

RACE REPORT ENGADIN 2021.

🏠🏠🏠🏠 Lång som ett as. På riktigt. Fortsättning i kommentarerna ∞ 1

Under våren har jag hela tiden velat köra Engadin. Eller egentligen inte. Jag hatar den banan.

Den är vacker men så in i helvete jobbig....Jag har ignorerat att loppet närmat sig med storm steg..

Förutom att jag inte hade ngn att köra med så har jag ju även haft ett annat stort problem - min hälsena..

Jag har inte löp tränat sen februari men cyklat desto mer! Mycket till och med tack vare @alexanderberggren 🏋️ 🏋️

Jag har försökt intala mig att jag har en bra grundträning o löpt mkt de senaste åren så det ligger nog liksom kvar...

Men jag vet att Engadin är en brutal utmaning att anta och att är det ngt lopp som kräver att man är riktigt jävla bra tränad så är det de här..

Fem berg att ta sig upp och nedför på 2000 höjdmeter. Därför vågade jag knappt försöka leta teamie..För skulle jag ens klara att gå i mål???

Ville jag lura med mig ngn och sen behöva bryta?! Så jag sköt det framför mig.

Kanske skönt att bara åka dit o jobba för en gång skull....

Så på en openwater kurs med @simcoachen för två veckor sedan står vi ett gäng o snackar....

@jennyhedborn säger att ett av de lopp hon gärna hade velat göra är Engadin - jag frågar efter en millisek -

Du ska inte med o köra med mig då? Jenny tittar på mig.

Vi har vid detta tillfälle pratat ca fyra ggr....Jag inser att jag kanske va lite för påflugan och att hon inte känner mig eller jag henne..

Men jag har - de fyra ggr vi träffats - alltid haft BRA VIBES (Jenny 🤔🤔🤔) för henne.

Det var en ngt galet impulsivt att fråga. Det bara kom liksom. Alla blev lika förvånade som jag.

Men jag menade det. Det hade varit rågrymt att få köra med henne! Jag underströk tre ggr att jag verkligen menade det.

Jenny tittade lite chockartat på mig och sa att hon skulle fundera på saken...

Fyra dagar senare hör hon av sig och säger att hon gärna kör. YES!!!! Sjukt kul!!!

Direkt beställdes det biljetter men - liksom jag - hände det helt orimliga saker med Jenny tex; hennes pass hade gått ut,

fick lösa provisoriskt men det gick bara att göra två dagar innan o inte en vecka som hon tänkt...

hon bokade fel datum på PCR test osv osv

Jag som har vidrigaste oturen o dessutom är över genomsnittet flummig älskar att hänga med folk som förstår att man kan ta fel bilnyckel till bilen

o ringa bärare för att sedan bli uppringd av bäraren som förklarar att det var fel bilnyckel o inte fel på bilen....

Och kan förstå att man kan bada med bilnyckel - eller kanske t.o.m. gjort liknande själv.

Så Jenny kändes bara grymmare o grymmare för varje meddelande jag fick där hon skrev om allt strul hon hade de här kommande dagarna🤔🤔🤔🤔

Jag delade även med mig om mina härliga upplevelser- som att ngn sparkade i min bilnyckel från badbryggan....maxad otur.

Jag visste inte mkt om Jenny innan- men efter att jag frågat kom de fram att hon är

en grym traillöpare - som - håll i dig - ÄLSKAR BACKAR -

en sjukt bra egenskap just i swimrun sammanhang 😊😊😊 Sen var hon alltid glad o snäll! Också bra egenskaper för ett 7h swimrun lopp 😊😊😊😊

Vi möttes på Landvetter när jag kom lite sen inslirandes och Jenny pekade in mig på rätt ställe o där SLUSSADES vi in före mer än hälften som stod i kön!

Är det nu oturen vänder?! Tänkte båda två 🙄🙄 En sjukt smidig flyg o bilresa till Silvaplanåväntade.

