

Racereport Ötillö Malta 24/11 2019

Igen. Popcorn 🍿 kanske en skål med nötter? Salta dödsfallar?! Nu har du att göra resten av tisdagskvällen. Eller spara den till onsdagslunch lektyr. Jag har INTE sparat på orden. Hade så mkt känslor när jag skrev den här att det gick lite överstyr. Extra allt. Som oftast. Men nu börjar den iaf. Jag tänker att efter du läst den här så kommer du börja vilja börja crawla om du inte kan det redan. Sen kommer du vilja springa. Och sen tänker jag att du anmäler dig till ditt nästa swimrun lopp. För det här är helt enkelt så jävla kul!!!! 😄😄😄😄😄😄😄😄

Min simform har känts värdelös den senaste månaden. Tycker jag blivit långsammare och långsammare 🐢🐢 @simcoachen har förklarat och peppat mig med att det är för att jag varit sjuk....och hon har rätt. Men det är så tråkigt bara. Att bli sämre. Hon har peppat mig så jag tränat på mer än vanligt de senaste veckorna....under mina två senaste pass så har jag börjat känna mig lite starkare igen...hoppades på att det var den känslan jag skulle ha på simmen under racet på Malta. Men var sjukt osäker....Och började dessutom inse att mina 2000-3000m per pass kanske var lite fjuttiga i jämförelse med att dunka av 9000m på en dag....😄😄😄

Jag stukade foten för 14 dagar sedan. Kände direkt att det inte var en lätt vrickning. Och tur är väl det för jag skrek lite som att hela benet hade slitits av 😄😄😄😄😄😄 Gick till min naprapat Magnus på @napraidrott som jag har fullt förtroende för 🙌 och som hjälpt mig igenom diverse skador och har sjukt bra kunskap och råd till hur jag ska göra för att utvecklas på ett bra sätt med tanke på min träningsmängd och för att undvika skador. Jag lyssnar på allt han säger. När han säger att jag kan köra ett race så vet jag att han ALDRIG hade sagt det om han tvekade. Han hade aldrig sagt det om han visste eller ens tyckte att det var minsta dumma idé att köra. Han vet vad jag har för mål. Han vet vad jag tycker om träning. Han visste att Malta inte var ett dödsiktigt race för mig. Han sa direkt att han trodde att jag skulle kunna köra racet. Men vi får såklart se hur läkningen går. Jag blev förvånad. Jag trodde det var totalt kört...en sinnessjukt svullen klump till fot....Är han seriös? Magnus som brukar vara så....reserverad....Jag blev inte bara förvånad....utan kanske t.o.m. lite....besviken? 😄 För det var en lätt utväg att slippa bevittna min totalt dåliga löpform - en höst av 25 dagars halsont o hosta och en o-snäll hälsena hade ödmjukt gett mig tre löppass sen 3 september...Så lätt att peka på foten o bara säga att "Nej men det gick inte och köra Malta heller 🐢" och inte ställa upp. Jag hade en stor jävla öppning att slippa skämmas över att inte kunna prestera på den nivån jag har gjort och där lix stängde han den dörren.....

Jag har alltid sett upp till folk som säger att de vill klara den och den tiden, eller komma två eller etta...och sen inte gjort det men trots det efter loppet inte blivit besvikna utan bara ännu mer inspirerade och motiverade. Inte sådana som på låtsas går omkring o är glada efteråt utan sådan som på riktigt är glada fast de inte lyckades med sina mål eller inte presterade på sin nivå. Det är en fin egenskap som jag hoppades jag besatt. Och jag visste inte om jag var redo att testa mig. För jag skulle bli ledsen om jag inte var en sådan som inte kunde glädjas även om jag visste att jag inte skulle kunna prestera som jag ville. Jag hade sett framemot att få kriga, att kämpa så jag kräktes och kamelbrölade och det kändes ju så kul att

det var många bra damlag anmälda! Hade blivit en fin fight att få vara med om! 🤔🤔🤔

Tillråga på mina krämpor så hade ju Isabella också lite problem....och var orolig för att skada sig med kännningar i benen efter hennes senaste lopp Kullamannen för tre veckor sedan...Hon sa många gånger till mig att det var okej för henne att vi inte körde, vi kunde bara åka ner och jobba men jag sa från det att Magnus gav mig ok att vi kör om det inte är så att hon inte kan.....det kändes som att hon inte ville tro mig. Efter mina besök hos @napraidrott berättade jag att han sa samma sak. Han tyckte jag kunde köra. Till och med när vi kom till Malta kändes det som att hon inte riktigt tagit in att vi skulle köra. Lördag eftermiddag trillade nog äntligen polletten ner även för Bella att vi faktiskt skulle starta! 😊😊😊😊

