

Åre 30 juni 2012 - ÅEC - Åre Extreme Challenge



När vi kom till Åre, på onsdagen några dagar före tävlingen, var det nollgradig och regnade på tvären. Vädret var minst sagt olustigt och det kändes ganska gruvsamt att tänka på att paddla i forsarna. Särskilt med tanke på de "nära döden upplevelser" vi hade från forspaddlingskursen i Dala-Floda 6 veckor tidigare, då vi i 3 dagar paddlat, badat, hackat tänder och försökt överleva i en adrenalinorgie i 6 gradigt forsande vatten (kursen var jättebra, men jag rekommenderar att gå den lite senare på sommaren, inte i maj).

I Åre kan vädret svänga väldigt snabbt och när vi vaknade dagen efter lyste solen. Över 20 grader varmt, blå himmel och varma fläktande vindar - Åre från sin allra bästa sida. Jag skulle göra en genompaddling i forsarna i en grupp med Kajaktiv och hade hyrt utrustning av dem på plats: hjälm, paddelväst, kajak och paddel. Vi hämtade utrustningen och blev skjutsade utefter banan. Det var väldigt höga flöden i forsarna enligt guiden och vi behövde vara extra försiktiga. Kajaken jag fick var en bred, ganska kort havskajak av robust typ och med låg sprayhood som jag knappt fick plats med knän och fötter i - som kändes trög, tråkig och obekvämt. Jag ångrade att jag inte tagit med min egen kajak, men det var så dags att tänka på det nu. Jag hade uppfattat det att jag skulle få låna en mer lämpad kajak, typ multisportkajakerna vi fick låna på kursen - men det vara bara att gilla läget. När vi väl började paddla i forsarna glömde jag bort hur obekvämt jag satt och hade fullt fokus på att ta in och registrera alla tips vi fick på vägen. Forsarna var lätta i förhållande till det vi upplevt i våras i Dala-Floda och det var jämförelsevis enkelt att ta sig ner. I vår grupp blev det några stycken som tippade i och jag hade en incident då jag fastnade i en gren som hängde ner över älven och höll på att dras omkull innan jag kom loss, men i övrigt var det problemfritt och inte alls lika skrämmande forsar. Snarare lagom spännande och mest roligt. Såklart blir det ju en helt annan sak när tävlingshetsen är påslagen och det är 299 andra supertaggande multisportare runt omkring. De brukar räkna med ca 100 "simmare" i forsen varje gång, det är lätt att bli en av dem.

På eftermiddagen trampade jag och Lotta runt lite i Åre på våra mountainbikes, kollade läget på stranden där en del var ute och paddlade och kollade in downhillbacken som är en del av slutet på MTB-etappen. Jag sprang även en liten sväng för att hålla kroppen lagom fräsch och aktiv inför tävlingen. Fler och fler multisportare började dyka upp i byn med MTBs och surfskis på biltaken. Jag hade knappt sett surfskis förut och tänkte att de såg extremt snabba, coola och svårpaddlade ut. Fick lite dåligt självförtroende med min gamla MTB från Biltema och den där tröga plastkajaken jag skulle paddla, men mest kände jag ett skönt pirr i magen och längtan efter att få vara med i min första riktiga multisporttävling.

På fredagen packade vi cyklarna och drog till Huså, dit löpetappen över Åreskutan skulle gå. Lotta fick tillfälle kolla in vart hon skulle köra grejerna till Transition 2 och jag fick se hur det såg ut där vi kom ner från Skutan, vid växlingsområdet och vart jag skulle köra sedan. Vi cyklade runt där på stigarna, kollade in forsarna, fikade lite ute i naturen. Vädret var fantastiskt och vi njöt av den vackra miljön. Lotta skrattade en del åt mig, för att jag var den som inte ville cykla så långt eftersom jag var rädd att trötta ut mig. Hon tyckte det var väldigt olikt mig.

Senare på eftermiddagen gick jag igenom pryl för pryl noga, radade upp all utrustning på golvet. Jäkligt mycket grejer. Nummerlappar till kajak, cykel och kläder. Första förband, visselpipa, solbrillor

Till paddlingen: Multisportflytväst med vätskeblåsa och några energigels. Triathlonshorts som torkar snabbt, funkar bra att springa i och har pad i rumpan för cyklingen. Underställströja. Tunna lätta doxor som tar så lite plats som möjligt, mina fötter fick knappt plats ändå i kajaken.

Till första bytet, dvs T1: vätskerygga med energidryck och några gels, vindjacka, mössa, handskar, kompass. Trailskor, teleskopstavar, förstärkningströja/cykeltröja, buff.