Vi pratade nonstop. Om allt. Kändes riktigt bra inför loppet!! Vi kom till @otillorace för att preppa inför helgens jobb med @arksportsinc @ark\_souls och byggde tält och fixade med alla dräkter som hade hyrts inför lördags loppet! Thank You for all your help with the tent @lauritz\_rp

Vädret var helt underbart och naturen lika magisk som de andra gångerna jag varit här...Lixom nästan överkligt vackert...

Efter jobb gick vi en promenad och sen åt vi en välförtjänt middag på Albana Hotell.

Trötta kom vi till hotellet i St. Moritz - när tjejen i receptionen berättade om SPA:t så tänkte vi att det var alldeles perfekt för oss efter en natt med alldeles för få timmar och en lång dag...

Vi tog på oss morgonrockar och gled över gatan till SPA:t i våra tofflor 🧦 Vi gick fel o snurrade till det lite men tillslut hittade vi ett fantastiskt

rum med peeling och FEM olika bastur 😊😊 Vi började med peeling och satte oss nöjda i bastun...Helt plötsligt rycks dörren upp och en ARG kvinnlig

bastuvakt skakar aggressivt på huvudet och pustar o stånkar över vårt helt orimliga beteende - vi tittar lite frågande och undrar vad vi gör för fel...

Hon säger att vi ABSOLUT INTE får ha peeling på oss i just den här bastun, inte heller PLAST GLAS och ABSOLUT INTE bikini!!!!!!!

Hon föser ut oss och börjar frenetiskt tvätta inne i bastun. Jag o Jenny smyger med indian steg däriifrån efter att vi bett om ursäkt 😊😊

Sen tar vi på oss morgonrocken igen och letar efter ett annat rum i SPAt där man får ha på sig bikini...

Vi hittar tillslut en dörr där en stor skylt visar att man FÅR ha bikini på sig där inne...Så vi går in. Lite o-taggade på SPA helt plötsligt.

Det är ngt vist med att bli tok-utskälld när man är vuxen...av en annan vuxen människa när man inte medvetet gjort ngt fel.... 🙄🙄

Helt plötsligt ser vi den arga bastukvinnan stega med stora kliva mot oss när vi står o tittar ut genom fönstret o bara snackar..."

Här inne får ni ha bikini på er - ni behöver inte vara obekväma här inne nakna - "är ni nakna tittar ingen har ni bikini tittar man" säger hon....

Vi skrattar lite chockat över kommentaren. Jenny förklarar att vi inte alls är obekväma med att vara nakna men att i Sverige så har man helt enkelt bikini på SPA 😊😊😊 Stämningen är rimligt obekvämt. Bastuvakten frågar sen vart vi kommer ifrån och om vi vet vad en "Bastu infusion" är

och att hon gärna vill visa oss. Jenny svarar att vi har bastat mycket förut och provat lite olika så vi hoppar nog över det.

Sen gick vi till hotellet. Efter många försök att hitta ut ur SPAt kom vi äntligen ut till utgången 😊😊😊

På vårt hotell fanns det ett eget SPA på bottenvåningen där vi var helt själva o kunde slappna av lite - i bikini 😊😊

Sen behövde vi sova efter en lång dag och mååååånga steg.

På lördagen jobbade vi i ARK Sports tältet hela dagen - förutom 2h när vi åt lunch uppe på 3303m.

Sjukt häftigt att ta linbanan upp och se över hela Silvaplanen och St Moritz 😊😊😊

Vi blev återigen påflugna av en arg tysk tant.

Det var liksom som att vi bytt otur mot utskällningar....pust.

I tältet var det fullt ös och superkul att träffa alla swimrunners och det var många som testade swimrun för första gången!

Blir glad av att få all positiv feedback om ARKs utrustning och dräkter - det betyder så mycket! ❤️❤️🙏🙏

Såklart velades det inför tävlingen om vad vi skulle ha på oss...och många var rädda o hade respekt för det svinigt kalla vattnet i sjöarna.