Men jag hade diskuterat detta med Magnus och vi var eniga att det var helt ok att köra racet. Gör det ont så stoppar jag var dealen. Men att inte starta var aldrig ett alternativ från det att Magnus stängde bekvämlighetsöppningen. För övrigt var det ett helt gäng "låtsas-expert" på Instagram som ifrågasatte hela grejen att jag skulle köra race med den foten (ja jag är sjukt less på er 🤔) och några skrev till och med till mig att de trodde att det nog var en fraktur och att jag borde ta flyget till en läkare och inte till Malta....Då hade jag varit hos Magnus tre ggr 🤔 Har under den här perioden tappat tålamodet för alla som vill tipsa och tror sig veta bättre. Eller som tror jag är dumhuvudet som skulle äventyra hela min träningshöst för att köra ett ganska oviktigt lopp bara för att. Jag må vara hetsig men jag är också en klok människa. Jag känner min kropp. Jag stod på mig. Litade 100% på Magnus. Jag ska starta. På torsdagen åkte jag till Magnus och han tejpade min fot i världsklass.

Med detta sagt-

TACK MAGNUS @napraidrott 🙏🙏🙏🙏

För att du gjorde så att jag fick uppleva det mest spektakulära loppet hittills i mitt liv.

Vi kom på fredagen, en dag senare än vanligt....Kändes lugnt. Äntligen fick vi se SOLEN...den jag inte längre trodde fanns 🙏 Lugnet försvann när Sixten-sengångare hjälpte oss att checka in.....Han var precis så långsam som sengångaren i Zootropolis. Tänkt dig ett samtal mellan mig och honom. Mitt smeknamn är "hetsarsson"...Vi klickade inte jättebra kan jag säga. Efter att han förklarat vart vårt rum låg tre gånger i slo-mo och sen förklarat vad alla restauranger hette och deras öppettider så var min flygplanssvettiga apvarma svinhungriga bitch färdiglyssnad. Sa högt och kaxigt till Bella - " Eh man får ju vara sjukt trög om man inte hittar vårt hotellrum nu efter den oooootroligt väl genomförda beskrivningen" Jodå så att.....Jag har hittills hittat iaf tre gånger utan att gå ngt som helst fel....på fem dagar...

🙏🙏🙏🙏🙏

Bytte om till kjol ASAP. Här ska njutas av värme!!!! Var i STORT behov av dagsljus🙏🙏 och bara några millisekunder från depression av det dystra jävla svenska november mörkret. Bella och jag jobbade på eftermiddagen och fixade iordning Boxen så vi var redo för morgondagen. Många dräkter var hyrda👀👀👀 Vi hade så där kul som vi brukar ha....magmusklerna fick jobba brutalt!!🤪🤪🤪🤪 Var på tiden att ses igen👀👀👀👀👀

Efter lite jobb så passade vi på att leka i vågorna. Jag hade lovat Magnus att inte blöta ned foten med hans helt perfekta tejpning tills på söndag och det tog emot lite. Lyfte upp den ovanför vattnet ibland för att få lite bättre samvete🙄🙄🙄🙄🙄🙄 Tejpen höll.👉👉

Efter att ha jobbat på en del lopp nu så visste vi att vi skulle få det mindre stressigt i Boxen om vi preppade ett gäng Keel för försäljning så vi ägnade fredagskvällen till pysselkväll med magisk roomservice och julsånger👉👉 Vi kände oss så jädra PRO på förberedelser.

Jag tog sov morgon. Med kids är det ändå det jag prioriterar när jag inte är hemma. Och snälla håll med mig att det är såååå jävla najs. Sen frukostbuffé! Med extra allt!!

Och sen fullt-ös-medvetlös i Boxen! Vi hade bra flow!!!!!! Så fantastiskt kul att träffa alla och shit vad alla var taggade och glada att få köra race igen!!!! Sprinten var såååå cool och alla som körde berättade för mig att den var brutal och vacker!!!! Det bästa av två världar❤️❤️🙌🙌🙌 Skulle bli så kul att få köra kände jag!!! Vi åt lunch vid 15:30....kände mig lite som ett stearin ljus som stått i strålände sol och smält...kan du relatera till den känslan??! Inte? Men om jag skriver jävligt slut och matt...typ så.

Gick upp på rummet och vilade. I tre timmar. Blixtstilla. Och lugnt snack med B. Vi kan ha det också. Seriösa lugna snack alltså. Inte bara skogstokiga.

Sen tillbaka till boxen vid 17 igen.

