

VICTORY!

Le Grand Tour 2010

Så har jag varit ute i terränglådan och ägnat Kristihimmelsfärd åt icke friskvårdsrelaterade aktiviteter igen.

Genomgående för hela tävlingen, som sig brukligt är, så var det hög "luftfuktighet" dock inte bitande kallt.



Förarbete

I år skulle jag inte köra LGT/TEA/ONAC, men sen ringde en av mina "konkurrenter". Hans sambo stod utan lagkamrat, ett knä som krånglade. Jag fick förfrågan om att hoppa in istället. Min direkta reaktion var att det vore riktigt skoj. Kvarstod bara att förhandla med familj och släkt. Efter avslutade förhandlingar tackade jag ja till erbjudandet. Nu behövdes en riktig quick-boost av träningen för att göra kroppen så redo som möjlig inför detta kraftprov; 3-4 inlinespass, långa MTB-cyklingar, jobba igenom banan mentalt.

Min lagkamrat Anna G (SMS) och jag hade ett antal långa telefonsamtal där vi jobbade fram en Gameplan.

Ett av mina orosmoment innan, var att den här gången skulle det inte vara jag som var "bromskloss" i laget. NU skulle jag var dragloket och ta det "fysiska ansvaret". Jag hade många funderingar på hur mycket jag skulle "snodda", putta, avlasta, bära osv utan att min kropp skulle rasa och bli en belastning för oss. Jag var mentalt förbered på att vara lyhörd och försöka hjälpa laget så mycket som möjligt.

Race meeting

I planeringen innan loppet så såg jag att detta race inte skulle bli en "vanlig" TEA light. Normalt brukar banan ha en total banlängd runt 27mil, nu mätte banan in på 35mil...

Vid genomgången fick vi i Mix-klassen en del kontroller strukna; en CP färre på SS1 (ca 30min kortare), SS7 halverad (ca 1h kortare) och 3 CPs färre (ca 2-3h kortare) på sista cykling (i princip lika långt men vi slapp tappa en massa höjd och dessutom slapp vi ett antal partier med cykelsläpning). I och med att banan blivit "lättare" så släppte en del av min alldeles för höga nivå av anspänning/nervositeten, nu fick jag en känsla av att banan var görbar.

Prolog: Trekk/inlines, 2+7km

Frågan innan var om vi skulle försöka ta initiativet direkt och koppla ett grep om våra motståndare. I och med att vi inte visste var vi hade varandra, så ”kände” vi istället in tempot. Anna reglerade in löphastigheten, och inlinesåkning fick bli som den blev. Vi provade lite på slutet av inlinesen att snodda lite. Vi gjorde inga egentliga orienteringsbommar. Jag kom in i kartan/satellitbilden ganska direkt. Det blev en bra kontrollerad start.

SS1-Light: MTB/Äventyrsmoment, <50km

Snabbt byte och så satte vi oss på våra cykelsadlar, på dessa skulle vi sedan ägna många timmar. Reglering av hastigheten. Anna hittar min rulle perfekt. Jag upplever att det är tyst och kollar flera gånger bakåt men hon sitter som klistrad vid rullen.

Nu kommer vi till arrangörsbommen med stort A; CP 1-1, 1-2 och 1-4 finns inte. Innan start hade vi fått snitslar som vi skulle knyta fast i händelse av CP:n skulle saknas. Snitslarna tog slut ganska snabbt. Iom de saknade CP:s blev det lite som omstarter. Vid 1-4 träffar vi på det norska laget Team Craft Milslukern, som ringer till arrangören och meddelar om saknad CP. Från 1-4 till äventyrsmomentet gör vi ett lyft, vi får med oss det norska laget genom bushen. När vi börjar cykla märker jag att de starkare än oss, men mer stressade. Tjejen i laget får slita för att få kontakt i varje motlut. Anna sitter fortfarande som klistrad vid min rulle.

Väl framme vid äventyrsmomentet börjar det jäklas. Jag får punktering. Vi följer en snitsel fram till firningen, väl där har de inga låneselar. Anna får springa runt å hämta en. Jag firar ner, det är kö till jumarsutrustning, lediga rep finns men ingen utrustning, Anna kommer och ska hämta lånegrejer, då finns inga karbiner. I det här virrvarret lyckas jag inte hålla mig kall. Monterar jumarsutrustningen lite fel. Det resulterar i en rejält jobbig kålmask-jumars, där jag måste mata ner repet med vänstern och juma med högern. Väl klar väntade Anna, färdig med löp/firningen och en nära dödenupplevelse; Vid hennes firning fick hon en ej korrekt monterad sele!! Sen återstod bara att fixa punkan å på't igen. Vi tappade runt 30min på strulet.