Jag o Jenny provswimrunnade för att mäta ut linan och höll på att bli ispinnar första simningen. VAR DET ETT SKÄMT?!?!?

Vi enades om att vi måste i o simma igen...Andra gången kändes det bättre men så här kallt har det inte varit de tidigare åren!! Shit alltså.

Ansiktet smärtade. Och jag som badar hela året runt och massor o länge, t.o.m. jag tyckte att det kändes omotiverat att gå i sjön o bada 😊😊😊😊

Vi enades om att klä oss så varmt som möjligt under tävlingen. Pannband, sleeves - bring it on!

På kvällen hade vi det lugnt o skönt med massor av tid...Vi åt en middag i solen och bara njöt av en lugn stund.

Jenny längtade till morgonen så vi kunde få köra och jag längtade till eftermiddagen så vi hade gått i mål 😊😊

Jag var inte nervös...Kändes skumt. Jenny bubblade. Och vi preppade allt tillsammans.

Gick igenom banan o diskuterade vilka grejer vi tyckte var viktiga under ett lopp, vad vi skulle säga om vi dippade och vad vi hade för förväntningar...

.Vi kom fram till att vi är sjukt nöjda om vi klarar att komma i mål på 6.40 😊Så det blev ngt att jobba mot.

Vi ville göra vår grej och skita i alla andra lag - svårt såklart men viktigt för oss för att få en så bra dag som möjligt i bergen.

Med bara 36 lag totalt o fyra damlag på startlistan kändes det lite trist såklart. Men nu var vi iaf alla vi 36 lag här och skulle få "njuta" av äventyret!!

Men ändå...Kändes lite ledsamt.

Men också skönt - för inte behövde vi tänka på att hetsa upp för första backen för att knö o trängas på stigen till första simmet...

Inte knö med någon ngsin under hela banan faktiskt...😊

Sen blev det race morgon o vi hade världens bästa plan. Vi hämtade vår frukostpåse och åt en mkt ovärdig frukost på heltäckningsmattan på hotellrummet.

Jag har aldrig ätit så lite frukost innan en tävling. En hård fralla med klumpigt smör o en kaffe. BOOM. Sen drog vi.

Slogs av den fruktansvärda kyla som rådde utomhus. FY FAAN. Vi hackade tänder när vi stod o väntade på bussen som skulle hämta oss o köra oss till starten.

Väl där hackade vi tänder ännu mer. Vi kurade ihop oss i solen och försökte bli varma. Jag kände mig lugn och Jenny kändes glad, förväntansfull och pigg!

Vi enades om att starta lugnt. Inget hets. Vi ställde oss ganska långt fram o TJOFF så gick startskottet!!! Vi sprang iväg men hamnade i mitten o det gick alldeles för långsamt - jag skrek till Jenny "Näpp de här funkar inte vi måste fram!!" Hon va helt med på det och vi tryckte på lite för att komma framåt.

Kändes behagligt och vi la oss i ett bra tempo. Aldrig känt sånt lugn i en start förut...

Alltid haft ångest o frågat mig varför jag gör sånt här men nu kändes tempot gött.

Blev lite orolig när vi helt plötsligt passerade de två damlagen framför oss...Hetsar vi på för hårt?!!

Men enades om att de säkert safe:ade och visste att de skulle ta oss senare...Jag skrek spontant ut högt o glatt "WOOOHOOO JENNY VI LEDER ÖTILLÖ ENGADIN!!!!

Jag har aldrig legat etta!!!!!!!!!!!! COOOOLT" skrattade eftersom att jag visste att det bara skulle hålla i sig några meter😄😄😄😄

Ångrade mig lite om ngn tyckte jag var dryg men känner ju de andra tjejlagen vid de här laget så jag hoppades de förstod att jag skojade😄😄😄😄😄😄

För lite kul är det att ha varit först ngn gång😄😄😄😄

Efter första simmet sprang sedan de starka laget med @triullis o @idamarika (som vann👏👏😄😄)förbi och sedan efter första uppför

så kom även de starka @kumarett o @jennyramstedt (som kom tvåa!😄) . Kändes rimligt. Vi är inte där.