Vi registrerade oss. Och sen racebrief. Jag ville höra vilka av alla rykten som gick som var sanna. Prognosen visade storm imorgon och det visade sig att ett sim var borttaget samt det sista simmet nedkortat. Brydde mig inget om det mer än att jag visste att det längsta löpet skulle bli mkt längre än vad jag räknat med och blev orolig att min fot inte skulle palla. Men jag la noll energi på det. Vi stack upp på rummet, helt slut igen....Roomservice med samma rutin som förra gången- maten tog en evighet att få upp på rummet och våra pepsi diet var vanlig pepsi så hon fick gå tillbaka igen men lämnade vagnen med maten...som visade sig innehålla NOLL mat....men en burk med ketchup. Medans vi väntade diskuterade vi vilket fantastiskt inlägg vi skulle göra som visade vårt bib nummer. Jag var totalt opepp. Bella va svintrött. Jag orkade inte vänta mer på maten. Jag tog burken och skrev nummret på spegeln med ketchup. "Så. Nu kan vi posta vårt bib nummer Bella" ropade jag....sen kom maten och

jag blev på bättre humör. Men som tur är känner Bella mig och bara garvade (och filmade) åt mig när jag stod där med pek fingret i ketchup burken....🤔🤔🤔🤔🤔🤔

Är inte jättenöjd med det inlägget så här i efterhand🤔🤔🤔🤔🤔Man kunde ju tagit ett där vi såg glada ut i solnedgången...men å andra sidan så var detta mer känslan just då🤔🤔Fick energi av maten och ketchup-tricket så sen kollade vi banan, vi diskuterade målet med loppet....jag började få lite feeling och sa att jag kanske har vilat mig i form och kommer vara assnabb!!!! Men landade ganska snabbt på fötterna igen. Bella konstaterade att hon var i grym form innan Kullamannen men livrädd för att skada sig. Vi tar det lugnt. Är försiktiga och lyssnar på kropparna. Sen skrev vi på paddlarna.

Förutom distanserna är det alltid viktigt för mig att skriva bra grejer. Roliga saker. Eller symboler. Gärna ngt jag kan hetsa Bella med. Gärna interna saker. Ngt som ger mig eller SwimrunNella som jag kallar henne numera (🤔🤔🤔🤔🤔🤔) energi när vi behöver extra. Och mantrat som jag haft sen ironman "This too shall pass" är så jävla skönt att tänka på när jag gör ngt riktigt jävla apjobbigt.

(Du inser att racereporten inte ens har börjat ännu va??!! OMG)

Vi fipplar med @umarasporgel - som vanligt har vi en stabil energi plan. Jag tog med tre extra gel för jag har så jävla mkt plats i Kangaroon att det kändes onödigt att inte ha med lite extra lixom!

Om det inte har framkommit ännu så var jag svintrött...vi släckte 21:50. Vaknade 05:05 av att Bella höll på och greja...30 min innan klockan ringde🤔🤔Hon är crazy tänkte jag!🤔🤔🤔🤔Fick reda på att hon drömt mardrömmar och bestämt sig för att ge upp och fixa iordning sig! Hon sprang o hämta frukosten. Jag drog upp gardinerna och möttes av en svart himmel med blixtar ⚡🌩 Det var kallt som faan. Wow vilken mäktig himmel tänkte jag. Drog mig lite för att dra på grejerna. Ska vi köra verkligen?

Men det ska vi ju. Drar på mig allt. Tittar på Ornö som hänger varm o skön på soffan. Men står på mig- idag är en #vigg dag! 🤔🤔🤔 Har ni testat autokorrekt på vigg? Gör det! Skriv tex till din teamie att packa Vigg! Hen kommer bli sjukt förvånad. Om du inte brukar röka förstås. #cigg

Vi är glada. Jag är noll nervös. Bara garvig. Löjligt garvig. Trött säkert. Vi skrattar åt allt. Men mest åt kattfiltret. Bella berättade för mig kvällen innan att hon var förundrad över att folk använde filter på Instagram "Förstår dem inte att alla vet att det är filter lixom" och sen tar hon fram sin telefon och av alla jävla glitter och fin filter som finns så får den jäveln på sig kattfiltret.....Jag skrattar så jag kissar på mig🤔🤔🤔🤔🤔🤔 Vi driver vidare på det här och

har fantastiskt roligt. Ingen annan fattar. Så vi taggar ner lite. Vi sätter oss längst bak i bussen för vi inser att vi är inte alls på sånt humör som de flesta andra är.....och de vill nog inte skratta åt kattfiltret nu....😂😂

Alex och Fredrik kom och satte sig vid oss. Jag tyckte synd om dem att de hamnade vid oss🙄
🙄🙄🙄men vi skärpte till oss. Phew.

Och det var bra tror jag för här fick vi tips och en liten genomgång av banan som vi hade nytta av under racet.

