskuterade vi mitt äventyr, så pass att nattsömnen infann sig och jag vaknade upp först när klockan ringde kl 04:20. Med tejpade knän och lår kliver jag in och äter en bamse frukost, om jag var hungrig? Nä, det var inte alls gott. Jätteportion musli från Sverige med vår Svenska A-fil och en halv deciliter chia frön, ägg, en Casein drink (protein) innan jag klär på mig och möter Roy som tappert kliver upp för att skjusa mig upp i bergen

Anländer och har cirka 40 minuter innan start och går iväg med pirrig mage för att hämta mitt tävlingsnummer, elektroniska chip och sop påse. Tankarna snurrar om allt möjligt, behöver jag gå på toa igen...är det något som vill ut, skratt? Glider in bland alla cola ultra hjältar och tänker, fan va snabb och fit de ser ut. Alla ler och hälsar, en trevlig och välkomnade skara. Får mina pryttlar av en morgonglad Olav som jag träffar för första gången, men jag är så mycket i det blå i mina tankar så jag blev nog förknippad som en nonchalant svensk ;) Iväg en snabbis på mulltoan och känner mig trygg att nu kommer det nog inget mer!

Del 2

15min innan start och Olav går igenom lite procedurer och tävlingen. Jag trycker febrilt på min pulsklocka för att få in GPS, samt min mobil för att få igång GPS för "Runkeeper" så att min familj och vänner kan följa mig på kartan när jag springer. Fan, är jag inte lite kissnödig ändå? Frågade Roy hur länge det är kvar och han säger 1 min, shit. Äh, jag klarar mig och struntar i att kissa. Pang! Startskottet går och lite mer än 50 ultra hjältar och jag debutanten drar iväg in i skogen efter en grusväg. Pulsen är på 165 och tempot är 5-5:30 inledningsvis, lugnare uppför backarna. Jag försvinner in i mig själv med lite härlig hårdrock i bakgrunden och funderar över mina puls. Är jag sjuk, är det bara tävlingsstress som Roy talar om? Jag känner efter och springer vidare, drar ned lite på tempot och springer lite själv. Missar därför första kontrollen där man skall använda sitt elektroniska chip. Springer ovetande vidare till dess jag kommer till första markerade korsningen och tar upp kartan och tittar. Men, det skall ju vara en kontroll här!? NEJ! Har sprungit för långt. Jag vill ju inte bli diskad utan jag vill ju naturligtvis genomföra detta äventyr och mål, så jag vänder tillbaks och hittar kontrollen. Skitless och förbannad, lägger jag undan ultra tempot och gasar på. Efter en stund så är jag inte sist längre och börjar att passera lite folk, drar ned farten och lär känna flera av dom ultra hjältarna på vägen. Drar vidare, springer på utan att dra ned farten i backarna. Första berget springer jag uppför och nedför, och sedan full fart i nedförsbacke till första droppställe, det vill säga ett ställe där min stora sop påse finns med diverse grejor som jag vill skall följa mig på två stationer genom loppet. Tar på mig min rygsäck med 3liter vätska, mat, extra vattenflaska. Dricker en Gainomax recovery protein drink och sedan iväg. Fortfarande i ett högt tempo och tror jag passerar lite fler personer. Efter kanske 5-8 kilometer ser jag ett par som springer och då blir det nästa mål att dra förbi. Börjar dock fundera på min strategi och fart. Har nu sprungit cirka 24km och måste nog dra ned lite på tempot och försöka att hitta en nivå för lite återhämtning. Dom underbara hjältarna framför mig, Tor Einar och Cecilia Karlsen, går uppför backarna och springer med bra tempo när dom kommer upp. Jag börjar att skugga dom och kommer in i en bra skön rytm. Vid ett tillfälle kommer jag upp bredvid dom och vi börjar prata. Dom här hjältarna genomför Kristins Runda som ett träningspass, och skall ut och springa dagen efteråt också. Deras mål är tävlingen Trondheim till Oslo. Respekten stiger och jag suger åt mig alla kaksmulor av vad de berättar. Där och då bestämmer jag mig för att sluta med att äta "socker" för bränsle när jag springer när jag hör deras anledningar och lösning på att få bränsle under löpning. Tack säger jag :) för det känns inte trevligt att träna och äta rätt, för att sedan äta socker en hel dag och spärra sin egen fettförbränning och energi.

Vi gjorde sällskap uppför andra berget, och vid nedförsloppet av det andra berget så ökade dom tempot och jag bestämde mig för att hålla tillbaks lite. Sakta försvann dom vid det längsta utförsloppet under hela Kristins Runda som säker var +5kilometer. Det var där och då mina lår fick så mycket stryck att kraften att löpa att springa försvann lite. Då hade jag sprungit totalt cirka 40km, bara hälften kvar

och 24km till droppstation II. Jag hade nämligen i mitt huvud delat upp loppet i tre delmål och jag sprang bara för respektive delmål hela tiden. Första delen 16km, andra delen 44km samt tredje delen bara 20km (det där bara fick jag äta upp...). Mentalt var detta den tyngsta biten, när mina ben var trasiga och det var långa backar upp och långa backar ned. Jag gick hårt uppför och tvingade mina ben att försöka springa 6,30 tempo nedför. Det gick inte fortare, skratt! Försvann i min bubbla och tiden försvann. Jag och kartan och gå och springa, var det enda i mitt huvud. Tyvärr hade jag trampat sönder mina hörlurar så hårdrocken kunde inte heller motivera mig, men det var bara en kort motgång.