Men...jag vet att man kan vara stark på slutet så vem vet vad som händer de kommande sex timmarna?!

Vi kör vårt race så får vi se helt enkelt! Var inte nöjd med första simningen. Men det var jag inte de andra åren heller

- svårt med andningen på så hög höjd helt enkelt...Men första berget gick bra! Jag var pigg o Jenny med.

Vi snackade och njöt av naturen, utsikten och tävling!! Nedför gick som på en dans! Andra simmet var katastrof. Inget flow. Skvalpiggt. Kallt.

Tog inte ett enda lag. Blev sur på mig själv. Mådde illa. Och blev jävligt trött efter simmet. Jenny la sig först på löpet uppför och jag drog på nedför.

En get kom vägen så vi kom inte förbi på den lilla stigen👉👉👉Tillslut gör den en sväng och vi kan passera men den börjar sedan jaga oss nedåt

så vi fick en jädra fart!!! Vi garvade! Blommorna var så vackra!! Vi kunde ff se båda damlagen ganska nära framför oss - det känns kul!!

Skönt att se att vi håller - Även om det är tufft o jobbigt! Sen dags för sim igen. Började bli nervös inför simningarna när jag fattade att jag intehade det.

Paddlarna var för stora.

Jag ville ha högre frekvens men orkade inte. Tredje simmet var 900m och jag stannade upp innan vi kom iväg -

alla drog SJUKT mkt åt vänster...Jenny sa högt att det måste vara strömt...Skönt att vi såg samma.

Vi håller höger bestämde vi. Och så hoppade vi i. Jag höll höger. Och höll koll på hur strömmen påverkade oss. Allt gick enligt plan.

Tittade upp på bergstopparna och hann tänka på att FYFAAAN VAD VACKERT det är!!! Här simmar vi i det turkosa vattnet och däruppe är det snö!!!

Siktade bra och vi kom precis på bojen som var ca 200m från där vi skulle gå upp... Och då helt plötsligt slet strömmen tag i oss o hur mkt jag en siktade höger föll vi ned åt vänster!!!!

Jag skrek i varje armtag för att få kraft!!! Jag fick nästan panik när jag varje

siktning ser att vi glider mer o mer åt vänster....

Vi tuffar på. Jenny stark o glad som ett as trots iskall och jag känner mig mer som en trött illamående surkärning. Klagar på allt.

Skriker på Jenny att hon är grym o stark!! Jag krigar på för att hålla linan slak