Jag hade trollhåret så Bella skulle fläta mig när vi kom fram, plus Bella hade frågat en polare om han kunde tejpa min fot....vi började med flätan då vi inte hittade kompiserna....Vi fortsatte med skrattandet. Sen sa min inre röst till mig att jag fick fokusera och engagera mig i min fot i

några minuter. Så jag började titta på

filmen på mobilen från när jag var hos Magnus och började försöka förstärka tejpingen på min fot enligt hans beskrivning. En norrman kommer fram. Förstår inget av vad han säger. Han tyckte kanske tejpingen såg ut att gå sådär kanon bra. Tittar på honom och frågar vad han vill medans jag fortsätter med mitt något oproffsiga tejpningsförsök. Tillslut pratar han engelska och då fattar jag att han säger att han kan tejpa fötter och undrar om jag vill ha hjälp🙏🙏🙏 Han löser det skitfort och det känns toppen! Tack för det!!🙏🙏 Allt är fixat i god tid. Då trycker jag två koffein tabletter och knäcker en redbull.

Bli som ankan i Kalle anka. Känns så jävla grymt att få stå på startlinjen!!!!!! Har längtat efter att få racea och att få SPRINGA!!!!Då märker jag att min gel läckt ut i hela kangaroo fickan!!! Halva flaskan är tom (eller full...beror ju på hur man ser det) Först tänkte jag inte så mkt på vad det innebar utan skrattade mest åt att jag var lite lik en tjock liten nalle puh med massa hoooooniiiing i linnat och lapar ur handen🙄🙄🙄🙄Men sen Kommer jag på att...det här var inte så jävla bra med tanke på energi planen....tur att jag packade tre extra gel!!!! 😊
😊Sen går startskottet! Jag är pigg och så fort vi startar vill jag köra som vanligt och vill dra på kollar tempot 4:20....tappar Bella och lugnar mig lite, man fick inte ha lina på första löpningen så här gäller det att hålla koll på varandra. Känner mig stark! Taggad! Kommer fram till simningen och vi är synkade hoppar i och det är liksom som varm kärlek som omfamnar mig när jag hoppar i det ljumma platta vattnet. Styr kosan rakt emot flaggan och simmar om ett gäng lag. Åååå så kul det här är tänker jag när vi kommer upp på andra sidan. Tjoar som vanligt!!!🙄🙄🙄Vi springer vidare. Det går otroligt långsamt. Jag har inte ont i foten. Inget alls. Vet inte vad det är som gör att vi har knappt styrfart framåt. Men antagligen kände vi att vi inte kunde det...Jag var helt ok med det och kollade på utsikten...just här var det otroligt o-magiskt. Regnet piskade i ansiktet. Bella drog till med "Jamen det här var inte så jävla drömmigt" och vi börjar garva!!!! Med ett tempo på 5:30-6:00 tempo på plattan så går inte ett sånt här långt lopp jättefort. Men vi visste ju att det var så här det skulle vara. Vi

trodde att vi skulle vara ute i ca 6 timmar. Tänkte på @workoutispassion för den här känslan hade jag när vi körde Torekov swimrun i somras...Ett lugn och en lycka bara av att få vara ute på dagsfest ihop med en riktigt jävla rolig teamie!!! För jag kände att jag skulle bli så jävla glad bara vi kom i mål idag♥♥♥Och min rädsla för att jag skulle bli en bitter och ledsen tjurkärning för att jag inte presterade som jag kanske borde försvann helt. Vet inte ens varför jag var rädd för det. Jag vet ju att jag inte är sådan🙄😅 Vi skrattade och pratade genom de tråkiga platta partierna. Ett parti där jag slog i fotknölen så det ilade igenom hela foten så sa jag till Bella att vi får ju iaf köra det långa simmet innan vi bryter...för innerst inne kanske jag inte trodde vi skulle klara att gå i mål...men vi bara rullade på...Bella hade tagit på sig " bamba-tant" hatten och ropade ut när det var gel dags!! Det brukar jag annars sköta men var lix lite ställd till hur jag skulle lösa energin nu när jag hållt ut hälften.....tappade rutinen..😓😓🙄🙄Simningarna var fantastiska. Som att simma i ljummet smör med #ARKblade😊😊Jag såg fiskar, vrak och massa häftiga klippor under simningarna i det turkosa havet🐟🐟😄😄 Och vi satte simningarna så jävla bra!!!!!! Så raka. Och sånt samarbete. Bella var som en konfettimaskin av positiva subjektiv efter varje sim och jag som den lätt hetsiga människa jag är blev ju så pepp o boostad av alla dessa fina ord!!! Tror till och med jag blev generad ngn gång😊😊😊😊😊😊Helt plötsligt sprang vi på en fruktansvärd stig som stank såååå mkt bajs och såg också ut som bajs att vi var tvungna att garva.....alltså...det var helt HEMSKT😓😓Ett tag funderade jag på

