

RACE REPORT FKTBL19

Bergslagsleden. 280 kilometer. Ett naivt, blåögt par med osund hybris. Ett suveränt rekord att slå.

Bergslagsleden är en vandringsled i Mellansverige som löper mellan Kloten i norr och Stenkällegården i söder, totalt 280 km och ca 5200 höjdmeter (enligt våra klockor). Den största delen av leden löper på mindre stigar i skogsterräng och mindre partier går på grusväg. Den populära vandringsleden, som totalt utgörs av 17 etapper, lockar alltifrån barnfamiljer till ensamvandrare, och även en hel del löpare.

Det här stolleprovet var från början min (Filips) idé. Jag har gjort en del vandringar på leden och har i princip ända sedan jag läste om Røjlers och Knoblauchs rekord 2016 (85 timmar, 33 minuter), haft en tanke på att det vore roligt att försöka slå rekordet. Problemen då var egentligen två: 1) Att jag inte var någon ultralöpare – knappt en löpare över huvud taget, och 2) Att jag inte hade någon som var tillräckligt enfaldig att gå med på att göra det tillsammans med mig. Den första punkten började jag långsamt arbeta med, och gjorde mitt första ultralopp år 2017 genom Ultravasan 45. Den andra punkten klarade jag av i och med att jag sprang på Leonora (bokstavligt talat) på ett backyardlopp i början av detta år. Efter ett par veckor hade hon flyttat in hos mig och efter ytterligare ett par veckor var hela matsalsbordet täckt av kartor över Bergslagsleden. Operation FKTBL19 var ett faktum.



Nykära som vi är var vi nog extra naiva inför den stora uppgiften som väntade... Foto: Bo Andersson.

Efter mycket diskussioner kom vi fram till det upplägg vi skulle använda oss av: En mix av backyardkonceptet (6,7 km per timme) och ett upplägg som vi snubblade över via en dokumentär om fyra damer som rodde över Stilla Havet (2 timmars aktivitet, 2 timmars vila o.s.v.). Varför vi valde detta koncept var för att ingen av oss hade erfarenhet av liknande

distanser, så vi visste inte hur mycket kroppen skulle klara av. Däremot visste vi att vi var ganska starka mentalt. Det här upplägget var alltså snällt mot kroppen men mindre snällt mot knoppen. Vi hade inte testat det här upplägget tidigare, men däremot sprungit både backyards och en ultraintervall challenge.

När vi sedan märkte att sommaren blev mer och mer uppbokad kände vi oss tvungna att trycka på knappen, rycka plåstret, ta tjuren vid hornen... Vi kör om knappt två veckor! Därmed var cirkusen igång! Vi hade redan kartorna, vi hade konceptet klart och vi hade provlöpt i alla fall en stor del av leden. Nu behövdes detaljscheman, manskraft och matlådor. Vi mätte ut våra pass på kartan; $6,7 \text{ km} \times 2 = 13,4 \text{ km}$, och noterade var stoppen skulle bli. Vi konstaterade dock att det vore onödigt att ta ett stopp redan efter två timmar, varför första stoppet blev först efter sex timmar.



Kartan som fyllde matsalsbordet och lite till. Foto: Filip Andersson.

I nästa skede skickade vi ut förfrågningar till släkt och vänner för att se vilka som skulle kunna tänka sig att ställa upp och hjälpa till på respektive stopp. Leonora kände sig väldigt lugn inför hela projektet då hon var tämligen övertygad om att vi inte skulle få tag i tillräckligt med folk som skulle ställa upp och hjälpa oss dag som natt, och att det därigenom inte skulle bli av på utsatt datum. Men det lyckades vi med, och därmed fanns det inte längre någon återvändo!

