

# LIDINGÖLOPPET 2011

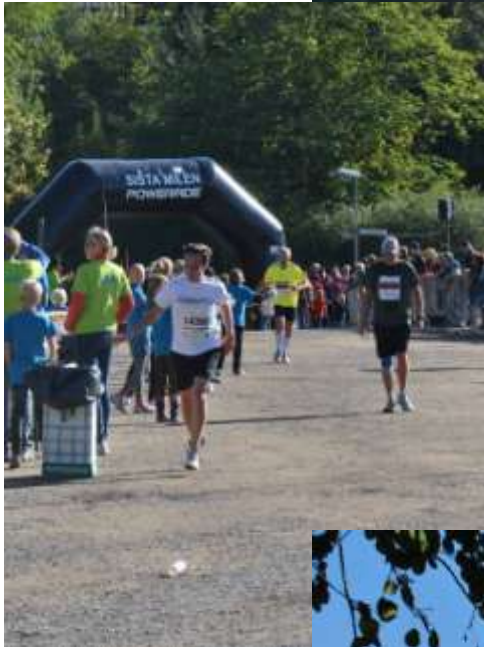


Bosse letar fram det "vita pulvret"



Fika och kisspaus









Jag brukar alltid tycka att Lidingöloppet är årets stora löparhändelse. Att det inte skulle bli så i år för min del visste jag ju redan innan jag åkte upp dit. Det var en konstig känsla att åka med på en löparresa utan att själv få springa. Man är inte delaktig på samma sätt som när man själv skall springa. En annan sak som inte var sig likt var att Britt-Marie, Bosses fru inte var med. Hon låg på sjukhuset i Malmö, men tillfrisknade under resans tid. Och vi saknade dig Britt-Marie! Även om Bosse gör allt för att vi skall ha det bra. Det händer alltid en massa under resans gång, olika tävlingar med många vinster. Alltid lika svårt att gissa vilka de förvängda ansiktena är. I år skulle vi bo på ett annat ställe, vi skulle bo på Lidingö inte långt från starten på 15 och 30 km. Vi åt en sen middag på hotellet efter att ha gått en runda på mässan vid nummerlappsutdelningen.

Lördagsmorgon:

En spänd förväntan råder som vanligt för de som skall springa. Hur mycket skall man äta vid frukosten? Vad skall man ha för kläder? Linne, t-shirt eller långärmat? Och hur känns kroppen? Är det inte lite ovanligt stelt idag? Jag följer med Anki, Tomas och Magnus till starten på 15 km och går sedan vidare till målområdet. Det är en strålande vacker dag. Hela sträckan till Grönsta gårde möter jag en aldrig sinande ström av löpare. F-n vad jag skulle vilja springa istället för att gå här.

Och för Tomas, Anki och Magnus blir Lidingöloppet en fantastisk löpupplevelse. Alla tre gör de jättebra tider. Vi tar oss hem till hotellet hinner med att basta innan vi åker med bussen in till kungliga huvudstaden.

Sen är det middag på vårt hotell vi träffar 30 km:s löpare även de helt uppfyllda av sin löpning och de flesta verkar nöjda med sin prestation.

Ni kan läsa Kattas, hon sprang 30 km och trots att löparåret inte varit som hon tänkt sig blev det en bra tid!

söndag, en god frukost, sen resan hem som klart känns lite seg. Men många av oss kommer att sitta på bussen nästa år igen. Och då hoppas jag själv att jag skall få springa också!

Några av oss skrev tankar före och efter, dem kan ni läsa nedan:

Lidingöloppet 2011.

Siv: Efter att ha brutit förra årets Lidingölopp (15 km) efter 2 km p.g.a. plötsligt mycket ont i hålfoten, det kändes som om någonting gick sönder, så bestämde jag mig för att springa 30 km 2011.

Efter två månaders träningsuppehåll började jag träna igen och fick ont i mitt knä! Jag fortsatte träna, sprang ett par dagar fick vila en vecka. Mitt högra knä svullnade upp och gjorde ont nattetid.

I juni fick jag diagnosen rupturerad menisk och i augusti blev jag opererad. Och i början kändes allt så BRA. Så jag hade goda förhoppningar att springa 10 km Lidingölopp. (Hade ändrat sträcka när jag fick veta om min meniskskada). Men så blir det nu inte. Jag har mer ont nu och knät är svullet. Så nu får jag blicka framåt till nästa års Lidingölopp.

Lidingöloppet (Anki)

Då var det dags igen, sitter på bussen och försöker fundera ut hur träningen varit inför årets tuffaste lopp. Som vanligt har jag stora ambitioner, fler långrundor, mer backträning på S:t Hans osv. Det blev en hel del långpass i alla fall i början av sommaren. Under vårens träningsläger satte jag nytt sträckrekord 25 km! Backträningen blev det lite sämre med pga. detta eviga

regnande som gjorde den gamla soptippen till en lervälling. Körde dock Sivs favoritpass på 2,2: an i Skrylle ett par gånger.

En sak har jag gjort annorlunda i år, har sprungit fler lopp med för mig bra resultat. Speciellt Hörby Marknadslopp över 12,6 km ingav förhoppningar att äntligen få slå min drömgräns att komma under 1:30 på Lidingöhalvan.