Om det kanske var det. På riktigt. Någon stund senare kommer @patrik och @fanny och hejar på oss vi hejar tillbaka och Bella faller handstupa!!!!!! Hur gick det???! Hon reser sig och fortsätter springa. Stigen vi sprang på bestod av lera och massor av vassa små stenar. Förstod att det måste gjort ont. Men hon är hård. Ser hur mkt det blöder när vi kommer till simmet♡♡♡♡Min lilla B #warrior så glad o peppig!!!!

I varje i stigning skrek jag att det var HALT HALT HALT för jag orkade inte med om ngn av oss skulle halka o skada sig.... nästan så jag funderade på om vi skulle krypa alternativt åla fram i några av igångarna istället. Tror ni inte den lilla jäveln♡♡ är på och garvar åt mig för att jag skriker att det är halt hela tiden???! "Du kan väl säga när det är bra grepp istället så slipper du skrika så ofta" säger hon och asgravar😓😓😓😓Och sen gör hon den livsfarligaste vurpan samtidigt som hon sjunger en trudelutt och tror hon ska göra hoppssa steg på den snorhala cementbryggan😓😓Jag ser inte detta. Men hör ett bonk. Tror hon slår i rumpan. Frågar hur det gick. "Ge mig några sekunder" svarar hon. Sen hoppar vi. Nu vet jag att hon slog i bakhuvudet rejält i betong kanten. Började blöda. Så jävla tur att det gick bra ändå♥♥♥🙏🙏Älskade lilla B. Så tacksam för att du är världens bästa trillerska - ingen kan trilla bättre än B. Jag hade antagligen skrikit värre än Pomperipossa....och antagligen krossat hela skallen (har sett fallet på film) medans hon "bara" fick ett 2cm jack och en liten bula.....Efter den vurpan drog vi av det längsta simmet på 1600m men det långa simmet kändes kort!!!! Var helt underbart!!! Förutom trassel med några herrlag som inte siktade så bra gick det fantastiskt och siktningen var nästan läskigt perfekt! Bella skrek till mig och peppade mig hur nöjd hon var med min simning- jag skrek att vi är två och hon är

världsbäst!!!!Och jag vet att hon ansträngde sig för att inte slå på min onda fot♡♡Hon fick simma sjukaste simstilen bakom mig i 9kilometer!!!! Med lix bära-kylskåps-brett armtag🤔🤔🙏🙏👉👉Team work!

Vi kom till lergyttje-berget och det var helt galet!!!! Först försökte man lixom trippa förbi det men vi insåg ganska snabbt att det var bättre att gå all-in så vi bara plöjde!!! Jag trillar och försöker inte ens resa mig utan glider ner utför värsta pulka backen!!! Asgarvar! Tänker på att mina kids hade äääälskat det här och även ett pulka-PRO jag känner🤔🤔🤔🤔Tar två fingrar och drar på kinden för nu var det ler-mode! Bella försöker rita morrhår men det blev mest två kletbollar på kinderna🤔🤔🤔🤔Vi hade skojat innan om att springa i

Buffalo-skor när vi pratade om

att lera skulle fastna under skorna...det ledde oss osökt till att försöka komma på så många spice girls låtar som möjligt..🙏🙏Blev en del faktiskt!! Spice up your life fastnade🤔🤔🤔Två äldre fransmän-farbröder hade under den här tiden hållit oss sällskap en stund men de har det kämpigt i leran och försöker innerligt behålla sin värdighet tills slut började även de fnissa efter ett tag bokstavligen rullar vi förbi dem! Simmet efter gyttjelandet var efterlängtat kan jag säga😊Fick sällskap av ett herrlag och ett mix över simmet och det var kul....raceade i smyg med dem...Oftast i andra race är vi själva större delen av racen så därför uppskattade jag simsällskapet detta racet mkt♡Lite draghjälp! Bella frågar ofta hur min fot mår. Jag svarar varje gång att foten är bra - och den känns nästan läskigt svinbra hela loppet!! Jag frågar inte henne lika ofta för jag känner att hon har ont. Vill inte påminna henne. Säger ngn gång att hon får säga till om det är för illa. Hon säger att hon gör det isf.