Till T2: Ny vätskerygga, lite större, välfylld med vätska, Bounty och gels, verktyg, slang och pump. Cykelskor, torra strumpor,

cykelhandskar, cykelhjälm, reservbrillor. Vattenflaska och flaska med energidryck till flaskhållarna på cykeln. Övrigt som Lotta tar med till växlingsplatserna: termos med kaffe, samt nötter och chokladkakor. Puuh!

Vi hade även fått reda på att det inte blev någon paddling i forsen p.g.a. för höga flöden, så jag behövde ingen paddelhjälm. Tävlingsledningen kunde inte garantera deltagarnas säkerhet. Det gäller ju att få upp "simmarna" i tid för att inte de ska bli för nedkylda eller missa något lyft (där man tar upp kajaken ur vattnet och bär den förbi ett vattenfall eller en för kraftig fors) och fara över ett av fallen. Alternativet blev istället att paddla i en åtta runt Åresjön ca 18 km. Trist att det inte blev någon forsfärd, men samtidigt en lättnad att slippa riskera bli en av simmarna. Trots att genompaddlingen i Åreforsarna gått bra, var mitt självförtroende i forsarna inte direkt på topp efter forskursen i Dala-Floda.

Lördag morgon: sitter i kajaken, väntar på start. Har snackat med gänget vi lärde känna på forspaddlingskursen. Alla är med: Calle, Erik, Daniel och jag, alla är spända och peppade. Det är redan varmt i luften fast klockan är tio i sju. Runt omkring mig är det kajaker och surfskis överallt. Många förväntansfulla ansikten. Kl 7 går starten. Det är en häftig känsla när alla drar iväg. En del rivstartar, andra tar det lugnt. Jag försöker hitta ett jämt och hårt tempo som känns stabilt och hållbart. Kanoten är riktigt trög och det går tyngre än jag är van vid. Det fläktar bara lätt på Åresjön, som annars är känd för att vara riktigt blåsig. Det blir snabbt varmt. Jag dricker rätt ofta ur slangen som är kopplad till vätskesystemet i flytvästen. Supersmidigt att bara sippa i sig så snart jag är törstig. Tycker jag nöter på rätt bra, men blir ändå omkörd av folk som inte ser ut att vara så vana paddlare, i lite kortare stabilare surfskis typ Epic V8 och liknande. Önskar att jag hade en sån, eller åtminstone min egen kajak som jag upplever är betydligt snabbare. Kommer ikapp en kille som vi pratade med i Svenstavik på väg upp till Åre. Vi snackar ett tag, paddlar sen bredvid varandra tysta. Tiden går, jag drar ifrån, kommer ikapp fler, bl. a. en tjej som var med på

genompaddlingen i forsen 2 dagar tidigare. Vi paddlar tillsammans till lyftet, hon är orolig för hur hon ska orka bära sin kajak 500 meter. Vi kommer överens om att hjälpas åt. Paddlar in bredvid varandra. Lotta är där, fotar och hejar på, det känns bra att hon finns där och har koll. Jag tar båda kajakerna fram och min paddlingskompis tar båda bak. Vi lyfter upp dem och joggar iväg. Det är tungt, men vi är betydligt snabbare än många andra. Vi tjänar tid. Någon protesterar lite lamt, så där får ni väl inte göra typ. Strunt samma, har inte hört något om några sådana regler, vi är dessutom rätt långsamma totalt sett. Slänger i kajakerna på andra sidan udden. Paddlar iväg igen. Efter en liten stund känner jag att jag vill öka, säger hej då och drar på lite, hittar mitt tempo igen.

Tio minuter senare när jag ska dricka kommer det inte längre något ur slangen. Känner på vätskeblåsan på ryggen – helt tom! Shit – nästan hälften kvar av paddlingen, 25 grader varmt och i stort sett vindstilla. Svinhett i solen. Paddlar på, funderar lite. Börjar sedan skopa upp vatten med handen ur Åresjön och dricka. Det är kallt och gott, känns ofarligt. Lite bökigt att få i sig tillräckligt bara. Nöter vidare, har rejält ont i axlarna, öm i rumpan och ryggslutet och framförallt ont i fötterna som jag fått knöla in lite på sned. Får krampkänningar då och då i fötter och vader. Funderar på hur det ska gå att springa, men tänker att det är bara att ta ett problem i taget. Njuter ändå av upplevelsen, kroppen som trots allt fungerar, värmen som jag faktiskt gillar, att vara i "tävlingsmode", fokuserad och kampvillig, sugen på mera upplevelser.