emellan oss. Nedför är jag snabb och Jenny hänger på!  
Vi nästan dansar nedför! Nedför mår jag bra och ler och vill aldrig sluta....Gick sjukt alltså sjukt bra nedför det här berget!  
Vi passerar Jenny o Diane - känner mig stark! Yes nu vänder det! Taggar till inför simningen. Den gick bra!! Tog i!!  
Vi passerar lag! Härligt! Men direkt mår jag dåligt efteråt o Jenny får steppa upp igen. Vi kommer till fjärde berget och nu är det brant som faan.  
Jenny håller takten och jag pustar o frustar bakom för att försöka hålla linan slak så mkt som möjligt.  
Vi peppar varandra o Jenny är ff stark som ett as uppför!! Vi passerar flera lag! Kommer ner till simmet och inser att jag nu blir nervös inför varje sim för att jag lixom inte riktigt har sim-mojjon plus  
insrer att jag efter varje sim mår dåligt som ett as...Men vi kör på!!  
Går helt ok och vi kommer upp nästan samtidigt som Diane o Jenny.  
Sen springer vi på och drar ifrån lite...Vi stannar upp inför den långa simningen. Trycker i en gel. Nu gäller det.  
Det här har vi varit nervösa för hela dagen. Den här ska sitta. Den är lång.  
Jag känner i linan att Jenny skakar!!! Sjuk känsla. Jag känner hur hon huttrar av vibrationerna i linan. Faan jag måste simma snabbare.  
Försöker öka. Men framförallt sikta. Var livrädd att vi skulle komma upp o Jenny va helt blå. Försökte öka ännu mer.  
Vi kom upp samtidigt som Diane och Jenny men sprang på direkt. Jenny mådde ok men berättade mkt riktigt att hon hade skakat okontrollerat.  
Vi kom iväg fort o kände oss starka o faktiskt ganska pigga. Tuffade på som bara den uppför berget!!!  
Och vi skrek på varandra och var svinglada att vi löste den långa simningen!!!!  
VI KOMMER KLARAA DET!!!!!! WOOOHOOOO!!!!  
Euforin gjorde att vi ökade. Vi hade dt! Vi sprang t.o.m. i backar som vi tidigare hade gått i!!  
Jag noterar en snitsel på en stolpe när vägen blir till nedförsbacke men låter den passera - frågar Jenny om hon såg ngn snitsel?  
Nej säger hon och vi rullar nedför en lååååång grusbacke (400m närmare bestämt) jag tycker inte det känns bra...  
Känner inte igen mig...Vi ska ju upp... o inte ner!!!! Vi bestämmer oss för att vända när vi kommit ända ner...  
Och springer tillbaka uppför...I detta läget är en 400m lång uppförsbacke inte kul ngnstans. Vi vill gå.  
Men vi försöker komma upp fort. Högst upp ser vi såklart snitseln. Vi har missat en sväng. Jag svor HÅRT tre ggr. Jenny också. Fy faan. Fy faan.  
Vi fattar att Diane o Jenny passerat. Försöker att inte mentalt dippa. Vi är glada om vi bara kommer i mål nu. Tappar all drivkraft.  
Vi blir helt krossade. Försöker peppa varandra. Men vi har fattat att det är förstört. Jag får håll. Jag får ngt jävla knivhugg i ryggen varje steg.  
Jag låter som en som är på väg att avlida. Jenny är tyst o fokuserad. Vi är både helt snurriga och jag håller på att svimma ngn gång...  
Springer o blundar. Efter en kurva ser vi en lång rak PLATT grusväg och det är på riktigt så mentalt jobbigt att vi båda nästan ger upp.  
Jag säger till Jenny - Du vet att vi måste springa nu. "Nej måste vi det" jag drar. Vi börjar jogga. Jenny får fart igen och vi krigar.

Är det nu vi missar flaggan o blir diskade??!! Läger mig så att vi simmar rakt åt höger...Tänker att Jenny måste undra vad faan jag gör.

Jag ser ett mix lag som bara flyger åt vänster...Sen kommer vi ur draget och strömmen och kan simma på som vanligt...Var helt chockad när vi kom upp!!!

Delar min upplevelse med Jenny direkt varpå hon svarar: Jaha nä jag märkte ingenting jag tyckte det gick jättebra lite kallt bara 😊😊😊😊😊😊😊😊

Nu var jag helt slut. Och kall. Jenny va ännu kallare. En löpning på 500m innan 600m sim...

Jenny säger innan sim "Dt hade varit skönt om man var lite varmare...." Jag var helt enig. Motvilligt hoppar vi i. Äntligen känns simmet bättre.

Hör @simcoachen peppa mig och ge mig små detaljer att fokusera på!! Då kunde jag slappna av mer. Inte hetsa. Ta hela taget.

På det här simmet såg vi botten nästan hela vägen och jag får för mig att det fick mig att få till en bättre känsla...Vi passerar äntligen lag..

Då känns det lite bättre 😊😊Efter simmet vill jag kräkas. Mår så jävla illa. Exakt samma de andra två åren på exakt samma ställe. Märkligt.

Jenny lägger sig först o drar uppför backarna på tredje berget. Hon fryser och hackar tänder, vi får springa på för att hon ska få upp temperaturen.