Simningarna börjar bli lite mer stökiga. Jag ser inte vart vi ska när ett helt jädra gäng hoppar i samtidigt. Alla bara simmar iväg. Vart ska vi skriker jag? Ingen vet. Jag vägrar hoppa i utan att veta vart jag ska. Jag står kvar. Kikar och kikar. Då ser jag en liiiiten orange flagga. Dit ska vi. Pekar åt de andra lagen som är bredvid oss. Och då har de andra stuckit. De är på väg åt helt fel håll. Och det är strömt. Eller så har jag helt fel. Men jag siktar på min orange prick. 100%. Skiter i alla andra. Tror på mig själv. Och satte en helt spikrak 1400m simning. Fylld med lyckorus trixar vi upp oss ur vattnet. Då ser vi dagens enda damlag i närheten av oss....de trippar uppför backen medans vi lite mindre smidigt till slut tar oss uppför...De är låååångt borta- sjukt snabba!!

Vi joggar på, ingen struggle, pratar, njuter av naturen, av att få springa, att få uppleva det här! Och då visste vi inte ens att det mäktigaste vi varit med om skulle få upplevas.

Simmen blir mer krävande. Jag planerar hur jag ska parera vågorna och vägen till flaggan högt. Bella säger "jag litar på dig till 100%".... Det känns bra!! Vi kommer till ett ställe med plattlöpning och motvind. Bella har tagit sin sista gel. Sen säger hon " vill du att jag drar dig i linan?" Jag blir högst förvånad eftersom jag inte alls är trött nånstans, att hon legat bakom mig i alla löp hittills, och absolut kunnat springa snabbare men inte trott att HON

ville/orkade...Trodde inte det här racet skulle vara ett nu ska vi pressa ut det sista race.....vi är i en situation som vi inte varit i tidigare....Hon har inte visat några tendenser på att hon är pepp på att dra på hela loppet 🤔🤔 Har jag missuppfattat ngt här? Ville hon trycka på? Skulle Har vi inte tryckt på fast vi kanske hade kunnat? Jag blir förvirrad...."Va? Nej.... eller vill du det så får du det! Ska jag öka? Vill du springa snabbare?!" "Nej det kanske är bättre vi sparar det..jag kan dra dig i de sista backarna" säger hon.... I det läget känner jag mig pigg o stark och hon känns lite trött och nere...så jag svarade ja absolut det blir kanon ♡" Jag tänkte för att du är trött efter alla Simmen" säger SwimrunNella ♡🤔Insåg att hon mest nog bara ville vara snäll eftersom jag dragit simningarna ♡♡ men idag var inte racet där hon behövde dra mig ngt alls faktiskt så som hon slagit sig och kämpat ♡♡ I vanliga fall brukar Bella släpa mig sista biten hon maler på som ett jävla ånglok...jag tar ut o pushar på i början samt fläskar på

Som sjutton på

Simningarna....Men eftersom vi inte gjort något av de där var jag faktiskt inte så trött och "slapp" kamelbröla mig igenom sista kilometrarna som vanligt utan lift så att säga 🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔

Vi kommer till första berget av två som skulle avsluta racet. Det luktar timjan när vi springer på alla buskar med timjan 🤔🤔🤔🤔 Utsikten är heeeelt fenomenal.

Jag var hyfsat pigg med tanke på form osv 🤔🤔🤔🤔....Joggade på uppför. Kände att Bella började få ondare. Väntade in henne. Erbjud henne att dela på min sista gel. Som av en händelse hade ngn precis där tappat en gel så hon fick en alldeles egen. Hon blev samtidigt också en miljöhjälte ✓ Jag saktade ner. Vi är ett team. Vi jobbar ihop uppför. Sen kom nedför och av vana tänkte jag att här står vi på! Sprang (oklart om det kan kallas springa iof) nedför och vänder mig om.....Bella skriker till mig "Det här är första och sista gången du ska få vänta på mig i en nedförsbacke!!!!" Vi skrattar 🤔🤔🤔🤔 Och min lilla 🐎 som brukar hoppasastega nedför och vara snabbaste tjejen i stan trixade sig lite smärtsamt nedför backen....Vi är som två försiktiga små tanter nu skrattar vi ♡♡

Nu var första toppen avklarad 🤔🤔 Vi sa till varandra rätt överraskade båda två- VA FAAN VI KOMMER KLARA DET HÄR!!!!!! Vi kommer i mål!!!!!! Om vi så ska krypa sista 4 km in i mål. Nu väntade 200m sim och sen 3km löp och sen 300m sim SEN MÅLGÅNG!!!!!!

Bella får magiska krafter i nästa nedförsbacke när vi ser människor och RUSAR i nedförsbacken!!!! Hoppar på POP EYE som står med pipa och skägg i backen och börjar klämma på hans biceps!!!! 🤔🤔🤔🤔 "Känn på min då" säger hon och spänner allt vad hon har!!! Under tiden har jag tittat på vart nästa sim är!!!!!!