Formen höll i sig fram till den 5 augusti då semestern inleddes med att springa Kullaloppet som gick över förväntan. Sedan blev det lite si och så med löpandet ett par korta rundor i Dalarna och ingen löpning alls i Italien, mycket mat och gott vin medförde ett plus på energikontot. Känt mig tung och seg på sistone med trötta baksidor. Har låga förväntningar, men spanner bågen högt och gissar på 1:29:59.

Hur gick det?

Strålande morgon lite småsvalt under uppvärmningen, benen kändes pigga. Trångt i starten, kunde inte hålla mitt eget tempo, frustrerad över att inte kunna utnyttja lägesenergin i nedförsluten, men försökte att inte jaga upp mig. Vid Kyrkviken lossnade proppen. Kollade klockan första gången vid 5 km 28:34 och tänkte nu är det kört, jag brukar tappa någon/några minuter per varje 5 km när de flesta backarna kommer. Nästa koll på klockan vid 10 km 59:52, tänkte kanske går det vägen. Rejält trött i den branta backen efter vätskekontrollen vid Grönsta, men väl uppe rullade det på bra. Kommer in på upploppet ser målklockan, har en minut på mig - YES jag klarar det! Min tid blev 1:29:26.

Fem minuter bättre än förra året och personbästa med ca tre minuter.

Jag är nöjd, jättenöjd och GLAD☺

Sedan var det ju det här mitt löfte som jag gav för ett par år sedan, att jag skulle bada i Kyrkviken om jag gick under 1:30.

Efter middagen "tvingades" jag ut på nattlig promenad. Siv hade packat badlakan och Magnus och Katta hade pannlampor när vi i beckmörker irrade ner genom skogen till Kyrkviken. Väl framme blev det ett rätt snabbt beslut att "nej detta gör jag bara inte".

Viss besvikelse infann sig hos de medföljande som dock hade full förståelse för mitt beslut. Siv blev närmast glad för hon i sin tur hade lovat att göra mig sällskap.

Tomas:

Åh, vilket härligt väder denna Lidingöloppsmorgon. Det känns redan som om jag flyger fram. Hoppas på en skön tur, gärna på en tid på c:a 1.30 -1.35.

Har tränat bra tycker jag, om än mest korta distanser. Har även gått ner i vikt nästan 10 %, vilket borde göra mig lite snabbare. Det enda lilla molnet på denna klarblåa himmel är kanske att vid formkontrollen förra veckan på

Bokskogsrundan, så tog den 63 minuter att fullfölja. De´ni...någon som vågar

tippa min tid?

Siv: Och det gjorde jag, hans fru och kom faktiskt så nära att jag vann en startplats till Tomas till nästa års Lidingölopp på utlottningen i bussen. (Tippad tid: 1:29:50, faktiska tiden var; 1:29:29)

Katta:

Laddningen inför årets Lidingölopp har inte blivit som jag tänkt mig. Det var ju i år som jag skulle nå mitt mål och ta silvermedaljen på 30 km.

Det började med min operation i maj och ett träningsuppehåll på 3 månader. Men tyckte att jag hade tremånader att komma iform igen. Efter Vätternrundan så fick jag någon slags inflammation i pektån. Besök hos 5 läkare ändå ingen diagnos. Vilade helt i ett par veckor, ett tag kunde jag inte ens gå. Började känna smått panik inför Lidingöloppet. Började så smått träna med en öm och svullen tå. Det blev 9 veckors hyfsad träning med ett långpass på 25 km och en hel del intervallpass. Så nu hoppas jag bara på att ta mig runt.

I år åkte jag inte upp med Bosses Bussar, befann mig redan i Stockholm på kurs. Så istället för att flyga hem på torsdag kväll och sätta mig i en buss på fredag morgon upp till Stockholm igen så stannade jag kvar däruppe. Så det blev både shopping och ett par härliga löprundor i huvudstaden.

Och hur gick det då?

Löparskorna gick i alla fall trots en fot som kändes mer svullen än vanligt på lördagsmorgonen. Strålände väder, lite kyligt på morgonen men efterhand blev det allt varmare. Nu började funderingarna vad man skulle ha på sig under loppet. (Det blev korta tights och sport-BH bara).

Kl:12.50 gick startskottet i grupp 3 där jag stod lite längre bak för att slippa rusa iväg. Det var trångt och det kändes som om det knappt var löpning emellanåt. Men när jag kollade på klockan första milen så hade det gått 1 min fortare än ifjol. Vid 15 km var jag fortfarande snabbare.

Hade gissat på tiden 3:04:44 men kom i mål på 2:45:24, en minut sämre än i fjol. Jag blev jätteglad, eftersom jag bara hade haft ett långpass på 25 km var jag bekymrad att det inte skulle räcka. Men hade kört 2 intervallpass vissa veckor. Jag slog Mikael Fredriksson även i år med två minuters marginal. Vi har en liten kamp oss emellan på 3 milen.

Nästa år skall jag ha den där silvermedaljen!



//Siv

Kattas onda tå