Jag kollar på klockan. Långt kvar på dagen. Hur faan tänkte jag att jag skulle klara den här banan med så lite löpträning?!

Kanske kan Jenny fortsätta själv nu när det finns solo klass?!

Ja fy faan vad vi krigar. Vi peppar och stöttar o peppar o faller o bryter ihop o peppar. Den mentala dippen från fel springningen är katastrof.

Vi är överkokta. Värmen tar oss. Kommer vi i mål är vi glada. Vi skiter i allt. Vi måste ha vatten. Jenny blir stark igen. Och drar.

Nedför rullar vi på. Vi ser Jenny o Diane simma iväg. Noll taggad. Vill bara överleva nu. Vi kommer äntligen till simmet.

Känns som att det pyser när jag går ner i det kalla vattnet med kroppen som svettas och är hur varm som helst.

Jenny lugnar mig o säger "skit i att maxa nu - vi ska bara över" Jag blir lugn med det och tar oss över riktigt bra!

Och fick massor av energi av att tänka på att detta var sista simmet. Tar in på tjejerna men de är för långt före...Väl uppe kommer det tårar...

Vi klarar det för faan 🙌🙌 Jag orkar knappt lyfta fötterna. Jenny drar oss framåt. Jag säger att hon är bra. Att hon är stark. Jenny krigar.

Ett tjejgäng cyklar förbi o skriker att vi är grymma! De skriker CONGRATULATION GIRLS!!!!!!!!!! Jag blir tårögd igen. Orkar springa. Ända fram.

Vi får lite energi. Försöker springa på lite. Vi hör målgången. Äntligen. Fy faan vad vi har krigat.

Med 300m kvar säger Jenny med en trött röst "Helen jag orkar inte spurta" Jag skrattar. Tar henne i handen.

Här är det faan ingen som ska spruta 😊😊😊

Efter en 6h 37min lång tävling tänker jag att man kan få slippa spurta och bara njuta de stackars metrarna vi har kvar!!!!

För fy faan vad vi är värda att få uppleva alla dessa känslor med att ääntligen få gå i mål och båda gråter när vi kramar om varandra!!!!!!

Vilken jävla dag!!!!!!!!!! Vilket team vi blev!!!!!!!!!!

Vilken sjukt hård o tuff bana som tillsammans med den varma solen och de iskalla simmen blev helt överjävla tillslut!!!!!!

Imponerad över ALLA som tar sig i mål!!!!!!!!!! 🙌🙌🙌🙌🙌

Efter ihoppackning av tält och sista kunderna så var klockan mkt..  
Men vi hann ändå med lite häng med Ullis, Marika, @o2\_coaching @swimrun\_world i solen och garva, prata igenom loppet efteråt och äta fem pizzor ist för tre 😊😊😊😊😊  
Uppskattar sånt här otroligt mycket - lixom halva grejen med att tävla- att få dela sina upplevelser 😊😊😊😊😊😊😊😊  
GRATTIS till vinst Ullis o Marika!!  
Grattis till silver Jenny o Diane!!  
Och så jävla nöjd med brons men kanske mer tiden 😊😊 Vill ni se intervjun med mig o Jenny kollar ni på @livesportttv på instagram 😊😊😊😊  
Tack @arksportsinc för bästa swimrun utrustningen 🙌🙌 Kändes så jävla rätt med Ornö X utan sleeves (hade det i början men de åkte av snabbt) 🙌  
Hade #blade i strl L , #keel+ , #halo , #ZIPs med 14 gel från @umarasports - PROPPMÄTT 😊😊 🙌🙌  
Tack @addnature för all support utan er hade jag inte löst det här!!!!  
Tack @simcoachen för allt. Du vet♥♥  
Tack M, P o A för stöttning de senaste♥♥  
Tack @otillorace för ännu en helt galen upplevelse som jag kommer minnas för alltid!!!!  
Och tack till min man o min familj som stöttar o peppar mig (på lite olika sätt 😊😊♥♥👉👉)  
Men det största tacket går till Jenny - många gånger var linan sträckt under loppet där jag funderade på att bryta (hade aldrig gjort det men dipparna var djupa!)  
Så Tack för att jag fick bli ett team med dig under de här tuffa förutsättningarna!!!  
Vi sa efteråt att det var bra att vi lärt oss så mkt av de här loppet för min del tar jag med mig att - komma ihåg att det känns vidrigt att andas till o från på den höga höjden, inte köra med För stora paddlar, träna mer löpträning inför race:t, inte springa fel och cabba ner sista berget oavsett kall känsla!!  
Positivt som jag tar med mig är - Ge aldrig upp - det är så värt det att få kriga tillsammans och sedan inse att vi löste det!!!!  
Och dessutom med en biljett till ÖTILLÖ i bakfickan på vägen hem 🙌🙌🙌🙌😊😊😊😊  
Motivationen att träna har aldrig varit mäktigare🙌

