

Annas hälsöhörna

Text: Anna Olsson

Jag heter Anna Olsson och jag har fått den stora äran att få skriva i er medlemstidning, vilket jag är väldigt glad och hedrad över! Jag tänkte presentera mig själv lite kort för er i Team Blekinge.

Jag är träningsgalen tjej som är aktiv triathlet, jag tränar och tävlar för Karlshamns SK Triathlon. I grund och botten är jag löpare och det är löpning som jag brinner för. Ända sedan jag var liten och tränade friidrott så har löpning varit min gren. Med åren har dock sträckorna blivit längre och längre, och passionen för löpning har blivit starkare. Idag är löpning en väldigt viktig del i mitt liv för att få avkoppling i vardagen.

Träning och hälsa har alltid varit en viktig del i mitt liv, men idrotterna har växlat. Jag har genom åren varit aktiv inom många idrotter bl a basket, handboll, ridning, friidrott och gymnastik.

Jag har idag den stora förmånen att få jobba med mitt intresse träning; jag är instruktör och håller klasser i spinning, core/CXworks och cirkelträning. Jag är legitimerad sjukgymnast med inriktning på idrottsskador och smärtlindring och driver företaget Blekinge Idrottshälsa. Till mig kommer motionärer på olika nivåer, i alla åldrar med idrottsskador och även icke-motionärer med smärtproblematik. Det är fantastiskt roligt att varje dag få möta nya människor och hjälpa dem med rehab och träning. Jag är otroligt privilegierad som får arbeta med det som jag tycker är allra roligast här i livet!

Och nu ska jag också få skriva för er! Min förhoppning med att skriva i er medlemstidning är sprida kunskap om skadeförebyggande träning och jag hoppas mitt inslag kan bli något ni medlemmar har nytta och glädje av. Jag vill gärna att ni hör av er till mig med frågor och funderingar om träning, skador och rehabilitering. Efter era önskemål skriver jag sedan inlägg och hoppas ni ska tycka detta blir givande läsning. Maila förslag och frågor till blekingeidrottshalsa@gmail.com .

Stretch för löpare

Jag träffar många skadade löpare på min mottagning och slås ofta av att många av dem är skeptiska till stretching. Detta är en tråkig inställning som jag skulle vilja ändra på, främst därför att stretching i kombination med styrketräning, faktiskt kan förebygga flera av våra vanligaste skador och smärttillstånd som man lätt drar på sig löpare. Löpare med problematik som hälsenesmärta eller löparknä, hade troligen kunnat slippa sina skador om de tränat rätt förebyggande och lagt lite tid på att just stretcha.

En annan vinst med smidighet och god rörlighet i muskler är att du som löpare kan bibehålla din rörlighet och detta kan du tjäna på rent löpekoniskt sett. Som exempel, om du är mycket stram i baksida lår (hamstrings) kan du få ett kortare löpsteg – vilket kostar dig mer energi att hålla jämna löpsteg med en person i din storlek som till skillnad från dig har god rörlighet. Stramhet på baksida lår ger dessutom en ökad risk för smärta i ländryggen.

Hur ska man stretcha? Mitt råd till löpare är att stretcha efter ditt träningspass, då du är varm i muskler och leder och har god cirkulation i musklerna.

Tänk på att stretching ALDRIG ska göra ont, det ska vara en mjuk rörelse där du långsamt töjer ut muskeln och sedan försiktigt håller kvar den under 30 sekunder i det utdragna läget. Stretchar du över smärtgränsen riskerar du att skada dig istället för att förebygga skada.

Här kommer 4 stretchövningar för dig som är löpare:

- 1) Baksida lår
- 2) Vad
- 3) Rumpa
- 4) Höftböjaren

Min utmaning 2013

Text: Linnéa Estvik

Jag har under en längre tid velat göra en Svensk Klassiker men då man inte är som rikast när man är student hade jag bestämt mig för att så fort studentlivet är över är det dags. Nu då tiden är inne såg jag av en slump på Funbeat att Runner's World i samarbete med Powerade sökte fem stycken utmanare till att göra klassikern. Varför inte, tänkte jag... Så efter en kort motivering och en länk till min blogg funderade jag inte så mycket mer på det. Någon månad senare hörde de av sig och hade fastnat för just mig! De erbjöd mig att göra Tjejklassikern med personlig coachning i samtliga grenar; skidor, cykling, simning och löpning. Det kunde jag ju bara inte tacka nej till! Men då jag redan hade bestämt mig för att börja med klassikern i sommar med Vansbrosimmet kommer de två sista loppen att köras dagarna efter varandra.

Efter detta har allt gått väldigt fort, Erik Wickström som är min skidcoach tog kontakt med mig och eftersom det då bara var en månad kvar till Tjejvasan var det bara att sätta fart. Jag upplevde att Erik blev lite orolig då jag berättade att jag precis innan jul köpt mina första längdskidor och aldrig åkt tidigare så därför la han in en hel del skidåkning med teknikfokus på mitt träningschema men även intervallpass på stakmaskin, styrketräning och löpning.

När jag köpte mina skidor tänkte jag att detta kan väl inte vara så svårt... Tji, fick jag! Vilken teknikkrävande sport! Kände mig som en stel pinne som kämpade mig fram men gled bak, föll och tog mig upp igen. Men i varje nedförsbacke för jag fram jublandes och glad som få! *Trots att jag föll även där...* För mitt i detta elände insåg jag hur roligt detta var!

Erik frågade mig om vad jag ville ha för mål med Tjejvasan. Eftersom jag inte har något att relatera till kom vi gemensamt fram till en placering under tusende skulle vara kul att klara av och med förra årets förhållanden var det en tid på 2h 25min. Jag har vid flertal gånger tyckt att vi satte ett för svårt mål men samtidigt kändes det kul och drivande till att försöka klara det.

För att hamna in en bättre startgrupp följde jag med familjen Persson/Tärnhuvud till Nybro och genomförde ett seedningslopp som flyttade mig från startgrupp 12 till 3, vilket jag kände mig nöjd med. Vad jag inte riktigt hade tänkt på innan min påbörjade skidkarriär var att det även ligger en hel vetenskap kring det här med vallning! En kompis plockade fram sitt vallningsställ, strykjärn, varmluftspistol och en verktygslåda fylld med alla möjliga burkar, tuber, slippapper, skrapor m.m. Han började sedan förklara om något som skulle läggas på det viset, ett annat som skulle läggas på ett annat vis, följt av flertal saker som skulle smetas ut ovanpå varandra. *Hmm... okej, kan vi ta det där en gång till...?!*

Till Nybroloppet var det dags att för första gången testa på att valla själv, men efter ett flertal tips från Teamare och klipp från youtube (fantastisk sida!) fick jag till slut ihop allt och spänningen ökade av att få testa hur det blev. Det gick över förväntan och jag tycker även att det är rätt kul att hålla på med allt det där kletet! Tyvärr blev det inte så mycket skidåkning som jag hade velat, mest på grund av snöbrist i de sydliga delarna av Sverige. Jag räknade ihop hur många mil jag hunnit lägga i spåren innan Tjejvasan och det var ungefär 16 mil, och detta är så många mil som jag totalt kört under mina 27 år... Därför är min teknik ingen höjdare men jag har en stor dos av envishet som hjälper mig många gånger. Till min stora fasa

blev jag sjuk fyra dagar innan loppet, vilket gjorde mig orolig över att inte kunna genomföra det. Men med mycket sömn och vila försvann det som tur var väldigt fort.