Kommer till slut fram till stranden, vi har kört i en åtta runt sjön. Jag har varit ute snart 2,5 timmar. Är i den sista fjärdedelen av startfältet. Känner mig ändå nöjd med min prestation. Jag har gjort det jag kunnat förvänta av mig själv. Släpar upp kajaken på stranden. Springer mot T1. Känner mig glad och stark, trots att benen är väldigt stela. Kommer fram till växlingsplatsen. Lotta är där och hjälper mig. Säger att Calle nyss var där. Får i mig lite energi. På med cykeltröja ovanpå undertröjan jag paddlat i, på med vätskerygga. Strumpor och trailskor. Stavar i

händerna. Springer iväg uppför, känns ändå lätt ännu så länge. Vid Tott Hotell ska vi ta trappan upp mot liften. Pulsen ökar. Genast mycket tyngre. Springer uppför slänten, missar en sväng på banan, följer fel stig. Springer flera hundra meter uppför i fel riktning, följer en annan person utan att själv kolla vart vi ska. Satan vad klumpigt. Springer tillbaka, upp åt andra hållet. Nu är det bara att mata på, ser långt, ser många på väg upp för berget. Vi går på lång rad uppför berget, matar på med ben och stavar. Så fort det blir lite mindre brant joggar jag och några andra. Långt ifrån alla. Det blir kyligare och blåsigare ju högre upp på berget vi kommer. Vissa partier blir rejält branta, får kämpa för varje steg. Matar på bland stenskravel och lera. Går förbi ganska många, känner mig stark. Fyller på med energi. Kämpar vidare, får gå ner på alla fyra ibland när det är riktigt brant och jag halkar och glider bland lera och stenar. Snart uppe på toppen, några steg till. Springer fram till kontrollstationen. Får uppmuntran och hejarop. Stannar upp - kollar utsikten. Får ett riktigt hallalujamoment! Vädret är fantastiskt, Åresjön glittrar långt därnere. Upplevelsen av att jag för mindre än en timme sedan paddlade där nere och sedan för egen kraft tagit mig ända hit upp är helt grym. Känslan av trötthet och styrka i kroppen gör upplevelsen så mycket intensivare. Känner att det är ett ögonblick i livet att behålla och vårda.

Springer över toppen, börjar ta mig nedför. Får hoppa ner från rätt höga stenar på några ställen, slirar i leran här och där, springer över snö. Känns som en naturlig hinderbana, där det mer handlar om att ta sig fram än att springa trail. Kommer till betydligt mer snö, täcket ligger djupt, det är brant nedför. Märker att jag kan springa fort nedför, landar mjukt i snön och kan lätt ta nästa steg. Får en känsla av att flyga nedför berget. Öser på allt jag kan, får euforikänslor, känner mig extremt lyckligt lottad som får uppleva det här. Banan viker av åt vänster. Måste springa på skrå i tösnön. Mycket svårare, halkar på vart och vartannat steg. Får springa på skrå ganska länge, kommer en kort passage som är lättare, sedan på skrå igen.

Verkligen skitjobbigt att försöka springa, sjunka ner i tösnön och hålla styrsel på fötterna. Ramlar många gånger, men det enda som händer är att jag hamnar i snön. Kommer ner till barmark. Mer lera, bäckar och myr. Får hela tiden försöka hitta ett spår som fungerar. Klafsar på i full fart. Trampar ner i ett rejält myrhål. Benet förvinner ända upp till låret, jag stöper rakt fram i myrmarken. Spelar ingen roll, upp igen bara. Blir kappsprungen av två grabbar i 20-årsåldern, varav den ena var forspaddlingsinstruktör i Dala-Floda när vi var där i våras. Morsar på dem. De har startat 30 minuter efter mig i duoklassen. Kommer ner i torrare och mer lättsprungna terräng. Matar på, känner mig fortfarande stark och pigg, fortfarande i fokuserat och kampvilligt "tävlingsmode". Vill ha mera upplevelser, mera utmaningar. Ser fram emot cyklingen. Spurtar in på upploppet mot T2. Lotta står där och fotar. Har lite svårt att hitta min spot, lite för uppvarvad, men Lotta ropar till mig. Dimper ner, pustar lite. Drar i mig gels, chokladbitar, energidryck, kaffe. Byter skor, tar på mig ny vätskerygga packad med energi och verktyg. På med hjälm och handskar. Får höra att Calle och Erik är strax före, men Daniel är efter mig. Härligt, då är jag i alla fall hyfsat konkurrenskraftig. Ger mig tid att landa lite, stressar inte iväg. OK - nu är jag redo för MTB-etappen.

