



## **POLCIRKELMARSCHEN 2009**

Det var inte den bästa uppladdningen för min del med tre nätters jobb och en lång bilresa på 18 timmar från Oxie till Boden. Pelle fick köra större delen av resan för jag var för trött. Anita hon flög dagen innan och vi möttes upp i Boden för sista biten till byn. Mats Linèr med sonen Erik flög upp samma dag. Så vi var fyra från LLIF:s löparsektion som gick marschen.

Första etappen var det varmt och fingrarna svullnade. Efter några timmar kom tröttheten för mig men Pelle han låg några meter före och drog upp farten. Men för mig som gick marschen för nionde året var målet att komma fram utan tidspress och få marschen genomförd. Anita gick med sina stavar och det var hennes tolfte marsch. Mats och Erik gick också hela vägen till Pello. Det var en stor bedrift av Erik att genomföra med tanke på att han bara är 14 år gammal och aldrig varit uppe och gått en hel natt.

Inför andra etappen hade vi fått vila i ett dygn och återhämtat oss med bastu och god mat. Mats och Erik hade bestämt sig för att gå lilla polcirkelmarschen och mötte upp oss längs med vägen. Pelle som ville sträcka på benen lämnade mig 5 km före mål för att sedan vända och komma emot mig. För Anita kom det en störtkur regn och allt blev genomblött vilket även hände Mats och Erik.

Tredje etappen låg regnet över oss och vi fick ha regnkläder på oss från start. Även om Pelle och jag var längst fram ville han öka farten sista kilometern men inte jag för jag var trött.

Sista etappen var ju vägen hem till byn så det kändes inte jobbigt att börja gå. Men när det var 20 km kvar att gå sade jag till Pelle att om han ville ha sällskap så fick han inte gå två meter före mig. Då var min hjärna så trött att jag var beredd att vänta in Anita för att ha sällskap sista biten hem till byn. Vid sista matkontrollen startade lilla polcirkelmarschen och där stod Mats och Erik beredda att gå sista etappen.

Hela marschen kan summeras med att jag var tröttare i år mot tidigare år. Men under alla år vi har gått så har tiden varit densamma. För Pelle och mig har kroppen klarat det bra utan muskelvärk eller blåsor på fötterna. Anita har som vanligt fått blåsor och svullna ben trots kompressionstrumpor. Mats och Erik var mycket nöjda med hela resan.

Hur klarar sig andra som går marschen? Det var en som fick bryta efter andra etappen för han kom inte upp ur sängen p.g.a. muskelvärk och blåsor. Oftast har nybörjare för stor tilltro till att klara av att gå Polcirkelmarschen. Men får man blåsor så kan det vara kört. Att gå långt på asfalt är hårt och kroppen utsätts för ensidig rörelse. Vilket kan ge kraftig muskelvärk som många inte är vana vid. Gamla gångare uppmanar till att äta antiinflammatoriska läkemedel eller ta en Panodil innan sänggående.

Vid målgång när vi satt där med en öl och en laxsmörgås utmanade vi övriga deltagare till att ställa upp igen nästa år. Kanske vi kan ordna med löparsektionen en buss upp till midnattsolen och gå polcirkelmarschen nästa år.

För att läsa mer om detta spännande äventyr gå in på:  
<http://www.polcirkelmarschen.se/>

Ulla och Pelle!