Och så kom Dagen, då det var dags att ta sig upp till Mora. Väl på plats mötte jag upp Elina Wahlberg som också skulle köra Tjevjasan. Efter en mestadels sömnlös natt begav vi oss mot Oxberg och starten. Jag kände mig otroligt laddad och förväntansfull! Skidorna hämtades ut från vallningsservicen och provkördes lite innan det var dags att placera ut dem i startledet. Fantastisk morgon då solen började kika fram och temperaturen låg kring nollan.

Äntligen gick starten! Första biten var det fullt med folk överallt så det var bara till att finna sig och försöka ta sig förbi så gott det gick. När det väl började släppa kunde jag köra på lite bättre, fästet var inget vidare bra men min styrka ligger ändå i stakningen så det berörde mig inte så mycket, uppförsbackarna var det bara till att kämpa sig uppför. Jag försökte ibland att köra lite diagonalåkning men eftersom flertal andra då körde om mig tyckte jag inte det var roligt, så jag fortsatte med min stakning istället! Jag hade ett härligt lyckorus genom hela loppet, njöt för fullt av naturen och energin ökade med alla hejande människor utefter vägen. När jag passerat 25 km tänkte jag att - Nej, det kan ju inte vara slut redan! Sista biten in i mål ville jag bara fortsätta och längtade redan till nästa år, då det blir hela Vasaloppet. Jag kom i mål på tiden 2h 17min, vilket gav en placering på 954. Jag är oerhörd nöjd och glad över att jag klarade mitt mål som verkligen har känts som en utmaning. Jag ser fram emot nästa års 9 mil och inför det ska jag träna upp min teknik så jag slipper staka mig igenom även det....!

Nu väntar nästa utmaningar, cykling och simning. Jag har träffat min simcoach Mikael Rosén som ska hjälpa mig att komma igång med simningen inför Vansbro och det ska bli kul att även sätta fart med cyklingen till Vättern. För er som vill fortsätta att följa mig i min utmaning kan läsa mer på minutmaning.se eller lägga till mig som vän på funbeat.se där jag kommer skriva om resans gång och mina äventyr! ... ☺



Årets Teamare och Årets Prestationer 2012

Rekordmånga röstade fram Årets Teamare och Årets prestationer 2012. Resultatet presenterades på årsmötet där David Högberg även delade ut fina diplom.

Årets Teamare – Sofia Swartz

För att med sitt engagemang under 2012 lyft både Kustmaran & Kristianopel Runt och Jämjöhalvan till nya höjder! Ett kreativt arbete med sponsorer och sociala medier har hjälpt till att sprida ett mycket positivt budskap kring vår förening. Ett mycket väl utfört arbete i styrelsen säkerställer också en god framtid för föreningen.

Årets kvinnliga löpare – Jannike Åkesson

Fortsätter att utvecklas som löpare och har i år slagit personligt rekord på i princip allt hon ställt upp i. 3:24 på Stockholm marathon, 2:27 på Lidingöloppet och 1:32 på halvmaran är bra tider men det allra bästa kom på VM-milen då hon helt utan draghjälp sprang så pass snabbt som 41:23.

Årets manliga löpare – Johan Tärnhuvud

Är en väldigt mångsidig löpare som presterar på alla distanser. Årets svit blev 2:54 på maran, 2:02 på Lidingöloppet, 1:17 på halvmaran och 35:15 på 10 000 meter. Riktigt hög nivå rakt igenom av Hulken som ändå aldrig är nöjd.

Årets prestation – Thomas Letterkrantz

Många trodde nog att Thomas hade sina bästa tider bakom sig men så sprattlade han till med 2:45:42 i Bremen. En tid som placerar honom som fyra i M45 och topp hundra totalt i Sverige! Inte illa av den gamle som även går in som sjätte bästa löpare i klubbens historia.

Årets veteran – Karin Jönsson

Det är ofint att nämna en kvinnas ålder men vi gör det ändå för 72-åriga Karin är minst sagt snabb för sin ålder. Detta år blev det 2:13 på halvmaran vilket placerar henne som tvåa i K70 i Sverige. En bragd av denna teamets egna järnlady!

Årets rookie – Per Nilsson

Har verkligen visat att han är en långlöpare av rang under sitt första år i teamet. På ett svinkallt Stockholm marathon blev han bästa teamare med sina 2:52 efter en stark andra halva. Lidingöloppet var ännu bättre då han blev förste teamare under 2000-talet att springa under 2 timmar på tremilen!

Årets multisportare – Johan Tärnhuvud

Tjörn triathlon halv IronMan 4:40:57. Började med triathlon i år och har haft en fantastisk utveckling. På SM i halv IronMan-distans blev det en imponerande 15:e plats efter en brutal cykling där han snittade 38 km/h på de 10 milen för att sedan avsluta med en halvmaran på 1:21. Dessvärre var cykeldistansen en mil för lång så egentligen ska man dra bort 13-14 minuter på sluttiden.

Karlskrona kommun har upptäckt Sofia!

Vi i Teamet har ju vetat det länge, och dessutom röstat fram Sofia till Årets Teamare 2012. Nu har även Karlskrona Kommun upptäckt och välförtjänt uppmärksammat henne med ett stipendium på 10.000 kr i form av Kommunens Föreningsledarpris 2012. Motiveringen var:

Sofia Swartz, Team Blekinge

Sofia är fixaren i klubben som har olika uppdrag och driver olika evenemang. Det sociala livet i föreningen är viktigt för Sofia. Hon är en förebild för tjejer och entusiasmer och uppmuntrar medlemmarna i klubben.

Stort grattis Sofia!



Träningsläger i Polen

Text: Marie Strandberg



Torsdagen den 18 april tog ett glatt gäng med 28 st teamare färjan till Polen. Det var mitt första läger med Teamet och jag såg verkligen fram emot resan. Och att få komma till Polen, ett land jag inte besökt speciellt mycket, var också jättekul!