Vid droppstation 2 är det två andra löpare på plats. Jag fyller min rygsäck med mer vätska. Dricker en proteindrink och tar en banan och löper vidare. Måste säga att supporten var grym. Dom hjälpte till att hålla i säcken, hämta och greja, ställde frågor om jag ville ha vatten, etc. Underbart! Tack för era glada leenden och support! När jag sprang iväg var det med lätta ben som jag började de sista 20km. Tänkte att om jag springer på 2,5 timmar de sista 20km då har jag ju möjligheten på guldbältet. Sprang uppför en lång backe och hittade en skön löpning som dock kanske inte gick i någon häftig fart men gick säkert i 7-7:30 tempo. Nu snart skulle jag få se Kristins Gubbe. Den där trästatyn som skulle visa att nu är det bara 13km kvar. Dock hade Olav sagt att det var 13km med dom tuffaste kilometerna. Tre toppar på över 700m. Jag hade dock topp 1 och 2 i minnet och tänkte att detta blir lugnt, sedan löper jag nedåt och vinner tillbaks tappad tid. Detta grusades totalt vid topp tre. Vilken jäkla stigning. Det bara fortsatte och fortsatte. Benen brann. Jag stönade och kämpade på ett steg i taget, vem fan kan springa här tänkte jag och kände mig genast bättre för svaret jag kom fram till att det måste vara omöjligt? Hörde lite glada röster och ser då Tor Einar och Cecilia komma nedför. Dom peppade mig och jag gick vidare. Upp, upp, upp, när skall det här sluta tänkte jag? Högre och högre, till slut efter en mycket lång upplevd stund var jag på toppen. Chip fram och sedan iväg nedåt. Nedåt, kände mig starkare och försökte att gå så fort jag kunde. När jag går nedför backen träffar jag bl a Ander jelander. Jag peppar och berättar hur långt kvar och känner mig lite ledsen för det berg han skulle klättra. Skratt! Nere så är det sedan dags för topp 4 på en gång. Det kan ju inte vara värre än trean tänkte jag, tufft var det men inte lika branta sektioner dock tog det en bra stund att komma upp och njuta av en underbar utsikt. Chip fram och sedan ned igen. Småsprang lite där det var möjligt. Mötte Anders och lite annat folk på vägen ned. Väl nere tog jag på mig säcken och iväg. Hade dock svårigheter att hitta den stig jag skulle på här, det här var nog det enda stället jag fick leta lite och var nog på rätt stig först efter 10-15minuter och kunde börja löpa igen. Vid topp 5 sa jag högt för mig själv, nu är det bara detta berg kvar sedan är jag i mål. Detta berg skulle komma att kopiera berg nummer tre med branta sektioner. Väl nere tryckte jag i mig lite koffein gel och sprang de sista kilometerna i mål.

Vilken känsla! Att komma fram och se dom vid målgång packa ihop, för jag var ju inte bland dom snabbaste. Skratt! Starkt tjoande och hejande från gänget på plats springer jag in och chippar in mig i målet på 11:46tim med en maxtid på 16tim. Segraren gled in på oerhörda 7:10:13tim. Vilka atleter! Oerhörd prestation bland dessa berg!

Del 3

Sitter på backen och stretchar och dricker Coca-Cola. Roy hade köpt två par cheesburgare på McDonald! Vilken present? Min tacksamhet gör mig stum. Min glädje att sitta där på baken bland alla dessa ultra människor och höra deras ord och gratulationer till min debut, var grymt. I will be back :) Varför utsätter man sig för något sådant här? Jag kan inte förklara med ord för att göra det rättvisa. Det är något sorts av inre njutning att testa sig själv i naturen och sedan klara det. Bortom samhällets krav och måsten, och bara gå in i sig själv och köra! Tävlrar gör jag mot mig själv, kan jag bli bättre och starkare? Att jämföra mig mot andra kommer nog aldrig ge mig den motivation det behöver för att göra en sådan här resa. Kanske är det därför som dessa ultra människor är så stöttande och glada?

Så där! Nu har jag suttit och skrivit i en timme och det blev säkert en massa fler ord än vad som

behövdes. Men sån är jag, när jag har påbörjat något blir det bara längre och längre. Mitt mål detta år slutar även det i Oslo att springa i 24timar i Bislett och se hur långt jag kan komma i sträcka under dygnets alla timmar. Tack alla ni som vet att jag har varit i kontakt med er för löpningen skull. Dag som har varit min löpmentor och stöttat och funnits där med alla mina frågor - Ni har alla bidragit till att jag uppfyllde mitt mål i helgen under min debut på Kristins Runda och fått mig fast i Ultra för resten av mitt liv - Tack!