Pass	Startdatum	Starttid	Start-SWeref99	Slutdatum	Sluttid	Slut-SWeref99
1	04-jul	08:00		04-jul	14:00	6630784, 499276
2	04-jul	14:00	6630784, 499276	04-jul	18:00	6623076, 496000
3	04-jul	18:00	6623076, 496000	04-jul	22:06	6618259, 503117
4	04-jul	22:06	6618259, 503117	05-jul	02:06	6610807, 502714
5	05-jul	02:06	6610807, 502714	05-jul	06:15	6602177, 506064
6	05-jul	06:15	6602177, 506064	05-jul	10:04	6594060, 504059
7	05-jul	10:04	6594060, 504059	05-jul	14:04	6590187, 502150
8	05-jul	14:04	6590187, 502150	05-jul	18:25	6586131, 502710
9	05-jul	18:25	6586131, 502710	05-jul	22:45	
10	05-jul	22:45		06-jul	02:43	6573501, 492471
11	06-jul	02:43	6573501, 492471	06-jul	06:50	6566944, 487335
12	06-jul	06:50	6566944, 487335	06-jul	10:55	6560527, 480013
13	06-jul	10:55	6560527, 480013	06-jul	15:42	6553289, 474532
14	06-jul	15:42	6553289, 474532	06-jul	20:06	6540682, 473828
15	06-jul	20:06	6540682, 473828	06-jul	23:56	6531260, 474679
16	06-jul	23:56	6531260, 474679	07-jul	03:56	6522675, 478739
17	07-jul	03:56	6522675, 478739	07-jul	08:09	6513180, 476406
18	07-jul	08:09	6513180, 476406	07-jul	12:00	

Detaljschema över alla pass

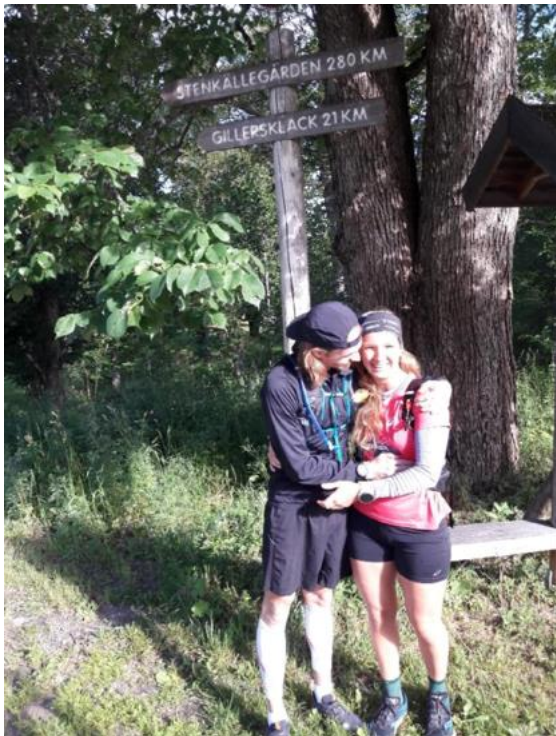
Sagt och gjort. Matlådorna började lagas, packningen packades och vår gamla Volvo byggdes om till "campervan". Baksätena lyftes ur för att ge plats åt en madrass, fönstren tejpades igen och framsätet byggdes om till kök och garderob. Supportens uppgift blev då sedan att köra detta lyxboende mellan stoppen så att det fanns på plats när vi kom dit. De hade dessutom till uppgift att ha mat redo åt oss när vi kom fram, hjälpa oss av med skor och strumpor, försöka torka våta kläder (och emellanåt tårar) samt allt annat vi för stunden kände att vi prompt behövde hjälp med.



Bilen med sovplats och all packning. Foto: Filip Andersson.

Så kom alltså dagen då alla förberedelser var klara, in i minsta detalj. Vi begav oss mot Kloten på onsdagskvällen och provsov för första gången lyxåket. Vi sov okej första natten, vilket var tur då det inte väntade speciellt många timmars sömn de kommande dygnet.

Vi var båda vakna och fulla av förväntan redan före klockan ringde vid 07 på torsdagsmorgonen. En timme till start! Det blev en rejäl frukost bland knott och mygg och de sista förberedelserna hann precis bli klara. Första supporterteamet var på plats och vips var klockan 8:00 – DAGS FÖR START! Efter att starten blivit noggrant dokumenterad gav vi varandra en high-five och gav oss av mot Stenkällegården.