Väl framme i Gdynia på fredagsmorgonen checkade jag tillsammans med min rumskompis Sofia, in på det fina hotellet Nadmorski i

Gdynia och vi gjorde oss klara för det första passet som skulle vara en lugn ”kolla lite på omgivningarna” – runda på 10 km. Med facit i hand blev det inte så lugnt, 5 km backe och 5 km sandstrand, det tog på krafterna. Men vad vackert det var!

Efter en mycket god (och billig!) lunch på en Indisk restaurang och lite vila var det dags för ett teknikpass med Martin. Det var löpskolning, intervaller och bålstyrka. Ett mycket roligt inslag som även det tog på benmuskelnerna. Kvällen avslutades med buffé på hotellet och lite mingel i hotellbaren.

Lördag morgon startade med en härlig frukost på hotellet och sen var det dags för långpass. Skulle kanske inte tryckt i oss de där sista pannkakorna, men det var ju så gott! Så lite tunga i magen gav vi oss iväg mot Sopot. Sofia och jag höll ihop och hade bestämt att vända efter 10 km. Vi kom till Sopot, ut på den berömda piren och ytterligare ett par hundra meter innan vi vände. En mycket fin runda med



havsutsikt hela vägen. Vi sprang delvis nere vid stranden och ibland uppe i den kuperade skogen. Det var många trötta ben och fötter, så det blev flera drick och fotopauser.

På eftermiddagen tog vi tåget till Sopot där vi åt lunch på en Mexikansk restaurang. Vi åkte sen vidare till Gdansk för att besöka en jättestor sportaffär. Efter en bra stund i denna butik åkte vi tillbaka till hotellet där middagen serverades. Kan väl tillägga att benen fick sitt även denna eftermiddag, då det blev ganska långa promenader till och från tåget på de olika ställena.

Söndag morgon och backpass på programmet. Ännu mer för benen! Bara att bita ihop och köra på! Lunch på hotellet och sedan helgens sista träningspass, vilket blev ett typ av ”gissa tiden” lopp på strandpromenaden. Vi sprang ett varv på ca 1500 m och skulle sen försöka förbättra tiden med 15 sekunder på andra varvet och ytterligare 15 sekunder på tredje varvet. Kunde väl konstatera att de flesta hade lite svårt att bedöma tiden och förbättrade sig betydligt mer än 15 sekunder. Blev lite tävlingskänsla på den folkfyllda strandpromenaden, härligt!

Eftermiddagen ägnades åt lite strosande i Gdynia, äta, fika och bara ta det lugnt innan det var dags att åka till färjan. Väl ombord på färjan var vi några stycken som besökte spaet, och då främst bubbelpoolen, vilket var fantastiskt skönt för en sliten kropp, efter en intensiv träningshelg. Efter en god natts sömn var vi framme i Karlskrona och det var dags att åka tillbaka till jobbet.

Sammanfattningsvis kan jag bara säga att det var en fantastisk helg med varierad träning, god mat och mycket trevliga löparvänner!

Presentation av styrelsen

Text: Pauline Jeppsson

Namn: Sofia Fagerberg

Ålder: 32 år

I styrelsen: Ledamot sedan 2013 (ny för i år)

Annan sysselsättning: Förskollärare

Teamare sedan: 2012

Detta ser jag fram emot under 2013: Göteborgsvarvet och Lidingöloppet 30 km! En utmaning!

Min bästa löparupplevelse: Lidingöloppet 15 km 2012

Favoritskomärke: Asics

Namn: Mikael Åström

Ålder: 42

I styrelsen: Sekreterare

Annan sysselsättning: Naturälskare och socialarbetare

Teamare sedan: 2009

Detta ser jag fram emot under 2013: Att vi breddar verksamheten med nya motionärer.

Min bästa löparupplevelse: Förhoppningsvis ligger den upplevelsen framför mig.

Favoritskomärke: Asics

Namn: Thomas Fortell

Ålder: 42

I styrelsen: Ledamot

Teamare sedan: 2009

Detta ser jag fram emot under 2013: Debut på Lidingö 30 km

Min bästa löparupplevelse: Målgång Berlin Marathon 2010

Favoritskomärke: Saucony och Asics

Namn: Annette Ludvigsson

Ålder: 28

I styrelsen: Ledamot

Annan sysselsättning: Länsstyrelsen

Teamare sedan: 2012

Detta ser jag fram emot under 2013: Att bli skadefri och genomföra något triathlonlopp.

Min bästa löparupplevelse: Målgång Tjejmilen 2007, mitt första lopp. Full av glädje och känslan av att jag skulle kunna springa ett varv till av bara farten.

Favoritskomärke: Asics

Namn: Per Carlström

Ålder: 67

I styrelsen: Ordförande

Annan sysselsättning: Pensionär som jobbar halvtid som fysiklärare på Mikael Elias Gymnasiet

Teamare sedan: 2006

Detta ser jag fram emot under 2013: Stockholm - och Brocken Marathon

Min bästa löparupplevelse: Sprang 2005 New York Marathon tillsammans med min dotter

Favoritskomärke: Saucony

Namn: Catarina Olvedal

Ålder: 44 år

I styrelsen: Kassör

Annan sysselsättning: Redovisningschef på FabasGruppen AB

Teamare sedan: 17 mars 2011

Detta ser jag fram emot under 2013: Att träna mot mina mål med glada teamare.

Ett av målen är Lidingöloppet.

Min bästa löparupplevelse: Bremen 21k. Känslan att springa i mål efter min första halvmaratävling är nästan obeskrivlig.

Favoritskomärke: Asics

Namn: Johan Olsson

Ålder: 41 år

I styrelsen: Ledamot

Annan sysselsättning: Sjuksköterska på Blekingesjukhuset

Teamare sedan: Ca 12 år

Detta ser jag fram emot under 2013: Fixat Vätternrundan Sub 10. Upplever att jag mest är småskadad vilket är störande. Så nu har jag inga prestationsmål utan vill bara träna och hålla mig skadefri under en längre tid.

Min bästa löparupplevelse: Det finns flera. Bland annat 2013 då jag sprang kustvägen i äventyrsloppet mellan Ystad och Simrishamn och blev en ultralöpare.

Favoritskomärke: Asics Kayano, en stabil sko för long slow distance och Saucony Guide, för mer löpkänsla och fart.

Göteborgsvarvet 2013-05-18

Text: Pauline Jeppsson

Fredagen den 17 maj 2013 bar det av till Göteborg. Hela familjen följde med. Det har blivit en tradition. Det är femte året på rad som vi åker och vi bor alltid på samma ställe, stuga på Lisebergs camping. När vi anlände till Göteborg, så slog hettan emot oss. Så varmt hade det inte varit i Karlskrona när vi åkte hemifrån, så det kom lite som en chock. Om det blir lika varmt imorgon, så gäller det att dricka mycket, tänkte jag och började genast halsa vatten. När vi gick och lade oss på fredagskvällen så var det fortfarande väldigt varmt. Aj, det bådär inte gott. Jag gillar inte att springa i värme. Just värmen gjorde att jag bröt Göteborgsvarvet 2010.