SS5:Trekk (eller ”Nu invaderar vi Norge”), 29km

Snabbt byte. Vi jobbar bort cykelbenen. Sträckan börjar med ganska många höjdmeter. Anna får tidigt problem med en kramp i låret, så hon kan inte stå stilla utan måste springa hela tiden för att det inte ska låsa sig. En tanke far genomhuvudet på mig: ”Det här kan bli tufft, det är långt kvar och redan första krampen...”. Väl nere från fjället är det nästan bara att löpa på väg i 20km... Det blir för min del en Soft sträcka.

SS6: Paddling – Kölaälv, 30km

Vi var kanske inte riktigt på i detta byte. Vi flänger lite fram å tillbaka innan vi väl lagt i båten i forsen. Kanske lite för stressade. Vi ville hinna så långt som möjligt innan det blev totalt mörkt, iaf förbi alla forsar. Det var inga komplicerade forsar, mest ett kul inslag. Vi tar oss igenom dem utan några missöden.

Det tar ett tag innan vi hittar en rytm, jag följer Annas frekvens och samarbetet blir bättre å bättre när det blir ”djungel”. Ett tag har vi ett riktigt gött flow. Precis när fören börjar vika byter Anna sida och jag byter per automatik, vi håller perfekt rytm.

Lyften går riktigt bra, vi hade ju en hel del tid att prata igenom hur vi skulle göra...

En matmässig höjdare under sträckan var när Krille&Peter (SMS) kom ifatt, Krille ”mosade” i mig en näve ostbågar, mitt i ett lyft, mmmmmmm.

Vi avslutar sträckan med en sjö och rejäl tjocka.



SS7: Inlines, 15km

Okej byte. Vi vill bara avveckla sträckan. Varken jag eller Anna gillar detta. Uppför och på platten snoddar jag. Vi tar det lugnt utför, vi vill inte riskera några ikörningar. Det är våt vägbana, vilket gör den svårbrömsad. Efter första uppførsbacken möter vi Milslukern. De är hela sträckan före oss.

SS8: Paddling – Tillbaka till Arvika, 35km

Ett lite längre och stirrigt byte. Det är mitt i natten. Normal sovperiod, för att motverka sömntrötthet mosar vi i oss kaffe och koffein i olika former innan vi sätter oss i vår plåt-Inkas, noga utvald (den med minst mängd vatten i). Rakt ut i dimman. Två långa lyft väntar. Arrangören har tillåtit oss att använda inlines om vi vill vid lyften. Men vi resonerade oss fram till att vi inte vill släpa på dem. Inlines får nu vara ett avslutat kapitel. Vid det lyft som kanske hade funkade med inlines, sprang vi istället.

Vid det andra långa lyftet kan det ha funnits bättre lösningar. Vi gör ett kort lyft först, paddlar en bit, ett lite längre lyft, där vi bl a kör båten på ett elljusspår med dåligt fäste. Väl nere i sjön igen ser vi KA 2 (Simon&Peter). De paddlar med dubbelblad, det märks att det går lite fortare. Kanske ett felval från vår sida att köra med enkelblad nu. Det funkade bra i älven, men på sjö är nog dubbelblad att föredra. Paddlingen är lååång, och det är dimmigt. Vi försöker skaffa oss referenser för att se att vi rör oss framåt. Vi ger oss små mål att paddla till. Väl framme vid TA avverkar vi en höghöjdsbana innan det är dags för ett byte.

SS9: MTB – Den långa dagen, >100km

Vi utnyttjade bytet rejält. Vi visste att detta skulle bli en riktigt tuff sträcka. Vi packar säckarna rejält med energi och all utrustning. Min säck väger s*tan... dessutom på paddeltrötta axlar. Vi rullar iväg. Vi börjar jobba på skapar oss delmål. Vi upplever serpor, alldeles för mjuka grusvägar, scoterleder etc. Efter ett par timmar får vi en break. Lite äventyr med bl a en cool grottkrypning.