HERREJÄVLARIMITJÄVLAHELVETE 🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔 tänker jag. Springer ned mot Bella och Popeye som skojar o skrattar! Jag skriker högt "SPICEY UP YOUR LIFE nu jävlar Bella" och förbereder mig för 200m simmet....Bella ser det nu och tittar på mig! Jag ser att hon ser det jag ser ETT HELT JÄVLA SINNESSJUKT ÄVENTYRSSIM väntade oss. Det går inte att

förklara. Det ser så jävla galet ut. Och nu så här i efterhand så är jag lite rädd för mig själv som inte ens ägnade 1 sek till att fundera på om det här var vettigt eller inte utan mina ögon bara glittrade och jag ville bara kasta mig i!!!!!!!!!! Jag berättade för Bella min plan för hur vi skulle ta oss över till vågbrytaren och stegen. Bella svarade ”Jag kör efter dig! Du är så jävla bäst och litar på dig helt och hållet” Bra då kör vi!!!! 🗨️🗨️

Simningen gick skitbra. Tills vi är ca tre meter från stegen....då ligger vi HELT STILLA.....bredvid varandra....tittar på varandra....framåt var det enda som var i mina tankar....vevandes utav bara faan....vi kommer INGENSTANS😞😞....jag tappar taget om paddeln o den hänger runt handleden...faan nu är jag körd....undrar om vi ska lösa det här på något annat sätt...försöka simma ur suget.....men

tillslut lyckas jag komma sista centimetern till stegen och klamrar mig fast....ropar på Bella och sträcker mig så jävla mycket jag bara kan....nuddar nästan hennes fingertoppar...hon sliter för att komma närmare....likt en film där man ska nå sin kompis innan denne trillar ur ett flygplan eller nedför ett stup så ser vi ut!!!!!!Och tillslut får jag tag i henne.. drar i hennes arm och sen i hennes bib så hon kommer upp på stegen och får ett bra jävla tag!! Upp nu för i helvete!!!! Och då kommer den sjukaste vågen EVER!!!!!! 😞😞😞Jag hoppas Bella orkar hålla sig kvar. Vi sitter fast i varandra med linan det känns bra....Jag klamrar mig fast klarar inte bella så ska hon hänga kvar i linan och jag kan dra in henne....samtidigt håller jag andan för vattnet sköljer över mig. Hoppas innerligt att vågen tar slut snart. Testade nyligen hur länge jag kunde hålla andan och började räkna sekunder. Visste att jag kan klara 40👉👉 Tillslut kunde jag andas igen! Såklart SHEHULK-Bella nej förlåt SWIMRUNNELLA orkade hålla kvar....🗨️🗨️😞😞En i ett herrlag drog upp Bella från stegen och jag kastade mig upp så fort jag nånsin kunnat!!!!!!!!!!!!!! Vi kom upp och ställde oss på säkert ställe och bara tittade på varandra och skrek rakt ut!!!!!!!!!! WAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!WTF

HÄNDE???!!!!!!!!??? 😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞😞Det var det sjukaste denna säsongen säger bella!!! Jag bah- Du skojar!!!! Det här va faan det sjukaste jag varit med om i hela mitt liv!!!!!!!!!!!!!! VI KLARARE DET!!!!!!!!!!!!!!Kramar om varandra i ngn slags lättnad och chock och crazy upplevelse chock!!!!Den kramen fångades på bild♥(Bild 1)! Helt jävla galet!!!!!!!!!!Den naturkraften. Det turkosa havet som var skummande vitt av alla strömmar och slag. De vassa 10meter höga klippkanterna som ringade in de här simmet. Endorfinerna SPRUTADE!!!!ADRENALINET var på MAX!!!!!!!!!!!!!! Så jävla överklig upplevelse!!!!!!!!!!!!!! Och vi löste det ihop!!!!!! Jag var inte rädd....fick inte panik....men det var liksom prrrrecis på gränsen!!! Det är först nu flera timmar efteråt som jag förstår att jag kanske borde varit lite rädd.....😞😞😞😞