Strax innan start, nervösa men laddade. Starten går och vi sätter iväg! Foto: Krister Nilsson.

Ingen av oss hade provlöp denna del av banan innan. Vi var riktigt muntra när vi satte av. Då, när vi fortfarande inte förstått vidden av äventyret, var 6,7 km per timme väldigt långsamt och tiden flög iväg. De första timmarna kändes alltså bra. Jag (Leonora) fick dock en liten oroskänsla då vi passerade första stora stigningen och Filip skenade iväg som en gasell. Jag hade inte en chans att hänga på, stretade på som tusan men ändå försvann han snabbt ur synhåll. Det är nämligen så, vilket vi konstaterade tidigt i förhållandet, att båda två gillar scheman, listor, noggranna planeringar och framförallt – att man håller sig till det man planerat. Har vi sagt att vi ska hålla 6,7 km per timme ska vi göra det. Oavsett terräng, underlag, lutning eller andra förhållanden. Vi ville väldigt gärna komma in till stoppen på utsatt tid och vi hade bestämt oss för att under inga omständigheter kompromissa med tidsschemat. Så det var bara för mig att rusa ikapp i nedförsbackarna eller på planare partier.

Utmed leden roade vi oss med att hitta på löparnamn till varandra. Filip döptes till The Pacemaker eftersom han alltid har stenkoll på tiden och håller exakt rätt tempo. Leonoras smeknamn The Tripper behöver en lite längre förklaring. När jag (Filip) går i rask takt hinner Leonora inte gå bredvid, utan måste trippa fram i sakta löptempo. Det blev många sådana kilometer både längs leden och under tidigare gemensamma lopp. Det finns även andra, mer långsökta, skäl till att namnet passar henne bra...

Vid 12-tiden började så regnet falla, och som det föll! Regn?! Naiva som vi är hade vi inte en tanke på att det skulle regna, men vi tog det med ro och fortsatte mot vårt första stopp. Klockan 14, på minuten, var vi alltså framme. Där stod supporterteamet och vi festade loss på kall pasta med bacon och ostsås. Vi hängde upp kläderna på grangrenar men efter en stund började det ösregna igen. Hur skulle vi få alla grejer torra? Jaja, det ordnar sig, tänkte vi och kröp in i bilen för att försöka få lite vila.

Klockan ringde efter alldeles för kort tid och regnet hade precis börjat ösa igen. Vi drog en liten suck men stretade inte emot alltför mycket innan vi gav oss ut på nästa pass. Vi tröstade oss med att det i alla fall bara skulle vara två timmar långt. Dyngsura efter tio minuter men vid ganska gott mod traskade vi på i skogen. Terrängen var inte alltför svårframkomlig och strax såg vi slutet på även detta pass. Trodde vi... Vår support på denna sträcka mötte upp oss i skogen med den glada nyheten att det "bara var 6,7 km kvar till bilen!". Vi blev paffa, vi skulle ju alldeles strax ha avverkat vårt tvåtimmarspass!? Efter en stund fick vi tacksägelse på våra mobiler. Vi kunde då konstatera att bilen befann sig vid en annan grusväg än vi räknat med, mycket riktigt drygt 6 km längre bort. Vi blev dock glada över nyheten, då det betydde att vi hade mätt sträckan rätt och att bilen stod fel, inte tvärtom. Dessutom skulle ju detta innebära att nästa etapp blev mycket kortare! Samtidigt, med de blöta kläderna på kroppen, var en kall kår inte långt borta: Hur ska supporten kunna hitta sina koordinater om det inte finns mobiltäckning?

Nästa etapp blev som väntat riktigt skön. En klar kväll med hyfsat lätt terräng. Vi var vid gott mod så länge det var ljust ute. Däremot blev det värre då mörkret föll. Vid depåstoppet fick vi endast fem minuters orolig sömn innan det, strax efter midnatt, var dags att ta på sig pannlamporna och ge sig ut i kylan och mörkret. Båda två var ganska trötta efter den långa, blöta dagen och nu väntade en mörk natt. Och sedan en natt till. Och sedan ytterligare en..! Jag (Leonora) var allvarlig när jag föreslog att vi skulle ge upp. Om vi var så pass trötta nu skulle det ju inte bli bättre om ytterligare ett dygn. Filip höll till en början med men sen tog han sig samman och beordrade oss att ge oss iväg. Ett mycket klokt beslut! "Ett pass i taget", det blev vårt mantra från och med nu. Det var nu förbjudet att nämna något om kommande pass, allt fokus lades på det pass vi för tillfället höll på med.

