

Lidingö Ultra

Bidrag från Rune Larsson
2009-05-10

Lidingö Ultra

Nu har jag sprungit en av mina absoluta favorittävlingar. Det var Lidingö Ultra, ett 50-kilometerslopp som gick lördagen 9 maj.

Vi var omkring 300 löpare som tog oss an utmaningen. Skälen att vara med varierade. Några ville tävla om placeringarna, vissa sprang för att få ett bra långpass i uppladdningen inför Stockholm Marathon om tre veckor, medan andra var med för själva upplevelsen att springa ett terränglopp när våren är som vackrast.

Det var länge sedan jag slutade tävlingslöpa. Numera är jag en upplevelselöpare. Jag var på helt rätt plats den här dagen.

Vi löpte iväg från Lidingövallen och kom ut på Lidingöloppsbanan, inklusive den famösa Abborrbacken, innan vi vek av längs kusten och hade Värtahamnen på andra sidan fjärden. Medvinden blåste oss framåt tills vi vek av in till Kottlasjön.

Mitt tempo var inte högre än att jag kunde prata med andra löpare. Johan Åkvist har alltid något intressant att resonera om, Camilla Ringström har jag sprungit med förr och gjorde det igen, Susanne från DNB, och många andra kämpar underhöll mig. Vissa av dem passerade jag och blev passerade av flera gånger, beroende på om de var starkare uppför, på slät mark, eller hur lång tid vi tog på oss vid matkontrollerna.

Matkontrollerna var förresten festliga bord för svultna löpare. Där snålades det inte med förplagnaden. Axa tillhandahöll en slag müsli-dryck som var utmärkt. Var fanns den under min mest aktiva tävlingskarriär? Smörgåsar med kaviar eller mjukost, bananer och andra godsaker höll svälten borta. Kursgården Rönneberga hade satt upp den mest fantastiska matkontroll jag sett under mina 30 år som ultralöpare. Kocken hade lagat en gourmésoppa som serverades kall. Den ska visst göra det, sa någon. Kaffet var som sig bör varmt, kanelbullarna färska, smörgåsarna utsökta och apelsinjuicen smakade himmelskt. Jag gjorde en Strål-Lars. Strål-Lars var en av de allra tidigaste Vasaloppskämparna. Han var med i tätklungan när man kom in till Evertsberg, men där kunde han inte motstå all den goda maten som serverades, så han blev sittande där och åt medan Ernst Alm och grabbarna drog vidare mot Mora. Så har historien förtäljts mig i alla fall och den är för bra för att jag ska vilja kolla om det verkligen var så. Jag som vanligtvis kör med metoden "greppa – stick – drick” på kontrollerna stannade i fyra minuter och åt vid Rönneberga. Nu ser jag som professionell föreläsare fram mot att få komma och göra ett jobb på Rönneberga och att de som tagit dit mig då som brukligt är bjuder mig på lunch.

Min vänstra vad ömmade oroväckande redan innan starten, så jag var oroligt att det skulle bli svårt att springa. Vaden blev dock aldrig värre och på sista milen hade till och med smärtan minskat. Jag fick dock springa på ett speciellt sätt under hela loppet, så att vaden inte belastades. Detta resulterade i att jag klampade så det ekade mellan träden. Det blev inga stilpoäng, men jag hade roligt hela vägen och sprang in strax under fem timmar.

Lidingö Ultra har definitivt potential att bli ett klassiskt lopp. 1000 deltagare vore ett rimligt startfält, speciellt som arrangörerna har en så generös maxtid som 10 timmar. De som tog längst tid på sig den här gången hade nästan åtta timmar.

Jag kan inte se särskilt många bättre sätt att tillbringa en vårdag än att ta sig fram fem mil till fots på Lidingös skogsstigar.