++++++Kommentarer Kommentarer Kommentarer  
++++++  
++++++  
joakim.cvs profilbild  
joakim.cv  
Tack för en mycket väl beskrivet RR! Ni är så bra!!!! \* \* \* \* \*  
45 v1 gilla-markeringSvara

patrikk9s profilbild  
patrikk9  
Häftigt, grymt bra jobbat!  
45 vSvara

majabarnes profilbild  
majabarne  
Bästa ♥ ♥ ♥ känns verkligen som man är där med er!!! Vilket dreamteam♥  
45 vSvara

skrollan13s profilbild  
skrollan13  
Wow 🙌🙌🙌  
45 vSvara

maddeanjeviks profilbild  
maddeanjevik  
Oj så spännande RR. Vilken helg ni haft och så starka ni är!!! Grattis till grym  
prestation 🙌  
45 vSvara

mariaelisabet83s profilbild  
mariaelisabet83  
Wow♥ Så jäkla STARKA🙌🙌🙌 Stort grattis🎉🙌🙌  
45 vSvara

eva.hettnes profilbild  
eva.hettne  
Stort grattis till kämparna🙌Har lite svårt att följa er, men vi ses nog snart♥  
45 vSvara

nettansjos profilbild  
nettansjo  
Så spännande läsning! Grattis, grymt bra jobbat💎  
45 vSvara

ehnbages profilbild  
ehnbage  
Får både rysningar och blir tårögd av läsningen, vilken prestation!!!  
45 vSvara

samiaarajs profilbild  
samiaaraj  
Jag försökte läsa i ordning men jag är osäker på om jag lyckades. Men oavsett så  
framgick själva essensen. Vilket powerteam! Grattis.  
Den tävlingen vill jag nog bara vara åskådare på. Vacker miljö!  
45 vSvara

hey\_storiess profilbild  
hey\_stories



Wow älskar dina RR! 😊😊😊 så grymt jobbat. Heja heja  
45 vSvara

ingelastj123s profilbild

ingelastj123

Grattis👏👏både till bronset men även till att hitta en teamie så tätt inpå. Du är fantastisk😊

45 vSvara

aifos\_ks profilbild

aifos\_k

👑👑👏👏😊😊

45 vSvara

asami3athlons profilbild

asami3athlon

Så härligt att läsa. Grymma ni är 😊

45 vSvara

idamarikas profilbild

idamarika

Nej du skojar inte när du sa lång. Men härlig. Och bra jävla jobbat!

45 v1 gilla-markeringSvara

sarasimcoachs profilbild

sarasimcoach

Fantastiskt!!! Stort grattis 🏆🏆

45 vSvara

molisa\_6s profilbild

molisa\_6

Såå grymt krigat 💧💧👏

45 vSvara

carolinearringers profilbild

carolinearringer

Fantastisk RR och GRYMT starka tjejer - wow💧😊👏

45 vSvara

fredrik\_eklofs profilbild

fredrik\_eklof

Grymt kört! Starka! 🏆 grattis!