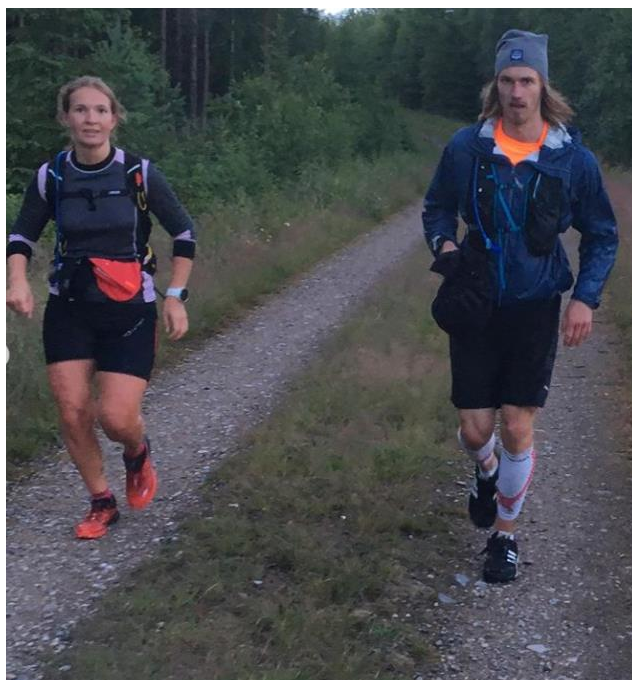


Filip njuter av solnedgången efter en lång dag med regn. Foto: Leonora Johnson.

Det är nu det börjar bli lite blurrigt... I skrivande stund har vi svårt att skilja på vilka platser som passerades vid vilken tidpunkt samt vad som var verklighet och vad som var dröm.

Tidsuppfattningen försvann totalt. Vi hade bara fokus på nästa etappmål och brydde oss mindre om att solen steg och sjönk på himlen. Ett pass i taget.

Märkligt nog hade vi båda den djupaste mentala svackan under den första natten; det var långt kvar till Stenkällegården och vi var redan så trötta. Men efter den natten vände det. Humöret stabiliserades på en hyfsad nivå (även om det stundtals både grymtades, var nära till gråt eller skrattades högt). När kroppen insåg att det inte fanns någon utväg annat än att ta sig mot mål kapitulerade den och gjorde lydigt vad den skulle. Ett pass i taget. Även våra smärtor i knän, fotleder m.m. stabiliserades och vi kunde ta oss fram med jämna plågor.



Någonstans i dimman. Foto: Jonas Brännmyr.

Det är först under söndagsmorgonen som dimman börjar lätta. Vi hade då passerat hela fredagen och lördagen i all möjlig terräng, i alla typer av väder och nivåer av dagsljus. Hållit oss minutiöst till planen. Vi var många gånger förvånade över att allt flöt på så bra och att vi inte var försenade in i depåerna. En viktig del av vårt äventyr var all support som ständigt fanns vid vår sida med en låda mat, glada tillrop och alltid beredda med en hjälpende hand. Utan dem hade vi aldrig klarat det. Ni ska ha ett stort tack!



Ett av våra depåstopp. Den trogne farmor Maggan skymtar i bakgrunden. Foto: Dan Carlsson.