På lördagsmorgonen var det tryckande varmt. Redan på spårvagnen till startplatsen så rann svetten på ryggen. Hur ska detta sluta? Överdragskläderna som jag hade släpat med mig kändes väldigt onödiga. Redan när jag stod på startlinjen var jag svettigare än jag var när jag kom i mål förra året på Göteborgsvarvet (då var det ganska kyligt). Jag gör mitt lopp, tänkte jag, så får vi se vad tiden blir. Jag började lugnt och försökte att inte hänga med någon i ett tempo som jag inte behärskar. Efter fem kilometer så var kilometertiderna bra, men kroppen kändes inte bra. Flåset var ok, men benen kändes tunga som bly. Milen gick på 46.11. Fortfarande var tiderna ganska bra, men nu började hjärnan trilskas. Ska jag verkligen fortsätta? Munnen kändes som en öken och det började dyka upp kollapsade löpare lite här och var. Jag drack vid varje vätskeställe, men ändå kände jag mig uttorkad. Varje kilometer kändes evighetslång.

Efter 15 km var jag redo att ge upp. Nu ville knappt benen bära mig längre och värmen håll på att kväva mig. Jag gick i två omgångar och drack en massa sportdryck och intalade mig själv att jag inte kunde bryta en gång till. Jag var ju inte skadad, så det var bara att bita ihop. Den fjärde femkilometern gick på rekordhöga 28.00. Den sista kilometern gick på ren vilja. Jag vet knappt hur jag tog mig i mål. Sluttiden blev 1.45.06 och var tre minuter från mitt personbästa och över fem minuter från mitt mål att springa under 1.40. I målområdet träffade jag på Elina Wahlberg och hon var lika besviken på sitt lopp som jag var på mitt. Värme är inte min grej, utan jag springer hellre i regn och kyla. Men, det är bara att ta nya tag och hoppas på bättre väder nästa år.

LidingöUltra 26K 2013-05-04

Text: Catarina Olvedal

Jag är inte någon tävlingsmänniska men gillar att sätta upp mål. Jag hade bara hört positiva saker om detta Ultralopp och gillar utmaningar. Betalade in anmälningsavgiften en mörk kväll i november, sista dagen innan de höjde priset, ekonomisk som man är.

Intalade mig själv att det var bra att ha en tidig tävling så man håller igång med träning under den mörka årstiden, en kick i baken att komma ut i spåret. Jag fick hjälp av den bästaste coachen att lägga upp ett träningsprogram för detta äventyr. Jag var laddad!

Sen att det inte alltid blir som man tänkt är väl inte så konstigt. Lång och kall vinter, livet med allt vad det innebär och sega förkylningar kan förändra mål och planer. Droppen var förkylningen två veckor före start.

Jag bestämde mig för att åka med upp och reviderade mitt tidsmål till att bara ta mig runt och ha skojs. Jag skulle genomföra det som ett långpass i bästa Team Blekinge-anda, det vill säga med en hel del fikapausar!

Vi var ett gäng Teamare som tog oss till Lidingö-vallen. Nummerlappar hämtades, köade till toaletter, småtjatade och skojade. Lite nervöst är det allt, alla de där frågorna som dyker upp i huvudet. Inga geler i fickan, inget vätskebalte, för mycket kläder eller kanske för lite. Skulle jag klara mig?

Önskade alla lycka till och startskottet gick. Jag tassade på i mitt eget tempo och efter första fikapausen efter ca 5k hängde jag på 6h-ballongen. Kändes förvånansvärt bra. Vilken bana, underbar natur och vilka backar. Visst har jag hört talas om Abborrbacken men alla de andra backarna då. Jag har aldrig varit med om något liknande. Det var BARA backar, var det inte uppför så var det utför.

Efter ca 15k gav ballongmannen upp, om det var för att ballongen gått sönder tycker jag det är en dålig ursäkt! För min del innebär det att från 18k sprang jag ensam, väldigt ensam. Jag träffade bara på löpare vid vätskestationerna som serverade allt man kunde behöva. Vatten, kaffe, energidryck, bananer, russin, chips, smörgåsar med kaviar och lite annat smått o gott. Tror jag åt för hela startavgiften! Om det var något som drog ner betyget på tävlingen var det att banan var snålt snitslad. Jag fick vända tillbaka några gånger och kolla om jag verkligen var rätt.

Väl inne på Lidingö-vallen togs jag emot av en fantastisk Team-hejarklack. Det kunde gått illa efter den totalvägran med 300m kvar till mål! Tack Eva, Johan och Krister, ni är guld värda.

En otrolig känsla att gå i mål i strålande sol och med ett nytt distans-PB .

2014 kan bara och kommer att bli ännu bättre!

Kullamannen - himmel, hav och helvete

Text: Per Nilsson

Nu var det dags igen, vi skulle springa ett nytt lopp av det lite backigare slaget. ”Vi” var fyra killar som tycker om att springa i skog och mark och inte blir avskräckta om det är några backar längs vår väg. Vi hade sprungit BAMB uppe i Björkliden och nu ville vi ha ett lopp lite närmre Blekinge, men ändå med en del höjdmeter. Valet föll på Kullamannen som gick ute på Kullaberg i Skåneland. Träning av det lite backigare slaget lades in och det hann även bli några besök i en slalombacke för att fresta låren lite i utförlöpning. Sko och utrustningsfrågor bollades fram och tillbaka och till slut var vi klara med vad som skulle användas. Eftersom starten skulle gå på morgonen och vi skulle bussas dit från målområdet så bestämde vi oss för att vi minsann inte skulle köra bekvämlighetsvarianten utan vi skulle sova i bilen. Väl nere på plats letade vi upp målområdet och var vi skulle inkvartera oss för natten. Vi körde en runda ut till Kullens fyr och de närmsta omgivningarna för att kolla efter var vi skulle springa och kom underfund med att det skulle bli rätt så backigt. Tillbaka till vårt nattläger för att äta lite mat och så småningom in i bilen, fälla sätena och försöka hitta en någorlunda skön sovställning.

Efter en hyfsat god natts sömn så vaknade man rätt stel, men det uppvägdes av fin fågelsång. Upp och koka lite gröt till frukost och göra sig iordning för avfärd. Det var några löpare till som hade sovit i bilarna och snart började det fyllas på med flera löpare till tävlingen. Samla ihop sina saker och traska upp till de väntande bussarna som skulle ta oss till Klitterbyns camping i Ängelholm där starten skulle ske. Väl på plats mötte våra medlöpare från Karlshamn upp och det började dryftas om klädval, utrustning och dagsform. Ultralegenden Rune Larsson var också på plats och skulle delta. Engelholms Marching Band spelade upp en marsch, dock var det en dödsmarsch så man började ju undra vart det var på väg.