När vi är på väg mot första momentet möter vi Milslukern, de har bara ett moment kvar. Jag uppskattar att de ligger ungefär 1.5h före oss.

Tyvär strular jag till det lite även vid dessa äventyrsmoment. Jag får en jumar som jamar stup i ett. Tyvärr inget jag kan göra något åt, bara att genomlida. Direkt efter gör jag min enda stora orienteringsbom, den landar på runt 10min. En flying-fox och sedan iväg på hojarna för att jaga fler

höjdmstrar. Nu tuggar vi vidare enligt devisen ”keep on rollin”. Vi genomför en släpning som inte riktigt faller Anna i smaken. Bra eller dåligt val, vet ej. Nu är det rejält varmt, solsken och senare hör vi även åska. Jag får min andra punktering efter en lång nedförsbacke ner mot Takene. Nu skippar jag att köra med UltraThin-slang, nu tar vi en robustare. Vi är helt ensamma, ingen kontakt med andra lag, förens vi kommer till 9-8. Vi möter bl a Silva Gerber (fd Lundhags) och KA1 på väg ner från CP:t. Sen är vi ensamma igen. Bara att fortsätta tugga på... Det känns som sträckan aldrig ska ta slut. Men även den tar slut. Vi kommer in till TA6 utan att behöva ta fram våra pannlampor.

SS10: Trekk, 15km

Vi får besked om att ett lag (vi tror att det är Milslukern. Vi får reda på efter racet att de hade haft 77min försprång) precis har gett sig av och att en kille haltar. Vi stressar på bytet. Vi boostar koffeinen snabbt iväg, ut i mörkret. Jag börjar på sparläge på min DX-lampa om det kommer bli en lång natt. Vi försöker återigen få bort våra cykelben och hitta en löptrytm som fungerar. Både jag och Anna känner oss fräscha och vi SPRINGER. Jag har initialt problem med att komma in i kartan, svär och bannar Lantmäteriverket för deras undermåliga grönkarta. Till slut kommer vi in på en riktig orienteringskarta, flytet kommer direkt. Ganska omgående kommer vi i fatt ett haltande lag, vi tror att det är våra konkurrenter till en början, men det är ett herrlag. Vi klipper dem upp till första CP, sen ser vi inte dem mer. Vi springer på utan att missa något. Jag byter mentalt fokus, nu är det nattorienteringstävling, vilket betyder offensiva vägval. På väg mot 4de kontrollen står något lags supportrar (eller arrangör) mitt på sträckan. Vi får beskedet att Milslukern precis har lämnat 4de, men det verkar som om de missar. De har alltså ett ganska stort försprång. Ser att nyckeln kommer nog ligga i den vrålsvåra 5an. Fram emot 5an kan jag inte dricka, jag jobbar stenhårt med att fokusera på alla stigmors, små höjder, tar en sista kompasskurs upp till kontrollen, vi spikar den. Tyvärr är det helt mörkt runt oss. Skit!

Bara att löpa vidare. Nu är det lättare orientering hem. Vid 10-6 ser vi några lampor, det är mina klubbkompisar i KA 1. Jag noterar att Mankan verkar brydd över att vi har sprungit i fatt dem 20-25min. De har inte sett Milslukern...

10-7

På väg mot 7de kontrollen litar jag inte på Mankan, vi väljer ett säkrare vägval. Vi noterar att de är lite starkare än oss... när de springer...

Till den här kontrollen passerar vi ovetandes Milslukern. De har valt ett längre och säkrare vägval på asfalt. De har varit tillsammans med Silva Gerber från 10-1 till 10-5 men fått släppa på väglöpning till 10-6.

Spurten(?)

På väg mot näst sista kontrollen ser jag ett lag som går på en cykelbana. Jag tror det är ett slitet herrlag, visar sig senare vara Milslukern. Anna och jag ”tampas” lite med KA1 till målet med lite mikrovägval. Väl i mål får vi reda på att vi har VUNNIT! Sedvanligt ”champangesprut” och gratulationer från Tävlingsledare Erik Pütsep m fl.

Epilog

Är trött, sliten och oerhört stolt över vår insats. Framförallt över vår sista trekk. Vi har verkligen visat var skåpet ska stå.

Enligt GPS-trackingen har vi hållit mellan 6-7min/km (orienteringsterm), efter 36timmars tävlande... Anna är en stentuff ultralöpare. Tänk att MIN akilles, skulle vara VÅRT lags styrka...