

## En högst personlig betraktelse inför Äspöloppet 2015

Jag har under mina drygt 8 år på Äspölaboratoriet alltid funderat på hur det skulle vara att gå uppför tunneln. Nu som arrangör av Äspöloppet för första gången var jag ju bara tvungen att testa. Pulsen är hög – svetten rinner – mjölksyran sprutar ur öronen (OBS! Jag är ganska otränad). Detta är resultatet av att ha gått 2 km uppåt i 14% lutning.

Tips till er som ska springa på lördag:

- Gå på toa innan.
- Ta med en rulle silvertejp att fästa flykthuvan med.
- Lägg musik offline – inget nät i tunneln.
- Hissen tar "bara" 90 sekunder. Man hinner inte bli så rädd...
- Underlaget är torrt eller fuktigt.
- Temperaturen är 15 grader – ta inte på er för mycket kläder.
- Dock lär temperaturen vara ca 5 grader när ni är klara.
- Gå inte ut för hårt...

Mvh  
Sandra Ronneteg  
OSK/SKB



3200 m till ytan  
bilvägen, 421 m till  
ytan rakt upp.