Då var det klart för start och som vanligt i alla lopp så var det lite startrusning, men vi lugnade ner oss rätt så omgående. Första delen av banan gick på stigar i tallskogen strax bakom strandlinjen. Lite skönt småkuperat, lagom fart och trevligt småprat gjorde att det flöt på fint utan att känna någon trötthet. Efter ca en mils löpning i tallskogen blev det nu öppnare landskap och man började springa lite mer på betesängar och en del på sandstrand. Utsikten var förstklassig då man såg över hela Skålderviken och längst bort såg man Kullaberg, som inte såg så farligt ut ännu. När man hade läst om loppet innan hade det stått att man skulle passera en å på ett eller annat sätt, vilket sätt stod inte. Nu var det någon vänlig själ som hade byggt en hängbro över ån så man slapp att simma! Dock fick man bara vara fem stycken på bron samtidigt så det fanns en del som började spurta för att tjäna någon placering. Jag hamnade före en kille som vägde bra många kilo mer än mig, vilket resulterade i att när jag inte tog ett steg som var i takt med hans, flög jag en bit upp i luften. Lite lokalbefolkning hade slutit upp för att heja på löparna så det var inte helt öde i fiskelägena som man sprang igenom. Nu hade vi snart sprungit 29 platta kilometer utan mycket stigningar. Vi kom till samhället Arild där anrika Rusthållargårdens hotell ligger, vilka ansvarade för en av de bästa vätske- och matdepåer jag upplevt! Små smörgåsar, egengjorda energikakor, buljong på bygdens ox och grönt, olika korvsorter, sagolika rotfruktschips och en fulländad äppelmust var det som

slank ner eller togs med. Aningen för mätt blev det att ge sig ut på den sista platta kilometern, för alldeles strax skulle loppet börja på riktigt. Man lämnade stranden för att ge sig upp på en gammal smugglarstig. Det kan inte varit lätt att vara smugglare på den tiden då det begav sig, för nu började det bli både upp och ner och någon stig fanns inte, bara snitslar att följa. Efter lite löpning i skogen så var det dags att komma ner till stranden. Denna gången var det stenterräng, så det blev lite hoppande mellan dessa. Nu var vi framme vid Lars Wilks så kallade konstverk ”Arx och Nimis”. Det fanns ingen tid att stå och begrunda detta, utan det blev till att kryssa upp mellan alla turister som var på väg ner. Nu när man var uppe på den näst högsta punkten på banan så bar det snabbt iväg utför igen, till havsnivå. Väl nere väntade den längsta stigningen upp till Håkull, som var den högsta toppen, 187.5 m. Här blev det riktigt brant, bara att börja klättra uppåt, med både armar och ben. En hel del lösa stenar och jord gjorde att man fick ha koll uppåt hela tiden. Pulsen och andhämtningen var väldigt hög när man nådde toppen. Endast någon kilometer och något lerdike återstod nu innan man skulle in och varva och ge sig ut på sista rundan runt Kullens fyr. Mycket folk var i målområdet så man blev rejält påhejad. Ut på kuperade och steniga stigar där det gällde att hålla tungan rätt i mun, för nu var man en aning tung i benen. Ut till fyren sprang man på södra sidan av Kullaberg där det var öppet och man fick en riktigt fin utsikt! När man hade varit ute och vänt vid fyren, blev det mer att springa i skogen på stig, inte fel det heller. Nu ville man bara i mål. Jag visste att man skulle ta halva stigningen på Håkull igen, så det var som om man sprang och väntade på den. Så äntligen kom den sista stigningen, nu var det bara att bita ihop för det var inte långt kvar. Upp och sedan en brant nedför och ca en kilometer kvar, genom lerdiket igen och bara upploppet kvar. 48 kilometer avklarade!

Använder du dina träningskläder mer än en gång mellan tvätt?

Text: Catarina Olvedal

Det absolut vidrigaste för oss löpare är träningskläder som luktar illa. Det är oftast inte personen själv som känner det utan omgivningen. Är det riktigt illa känns lukten av kattpiss redan innan passet börjar, när personen sen börja svettas blir det än värre. Detta är inte kul för löparna runt omkring. Med anledning av detta vill vi uppmana alla att tvätta kläderna efter varje träningspass oavsett om man själv tycker att de inte luktar.

Några tips för att vi alla vi som tränar ska trivas:

- Viktigt att inte låta kläder och skor ligga kvar i träningsväskan eller stoppa dem direkt i tvättkorgen, låt dem alltid hänga och torka om de är blöta eller fuktiga om du inte har möjlighet att tvätta dem direkt efter träningen
- Tvätta plagget i 60° i tvättmaskinen, luktbacillerna dör inte vid 40°. Kläderna tål 60° trots att det står 40° på etiketten. Vill du inte tvätta finaste jackan i 60° så tvätta åtminstone de kläder du har närmast kroppen i 60°
- Ett tips är att lägga kläderna i blöt i ättika och vatten några timmar, sedan tvättar du dem som vanligt. (0,5 dl ättika (24%) någon timme innan det tvättas)
- Lägg kläderna i frysen (gäller kanske främst skorna)
- Skorna går alldeles utmärkt att tvätta i maskin, både i 40° och 60° (men ta ut sulorna och tvätta dessa för hand).
- Använd inte sköljmedel när du tvättar träningskläder för då tappar de sin andningsförmåga.

Med detta hoppas att vi att alla får en skön träningsäsong där svetten sprutar i rena och fräscha kläder.



Blodomloppet i Karlskrona 2013-05-13

Text: Pauline Jeppsson

Måndagen den 13 maj 2013 var det dags för Blodomloppet i Karlskrona. Start och mål var på Västra Marks idrottsplats. Det fanns två distanser att välja mellan, 5 och 10 km. Eftersom jag skulle springa Göteborgsvarvet endast fem dagar senare så valde jag den korta distansen. Team Blekinge hade hela tio lag (fem i varje lag, alltså 50 löpare). Annette Ludvigsson hade varit så vänlig och hämtat ut allas nummerlappar och picknickkassar. Dessutom vaktade hon våra väskor och kassar när vi sprang. Tack så mycket, Annette. Det var deltagarrekord i år – över 3600 löpare. Det märktes, för det var mycket trångt. Millöparna gav sig iväg. De som sprang längre bak i fältet fick gå redan innan de hade lämnat idrottsplatsen, för passagen ut var mycket smal, så alla löparna fick inte plats.