Sen skulle vi tydligen springa vidare för vi var med i ett lopp där man simmar och springer omvartannat. Och nu hade vi gjort det näst sista simmet. Vi var nog i lite chock. Men fick lix massor av energi av det simmet så nu bara log o skrattade vi!!! Och faktiskt joggade vi uppför ist för att gå... nedför var det mer stapplande!! Vi sa högt till varandra att är man lite osäker simmare kan det bli sjukt tufft att klara det simmet vi just fått uppleva....Vi fick senare höra att Ötillö stängde av det simmet ca 15 min efter att vi passerat.... Det var nog ett klokt

beslut 🤝🙏 Och som alltid agerar Ötillö snabbt och smart och jag vill poängtera att vi på ngt sätt kände att vi var trygga med att organisationen hade med det här simmet....och är evigt tacksam att jag fick chansen att uppleva det 🤝🙏 Vi hör en galning uppe på andra och sista toppen!!! @helene.ostet hejar sitt allra bästa hejande!!!!!! Och skriker att vi ser pigga ut!!!! "Ja vi har ju gått i alla andra uppförsbackar skrattar vi" och vi får tacka för den extra energin vi fick av dina glädje rop Helene! Och att du hållit koll på min tröja. Och grattis till jobbet som matrialare🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔🤔 Du är så jävla grym och sjukt inspirerande!!!!!! Nu var det nedför, riktigt jävla brant nedför....och Isabella börjar sjunga....Jag blir livrädd att hon inte fokuserar och ska trilla i de här jävla branta vassa trappstegen. Säger till henne på skarpen FOKUS NU BELLA! Hon svarar " Jag bara tänker på hur jag ska klara mig med rullator här" Hon är faan galen tänker jag och garvar för mig själv!!! Jag var livrädd. Mina låar var trötta nu och var lix inte att lita på nedför längre.....Tillslut kom vi ner till sista simmet. ÅÅÅÅ HERREJÄVLAR. Mannen som stod vid igången förklarar otroligt tydligt. Nästan lika tydligt som han i receptionen. Tänkte att nu måste jag simma exakt som han säger annars är jag ju lika trög som jag tydligen är när jag ska hitta vårt rum på hotellet🤔🤔🤔 Han säger också att vi ska göra oss helt iordning och sen hoppa i för annars kan vi kastas in i stenklipporna....Absolut säger vi. Jag frågar Bella om hon är redo- och Bella är så jävla redo för det är det här hon har längtat efter och pratat om detta simmet enda sen starten!!!!!! Eller kanske enda sen i fredags när vi badade!!!! Se sista (10) filmen från @cassandraeliasson

Och vi hoppar i! Och jag börjar paddla. Sen inser jag att jag glömt stänga dräkten. FUKK. Stannar upp. Drar igen den fort som faan. Tittar oroligt på klipporna. Och Bella. Sen simmar jag utav bara faan EXAKT som han sa. Och det blir perfekt. Förutom att vi glömt att koppla loss oss. Så vi slungas på varandra, isär, under, över och hullerombuller!!!! Tillslut kopplar bella loss oss och vi kastas som små vantar ända fram till strandkanten!!! Och det är så jävla sjukt att jag bara garvar där mitt ibland all tång och vågor och skum och sand....och tillslut spolas även Bella upp!!!! Vi kramar om varandra och skrattar!!!! Ja för i helvete vilket jävla äventyr!!!!!!!!!! Vi joggar in i mål o kör målgesten som diskuterats under de sista km när vi fattade att vi faktiskt skulle ta oss i mål- SKOTTKÄRRAN såklart!!

Och sen blir vi så där fotogenique som bara vi kan bli på målbilderna!!!!!!!!!! Och den kramen vi gav varandra vid mål var så jävla fin. Det här loppet var något helt annorlunda mot vad vi gjort tidigare!!Ögonen glittrade av adrenalin, eufori och CHOCK!!!! Va faan var vi precis med om????!!!! Jag är fortfarande euforisk!!!!!!!!!! Älskade det!!!!!!!!!! Grattis till alla som också som körde loppet vilket jävla äventyr vi fick vara med om!!!!!! Tack @otillorace för ännu ett magnifikt race. Alla var medvetna om hur ni kämpade. Att det var strul. Att vädret gav er ännu mer utmaningar. Tvingade er till tuffa beslut. Jag är imponerad av erat agerande och har bara hört positiv feedback på hur allt sköttes!!!!!!STORT JÄVLA GRATTIS TILL DET!!!!!!!!!!

Om ni undrar hur foten är? Fukkin AWESOME. Bättre än innan.

TACK till @arkswimrun för chansen att få vara med på det här fantastiska äventyret♥♥Tack @addnature som stöttar oss och har allt vi kan tänka oss behöva!!!!👍👍👍 Tack @simcoachen för din vänskap, pepp och simkunskap! Och - att du tror på mig♥♥ Tack

@umarasports för er support 🙏🙏 Ovärderlig. Tack Bella för att du hängde på när jag frågade dig i April! Utan din spontanitet hade vi inte varit med om alla dessa häftiga lopp denna säsongen!!!!!! Har haft fantastiskt kul och är så tacksam för att du är galen!!!!!!

#ARKsoulsAddnature #ARKswimrun #ADDNATURE #ARKsouls #vigg #ARKblade #keel
#simcoachen #ingen