Trampar iväg i vad jag upplever som bra tempo. Lättkörd skogsväg, håller mig på gränsen till rött, dvs så fort det går utan att gå över mjölksytratröskeln. Lite uppförsbacke innebär direkt att syrakänningarna kommer. Nedför försöker jag utmana mig själv hela tiden, kör långt över där jag börjar bli rädd. Har ändå ett skönt pirr i magen och känner att det oftast är flyt, blir dock några incidenter där jag verkligen upplever att jag har tur som tar mig helskinnad igenom. Kommer ut i mer tekniska partier. Märker att jag är ganska snabb jämfört med många av de som hållit min fart hittills på tävlingen, att jag kör fortare än många både nedför och i tekniska partier. Vet ju att jag är relativt långt bak, men också att jag tagit mig förbi många på trek- och löpsträckan. En bit in på en stig efter 30-40 min står en kille



med cykeln upp- och nedvänd och skruvar. Noterar att det är Calle när jag passerat. Vi morsar och uppmuntrar varandra lite. Fortsätter på mer tekniska partier. Det börjar bli riktigt tufft. Kroppen går oftare och oftare in på rött. Längre fram på en singeltrack en bit upp i en lång tung och teknisk uppförsbacke står forspaddlingskillen från Dala-Floda. Han är helt slut, tom i blicken. Hans kompis försöker peppa honom, men han menar att han inte orkar en meter till. Passerar dem, cyklar halva backen, blir tvärslut. Går resten backen på stumma ben. Fortsätter på samma sätt, pressar på uppför backarna särskilt på grusvägspartier. Märker att jag blir stum snabbare och snabbare. Blir mer omkörd igen. Springer genom myrpartier, som mest blivit till en lerig gegga eftersom ett par hundra personer redan passerat. Sjunker ibland ner knädjupt, släpar cykeln i geggan. Rör oss mer uppåt till mer höglänt terräng. Passerar Erik på en stig, han har fastnat i ett parti, men jag lyckas ta mig igenom med fart. Närmar oss stug- och skidområdet Björnen. Strax innan vi kommit fram står killen som jag vid det här laget träffat fyra gånger, vi har paddlat, sprungit och cyklat en bit tillsammans, och pratat rätt mycket. Hans kedja har gått av och han undrar om jag har några verktyg. Det har jag. Är vid det här laget ordentligt slut och kommit ur prestationsläget lite, har inte lika mycket tidsfokus längre. Stannar och hjälper honom. Det krånglar rätt mycket, blir kvar länge. Erik, Calle och Dala-Floda-instruktören passerar - känns lite surt. Efter minst 10 minuter lämnar jag verktyget hos honom och drar vidare. Irriterad på mig själv att jag inte tänkte så från början. Kommer fram i Björnen. Känner igen mig väl, här har vi bott och åkt skidor flera vintrar när barnen var små. Nu: teknisk stig bort mot Åre. Inte så långt kvar. Har svårare hålla flytet i steniga partier, är lite för trött, flyt kräver fart. Kommer till en lång backe upp mot downhillbanan. Har cyklat uppför den för två dagar sedan. Nu cyklar jag 20 meter, sen är det tvärstopp i benen. Backen är flera hundra meter. Orkar knappt gå uppför, helstumma ben. Tuggar sakta på, steg för steg. Äntligen framme vid downhillbanan, den är blå, dvs



lätt. Är ändå krävande. Pustar lite, tar en gel och lite vätska. Sänker sadeln innan jag kör ner. Vi var här i Åre och körde downhill för fem-sex år sedan. Då fanns inte just den här banan. Det är nedför berget vid Olympialiften. Ganska brant hela tiden med, små hopp och tvära, men doserade svängar. Skulle varit grymt kul att köra i om jag varit pigg, men nu är jag slut både mentalt och fysiskt, känner mig darrig i hela kroppen. Känns livsfarligt att stå på nedför, med fastspända fötter dessutom. Tar mig ändå ner helskinnad, ser en kille som står och blir omplåstrad vid foten av backen. Trampar på ner mot centrum, struntade i att höja sadeln när jag kom ner, får istället stå upp och trampa hela vägen. Inte jättesmart att stå och trampa på ben som värker av mjölksyra, har svårt hålla någon vidare fart trots att det är en lätt passage och mest nedför. Kommer fram till backen upp mot målet vid Åre Torg. Den är också rejält brant, kämpar mig uppför den sista biten. Passerar mållinjen sjukt glad, totalt slut och framförallt fylld av häftiga upplevelser. Jag kom i mål på Åre Extreme Challenge. Helt klart det tuffaste loppet hittills för mig. Nu är jag fanimej en multisportare!



Mikael Malmberg