25 minuter senare var det dags för oss 5-kilometrare. Även denna distans lockade rekordmånga löpare. Speakern meddelade att de som tänkte springa under 22 minuter kunde ställa sig framför startbågen. Endast två löpare gick fram. Då ändrades tiden till 23 minuter och då tänkte jag, Sofia Fagerberg och Ulrika Skagert att det ska vi väl klara av, så vi gick fram. Och tur var väl det för bakom oss vimlade det av folk. Det hade varit trångt att springa där.

Startskottet gick och alla kom iväg. Jag hade inte sprungit detta lopp tidigare, så jag visste inte hur banan gick. Någon hade upplyst mig om att det fanns några jobbiga backar, så jag började lite lugnt, trodde jag. När min klocka pep efter 1 km så visade sig att den kilometern hade gått på 3.50. Oj då, hade inte tänkt öppna så fort. Men men, det får bära eller brista. Redan från start så fick jag tre tjejer i 10-årsåldern (?) framför mig. Våldigt unga var de i alla fall. Jag tänkte att de småtjejerna ville jag inte gärna få stryk av, så jag sprang om dem och hoppades på att de inte skulle orka komma ikapp.

Banan var lite backig, men inget som störde. Jag fortsatte i mitt tempo och det kändes okej. I slutet av loppet kom jag ifatt millöparna. Då blev det lite trängre igen, speciellt när man skulle ta sig över en liten träbro. Loppet flöt på bra och tiden blev 21.13. Den var jag ganska nöjd med. Jag springer inte 5 km så ofta. På resultatlistan så stod det att jag blev tvåa. Då får jag ju pris, tänkte jag. Vad bra! Men när det var prisutdelning så visade det sig att resultatlistan inte stämde och jag fick kliva högst upp. Då blev jag helt plötsligt supernöjd med loppet. Tvåa och trea blev småtjejerna, så jag lyckades hålla dem bakom mig. Priset var en kasse med oliver, pastasås, pasta, soltorkade tomater, olivolja och presentcheckar på ICA. Inget dåligt pris. Dessutom fick alla som deltog en t-shirt och en medalj.

Sen var det dags för fika och picknickkassen gick inte av för hackor den heller. Den innehöll tekakor, smör, ost på tub, leverpastej, tomater, dricka, russin och kanelbullar med smak av Daim. Smaskens! Tyvärr blev det fort kallt, så picknicken blev inte så långvarig. Men det var ett trevligt och bra arrangerat lopp, som avlöpte väl trots rekordmånga löpare och gående.

Team Blekinge gjorde nästan rent hus när det gäller förstaplatserna. Jannike Åkesson vann 10 km damer, Andreas Hoberg vann 10 km herrar och Stefan Karlsson blev 2:a på 5 km herrar. Bra jobbat alla Teamare!

Resultat

Plats	Namn	Tid	Klass
1	Jannike Åkesson	43:31	Damer 10km
3	Meta Steinbach	44:51	Damer 10km
6	Marie Strandberg	46:23	Damer 10km
8	Pernille Würtz	46:44	Damer 10km
12	Maria Magnusson	47:40	Damer 10km
16	Sara Lindblom	48:27	Damer 10km
21	Filippa Lundgren	49:32	Damer 10km
22	Linnéa Estvik	49:33	Damer 10km
26	Caroline Dannemyr	49:42	Damer 10km
34	Johanna Sontén	50:27	Damer 10km
59	Anna Ekström	53:29	Damer 10km
65	Malin Faraasen	54:28	Damer 10km
78	Theve Nilsson	55:30	Damer 10km
83	Gunilla Gustavsson	56:08	Damer 10km
119	Marie Svensson	58:42	Damer 10km
137	Anki Kjellsson	60:34	Damer 10km
158	Pia Gunnarsson	62:06	Damer 10km
160	Annette Garsén Gustavsson	62:23	Damer 10km
181	Helena Hansson	65:59	Damer 10km

182	Karin Jönsson	66:05	Damer 10km
196	Chistina Ulveklint	68:28	Damer 10km
1	Andreas Hoberg	34:28	Herrar 10km
4	Christan Malmström	36:05	Herrar 10km
5	Johan Tärnhuvud	36:48	Herrar 10km
8	Thomas Letterkrantz	37:34	Herrar 10km
9	Johan Porshult	37:47	Herrar 10km
11	Johannes Knoll	38:39	Herrar 10km
13	Thomas Börjesson	39:14	Herrar 10km
16	Gustav Rhedin	39:49	Herrar 10km
22	Pelle Gunnarsson	41:02	Herrar 10km
24	Erik Nilsson	41:10	Herrar 10km
25	Karl-Johan Johnsson	41:22	Herrar 10km
32	Sven Ohlsson	42:32	Herrar 10km
34	Kennet Kjelsson	42:50	Herrar 10km
50	Philip Landenstad	43:52	Herrar 10km
53	Thomas Alexandersson	44:18	Herrar 10km
55	Johan Eriksson	44:28	Herrar 10km
57	Chris Nyroos	44:43	Herrar 10km
85	Niklas Bohman	46:26	Herrar 10km

Marsloppet

Text: Jannike Åkesson

Den 24 mars var det åter dags för Marsloppet i Karlshamn. IF UDD arrangerar detta lopp, som för de flesta är den första tävlingen på säsongen. Då är det alltid lite extra nerver. Hur är formen efter vintern? Hur reagerar kroppen på tävlingsfart? De flesta från Teamet valde att springa halvmaran, men både kvartsmara och 3,8 km fanns att välja på.

Bansträckningen är både vacker och varierande. Man springer ett resp. två varv på asfalterade gator samt cykel- och gångvägar, mycket längs med havet. Banan bjuder även på några härliga backar.

Team Blekinge stod för hela 1/3 av startfältet. Kul att så många tar till vara på att det arrangeras tävlingar så nära och inte "bara" åker till de stora loppen exempelvis Göteborgsvarvet. Att springa ett eller flera lopp innan årets viktigaste tävling är ju bra, både för att få rutin och att träna kroppen för tävling. Att träffa alla glada och positiva klubbkamrater bjuder till många skratt och mycket inspiration.

Inte bara antalet deltagare var starkt från Teamet utan vi bidrog till 8 stycken klassegrar, 4 andraplatser och 3 tredjeplatser. Dessutom gjorde flera från klubben mycket starka individuella prestationer. Imponerande var också att Sofia S och sonen Theo deltog i 3,8 km klassen endast 14 dagar innan lillebror var beräknad. Theo ville ju ha en nummerlapp han också. Team Blekinges framtid verkar var säkrad.



Blekingeleden del 4

Text: J-O Nilsson

Den 24:e November 2012 blev en fin dag på många sätt. Efter att de tre föregående åren ha avverkat tre delsträckor löpandes på vår fantastiska Blekingeled var det nu dags för slutklämmen. Dagens övning skulle starta längst bort i väster vid Boafall och slutmålet för dem som ville avverka alla 63,5 kilometrarna var satt till Långasjönäs. Vädrets makter var helt klart på vår sida, vindstilla och till och med några solglimtar. Det var vi annars inte bortskämda med i november.