Så återstod alltså bara två pass innan mål. Vi började få vittring och gråtklumpen i halsen blev mer och mer påtaglig. Men vi höll emot, inte gråta än! Jag (Leonora) hade under de senaste passen tänkt att det skulle bli ganska tajt om tid ifall vi tog hela den sista planerade tvåtimmarsvilan. Vi skulle då behöva hålla precis 6,7 km per timme genom det sista tuffa passet över Tiveden. Jag väntade därför på rätt ögonblick; en nedförsbacke där Filip verkade på strålande humör, och frågade försiktigt om vi inte skulle kunna tänka oss att korta ner den sista vilan? Han var med på det direkt, inga tveksamheter. I efterhand kan man fråga sig varför det var så viktigt för oss att komma in i mål på utsatt tid, vi ville verkligen komma in senast klockan 12:00. För att slå det gamla rekordet hade vi ju ytterligare ca tio timmar till godo. Men för oss var det lika viktigt att komma i mål i rätt tid den här gången liksom det hade varit alla tidigare pass. Det finns säkert folk som skulle kunna sätta en diagnos på det här beteendet, som i alla fall i ultrasammanhang är väldigt fördelaktigt!

Sagt och gjort, sista pausen blev kort. Vi slängde i oss lite käk och värmden oss. Regnet hade öst ner i vanlig ordning men nu klarnade det plötsligt upp. Sista passet blev ganska grisigt med svårframkomlig terräng men trots det höll vi ett hyfsat tempo. Filip som hade ont i en fotled kunde inte gå alls utan sprang med små, små steg oavsett hur branta backarna var (nu var det han som var The Tripper!). Galet att det ens går att springa så långsamt..! Samtidigt blev kilometerna längre och längre. Att titta ner på klockan när det kändes som att det gått tio minuter för att se att vi bara sprungit hundra meter kändes hårt. Jo, en kilometer kan faktiskt vara olika lång och de sista tre kilometerna var som sagt de längsta på hela äventyret. Vi kom aldrig fram! Vi var båda ganska tysta och sammanbitna, ingen vågade börja hurra eller gråta glädjetårar för tidigt. Vi fokuserade, skyggslapparna var på.

På toppen av en backe mötte vi ett gäng vandrare som hejade glatt och meddelade att vi väldigt snart var framme. Då kunde Leonora inte hålla sig, vattenspridarna drog igång. Vi kunde inte tro att det var sant! Och det var det inte heller, för det dröjde ytterligare tio minuter innan vi till sist skymtade öppningen i skogen. "JAG SER GRÄSEEEEEET!" utbrast Leonora. Dags för slutspurt! Hur vi klarade att springa uppför backen mot målsnöret är för oss fortfarande en gåta. Men det gjorde vi. Klockan 11:07, efter 75 timmar och 7 minuter, bröt vi målsnöret. Skumpan och tårarna sprutade åt alla håll. Vi hade klarat det!



Spurten uppför sista backen! Foto: Bo Andersson.

Många från supporterteamet var på plats för att gratulera oss, och det var starka känslor på flera håll. Alla trodde att vi skulle hålla oss till planen och komma i mål kring 12-tiden, så det blev panik när supporten vid sista depån meddelade de andra att vi lämnat stationen i förtid. Leonoras farmor, som alltid kör lagligt, berättade med gråten i halsen att hon susat fram i 110 km/h på de små vägarna för att hinna ner till målgången.



Kommentarer är överflödiga. Foto: Robin Lundmark Blendulf.

Vi var helt slut! Både fysiskt och psykiskt. Efter att ha legat ner en stund och hämtat oss kände vi att vi bara ville hem! När vi försökte resa oss för att ta oss till bilen gick det inte. Vi klarade inte av att ta oss fram för egen maskin utan var tvungna att bli hjälpta till bilen. Hur är det möjligt att man ena sekunden kan springa slutspurt uppför en backe för att i nästa sekund inte kunna gå 20 meter!?

Efter hemkomsten åt vi upp burgarna vi köpte på vägen och sedan bums i säng. Det blev en minst sagt orolig sömn. Jag (Filip) vaknade upp efter någon timme av att Leonora sitter upp i sängen och skriker att vi har försovit oss och måste iväg på nästa etapp...! Vi kan konstatera att det här äventyret har satt sina spår och är något vi kommer minnas och påverkas av under lång tid framöver.

Nu då? Nu ska vi slicka såren några dagar innan vi knyter på oss skorna igen. Till sist: återigen ett stort tack till alla som på olika sätt hjälpt oss att göra detta möjligt!