Pelle, vår numera självskrivne eminente busschaufför och serviceman, hämtade upp oss i ottan vid klubblokalen så att vi skulle komma iväg i god tid från Boafall. Allt för att slippa springa i mörker på slutet när ben och skalle inte är alldeles på hugget.

Lite om upplägget...

Förutsättningar: Man bör känna att man klarar av en marathon och lite till. Ingen ska bli avhakad / ensam, målsättning är att alla ska hänga ihop och att vi ska hålla ca 6min/km på lättlöpta avsnitt. Det är var och ens ansvar att säga ifrån om tempot är för högt samt att säga till i god tid om man känner att man inte kommer att orka hela sträckan!

Packlistan, var och en ansvarade för att ha med sig:

- vätska (vätskebälte/ryggsäck med vätska + egen påfyllning i bussen)
- mat (ja, vi kommer att bli hungriga, plocka i lite i fickorna + påfyllning i bussen)
- toapapper (lov o mossa funkar också)
- handduk att sitta på i bussen
- laddad och fuktskyddad mobiltelefon med Pelles nummer inlagt (vi löser det på väg till start)
- ett extra ombyte för hemfärden att placera i bussen,
- ett torrt underställ att byta om till under löpningen kan vara guld värt en blöt och kall dag!
- duschprylar
- glatt humör
- ca 150-200 kr p/p till busshyra+bränsle

Långskubbare på plats: Undertecknad, Krister F, Thomas Fo, Elina W, Gert G, Johan O, Peter S, Johan T

Planerade depåstopp:

Slagesnässjön, ca 24km

Käringebygden/korsning väg 126, ca 35 km

Korsning av bilvägen söder om Pieboda, ca 48 km

Korsning av väg 29 söder om Hoka, ca 55 km (Reservdepå)

Mål, ca 63 km

Själva färden då?

Första 20 km från Boafall är rejält kuperad terränglöpning i mycket vacker natur. Ett par små felspringningar och lite underskattning av tuffheten på detta avsnitt gjorde att första ”bussfikan” blev aningen försenad. De 25 kilometrarna gjorde att kaffet, mackorna eller vad man nu valt att packa med sig i bussen smakade fantastiskt. Johan O:s hemgjorda energikakor med tydliga drag av julknäck var supergoda. Sen följde ett, med undantag för några kortare avsnitt, hyfsat lättlöpt parti. Vi klarade även en otäck passering av otäcka djur, såna som dom tydligen gör billig lasagne av och tvingar att göra löjliga rörelser på Olympiska spel. Där valde jag ”rätt” sida av stängslet medan andra var mer förtjusta i de illaluktande skapelserna. Ja, jag skojar lite... hoppas ingen tar illa upp.

Fransson fick se en grävmaskin och fick massor av ny energi ute i skogen, ungefär på samma sätt som när Sollan såg en vacker vedstapel på förra avsnittet.

Efter att vi sprungit över Mörrumsån och fått i oss ännu en i raden av fikor följde ett ganska långt asfalterat avsnitt som först kändes gudomligt och tempot skruvades omedvetet upp. Ganska snart blev den enformiga platta asfalten både fysiskt och psykiskt enformig, så det var underbart att komma ut i skogen igen och få variation och mjukt underlag för löpmuskler och fötter.

Nu efter dryga 50km började det märkas vilka som var ultrarävar, dieselmotorerna Garvis och Gert spann som katter i skogen medan vi andra hade schackningar. Till och med Johan T såg bitvis riktigt sliten ut. Men efter depån vid 55km, får vi som fortfarande valde att springa och inte avnjuta bussen, nya krafter då vi känner att det är nedräkning och mindre än milen kvar. Underbart fin löpning genom skogen längs Långanässjön blir en fin avslutning på en underbar dag med ett härligt gäng.

Torra varma kläder och lite onyttigheter och en massa ljug och stoj och stim i bussen, lyckliga skogsmullar och en fantastisk serviceman – kan man ha det bättre efter en tuff dag i skogen?

Frågan är hur vi gör nästa gång, jag är öppen för förslag! Vi kanske börjar om på ny kula med del 1 igen?

Nisse Gunnarsson har lämnat oss

Text: Pelle Gunnarsson

Nisse Gunnarsson har varit medlem i Team Blekinge länge. Han var ett välbekant ansikte för många av oss och för dem som inte träffat honom personligen kanske namnet ger associationer till någon av de många artiklar i Blekingelöparen han skrivit genom åren. När krafterna räckte till körde han själv till många tävlingar i sin vita Nissan Micra. Han stod ogärna bara på en plats under tävlingen utan försökte alltid följa oss löpare genom att placera sig vid strategiskt utvalda delar av banan. Där tittade han på sin klocka och gjorde analyser om hur olika löpare låg till i förhållande till varandra och hur deras lopp utvecklats. Självklart hejade han på alla han kände igen, högt och tydligt.

Han var också vätskefunktionär på flera organiserade träningar och tävlingar men tog också på sig att köra runt i nämnda fordon för att hjälpa mindre grupper med klubbkompisar som sprang egna långpass.

Han kände också sig oerhört stolt över att ha bemötts med respekt för sin förmåga att ”gissa sluttider”. Nu senast i Bremen då han skrivit tiden på Magnus Nilssons maraton, förseglat kuvertet och bett att Magnus skulle få det efter målgång. Differensen var mindre än 25 sekunder.

Utmärkelsen hedersmedlem i Team Blekinge kände han sig hedrad och stolt över. En av förklaringarna var att han hamnade i ett fint sällskap med två andra gentlemän som han respekterade mycket, en annan var att han delade Teamets syn på kamratskap och god stämning och hur det kan påverka idrottsresultaten i positiv riktning.

Sista gången han var med i Teamsammanhang var i Jämjö då han fick åka runt och se den nya banan men framför allt följa löparna under fyra varv. Flera av klubbens medlemmar tog sig tid att heja på honom utmed banan, en sak som kanske kan tyckas vara en bagatell men som gjorde honom glad. ”Jag är fortfarande med i alla fall” var hans kommentar. En annan sak som glädde honom var att många kom fram till bilen och hälsade på honom innan start vid tävlingscentrum.

Nisse Gunnarsson somnade in utan smärtor den 18 januari 2013.

Tankar kring mitt första långpass med Team Blekinge

Text: Johanna Sontén

Jaha ... så var jag anmäld. Mitt första långpass med Team Blekinge. Hur gick det till? Misstänker att en pigg, liten mörk tjej med mycket god övertalningsförmåga var inblandad. 17, 21, eller 28 km fanns att välja mellan. 17 hade jag nosat på tidigare, men aldrig någonsin sprungit längre än så. Många tankar fladdrade i huvudet dagarna innan passet. Allt ifrån ”Det här kommer aldrig att gå...”, ”Vem ska jag ringa till när jag ligger utmattad och ifrånsprungen i nåt dike?” till ”Fasen – det här klarar du!”.

Så var lördagen inne. Jag steg upp tidigt som aldrig förr en lördag och åt, för första gången i mitt vuxna liv, en tallrik havregrynsgröt. Ingen kulinarisk höjdpunkt, enligt mig, men ändamålen helgar väl medlen, tänkte jag och tuggade på. Väl på plats i klubblokalen var stämningen lika god som den brukar vara vid träningstillfällena och den, tillsammans med doften av rågskorpor, gjorde att jag kände att jag nog skulle överleva det här. Jag anslöt till en grupp som hade 21 km i sikte och innan vi gav oss iväg fick jag kommentaren ”Jaså, du ska springa den korta banan.”. Jag stammade nog fram ett ”Eeehhh, ja”, till svar, men tänkte ”Nej, det ska jag inte. Jag ska springa jättelångt. Faktiskt längre än jag någonsin har sprungit tidigare.”

Så bar det iväg. Nattens snöfall gjorde att underlaget inte var det ultimata, men vägarna och cykelbanorna var förvånansvärt bra röjda. Vi höll ett behagligt prattempo och hann avhandla allt från järnbrist och blodpudding till möbelrean på Mio. Vätskekontrollerna var väl placerade och för en nybörjare som mig var bansträckningen gynnsam utan ”mördarbackar”. Tack vare sällskapet/draghjälpen gick det över förväntan, men under sista svängen upp mot Bubbetorp började det bli riktigt tungt. Efter sista vätskekontrollen gick jag på ren vilja och tvingades släppa mitt sällskap. Förresten får jag nog ta tillbaka det där om frånvaron av ”mördarbackar”. Tennvägen är ju i vanliga fall ingen dans på rosor och med sina första nästan 21 km i benen och i snömodd är den nog berättigad att kallas just ”mördarbacke”. Det kändes som om jag kom mer bakåt än framåt och mina tankar gick till rullbandet i hinderbanan i Gladiatorerna. En lätt överdrift, jag vet, men just då kändes det så. Desto lyckligare kände jag mig dock när jag stapplade fram till mitt sällskap utanför klubblokalen och förstod att jag hade lyckats ta mig runt på mindre än två timmar. Jag hade inte ens vågat sätta något tidsmål, men under två timmar kändes helt ok.

Efter en varm dusch hägrade de hembakade rågskorporna. Vissa ”fikor” är härligare än andra och detta var just en sådan. Trött, men väldigt lycklig och nöjd sjönk jag ner i en av sofforna som inte längre finns bland oss, och njöt av de tidigare nämnda rågskorporna (tjating - jag vet, men de är ju världsberömda inom klubben) och en kopp kaffe. Jag pratade med en annan teamare om att det var första gången jag hade sprungit så långt och han påminde mig om känslan man hade efter första gången man hade sprungit en mil. Trodde man då att man skulle kunna springa det dubbla? Knappast! Mycket av ens begränsningar finns ju som bekant i det egna huvudet och vid sådana här tillfällen börjar jag fundera på vad man mer klarar, som man inte tror att man gör. Lindans? Lejontämjning? Fast, nej förresten, jag håller mig nog till löpningen ett tag till. Där finns ju faktiskt en hel del att putsa på.

”Varför gör du det här..?”

Text: Sofia Swartz

”För att det är kul, och för att jag kan!”

När Afaf fick en ny tjänst inom Ericsson berättade hon om sin lite galna nya chef, en ultralöpare med förkärlek för nya äventyr. Denna kvinna som heter Kristina Paltén hamnade sedan i rampljuset den 7 februari i år då hon på ett gym i Kista gjorde en attack mot det rådande världsrekordet på tolv timmar på löpband. Världsrekordförsöket fick mycket publicitet med direktsändning på webben och vi var många som under dagen följde Kristinas framfart via Facebook.

Kort därefter sprang Afaf på vår ordförande Per på Maxi och nämnde att Kristina hade vägarna neråt Karlskrona snart. Vi skickade en fråga till Kristina (via Facebook såklart) och fick direkt klartecken för hennes medverkan på en föreningskväll i slutet på februari. Tänk att få besök av en purfärsk världsrekordhållare!

Det var en fullsatt salong efter träningen när Kristina blev den första föreläsaren i våra nyrenoverade lokaler, efter att herrarna och damerna fått duscha i skift då herrarnas omklädningsrum ännu var under renovering.

Kristina berättade om hur hon börjat löpträna vid 31 års ålder, med sikte på Tjejmilan. Fem år senare skedde debuten på 100 km-distans. Det är sedan dess ultradistanser som gäller, och framförallt äventyret, de nya utmaningarna. Kristina förklarar sin drivkraft med stor passion och entusiasm och för ett gäng teamare som också är ganska sugna på att testa sina gränser även om allas kanske inte är i paritet med Kristinas låter det helt plötsligt självklart att välja att ta sig löpandes Pilgrimsleden från Karlstad till vännerna i Trondheim. Även om det är 70 mil.



Under hela vägen till löpbandsrekordet bars Kristina fram av stödet från kompisar som bokade upp sig på löpbanden intill och från gymmet som servade med ny energi och peppande skyltar. På tal om kompisar som bokade sig för att springa med Kristina så var en rolig anekdot kollegan som bokade in sig på timmen mellan 17-18, fast övertygad om att Kristina skulle slå världsrekordet under denna timme. Vad händer då när tjuriga Kristina blir medveten om detta? Hon laddar för fullt och passerar rekordet 16.59 förstås! Efter rekordpassagen blev det några kilometer till av bara farten. Den kanadensiska tjejen som hade löpbandsrekordet tidigare hade på ett halvt dygn hunnit avverka 93,42 km. Kristina lyckades komma 107,49 km så det var med god marginal som rekordet slogs.

Det som etsade sig fast mest hos mig efter föreläsningen var inte berättelsen om vägen till rekordet eller det faktum att Kristina alltid springer i två nummer för stora skor, utan den inställningen som är hennes drivkraft. Det är glädjen över att kunna och viljan att utforska äventyret som ständigt leder in på nya vägar.

Den 7 mars offentliggjorde Kristina och vännen Carina Borén deras nya utmaning – att springa (och paddla) från Miklagård till Stadsgård med start 28 mars. En nätt liten tur på 300 mil! Mer om detta kan du läsa på Kristinas hemsida www.palten.se. Stort lycka till önskar vi och tack Kristina för att du ville komma till oss och dela med dig av dina äventyr och tankar!