Men måste säga att det blir en dimension till med att läsa en RR där kommentarerna hamnat huller om buller...

borde inte insta kunna sätta dem i tidsordning?... det är ju ändå 2020-talet...

45 vSvara

emmaaltbages profilbild

emmaaltbage

👏👏👏 Grymt krigat💧💧

45 vSvara

camillagrills profilbild

camillagrill

Du skriver de bäst RR! Älskar att läsa dom 😊😊😄 Vilken galet stark insats 🙌

Vilket grymt team!

Håller med ovanstående, det känns som jag är där när jag läser din text.

Stort grattis till er båda 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌

45 vSvara

pernjens profilbild

pernjen

Wow! 🙌

45 vSvara

simcoachens profilbild

simcoachen

Vilket jäkla fint team 😊🙌😊🙌😊🙌😊. Stort grattis tjejer!!!!

45 v1 gilla-markeringSvara

ptemmass profilbild

ptemmas

Ni är såå grymma, 🙌💧😊

45 vSvara

runlifestaystrongs profilbild

runlifestaystrong

Alltså 🙌 Stort grattis! Super kämpat 🙌🙌

45 vSvara

fanny\_josefines profilbild

fanny\_josefine

Bra jobbat och härlig läsning 😊 blir ännu mer pepp på att köra det långa i engadin

😊

45 vSvara

emmabolundlauensteins profilbild

emmabolundlauenstein

Tack för den levande beskrivningen. Så starkt jobbat! Sjukt imponerad av er tjejer!

🙌🙌🙌

45 vSvara

ingelanoltes profilbild

ingelanolte

Alltså så imponerande!!! Shit vad bra ni är!!! 💧🙌🙌

45 vSvara

issasws profilbild

issasw

Ni är helt fantastiska ❤️ så inspirerande

45 vSvara

karinihallsviks profilbild

karinihallsvik

Grymma är ni 🙌🙌🙌🙌

45 vSvara

martinwikmars profilbild

martinwikmar

Mår lite illa då jag vet känslan, grymt jobbat syrran och @jennyhedborn 🤔😁

45 vSvara

swimrun\_mormors profilbild

swimrun\_mormor

Vilken härlig läsning❤️❤️

45 vSvara

jennyhedborns profilbild

jennyhedborn

Alltså du!👏❤️🙌🙌🙌 så galet stark. Jag är så glad att du ens ville ha med mig.

Medan jag låg och vilade alla sim krigade du satan. Bäst är du!❤️

45 vSvara

gunillawikmars profilbild

gunillawikmar

Förväntar du dig att man kan läsa denna ?

45 vSvara

martenwestlunds profilbild

martenwestlund

Den banan är ett absolut monster. Där blir tom @iamsoulbone trött. Mäktig insats.

45 vSvara

septemberflickans profilbild

septemberflickan

Wow, vilket lopp! Jäkla grymma ni är! Bra kämpat och stort grattis till

finalplatsen! 🏆🙌❤️

45 vSvara

triulliss profilbild

triullis

🙌🏆🙌🏆🙌🏆

45 vSvara

linda.orn.heijels profilbild

linda.orn.heijel

Älskar att läsa dina RR, känns som man är där med er när man läser! Vad ni har krigat,

så starka🙌🙌🏆 stort grattis till en fantastisk insats och till VM❤️

45 vSvara

runningforchampagnes profilbild  
runningforchampagne  
Hatten av - grymt krigat 🍷👏👏  
45 vSvara

davidpyrings profilbild  
davidpyring  
Grattis och tack för kul läsning! 🍷★👏  
45 vSvara

sagofas profilbild  
sagofa  
Grymma ni!🍷Ni ser så oerhört glada ut. Måste varit en fantastisk  
upplevelse!🍷👏👏  
45 vSvara

dackajohannas profilbild  
dackajohanna  
Oj... vilket lopp, vilka krigare ni är, wow 🍷👏👏👏  
45 vSvara

lindadoktors profilbild  
lindadoktor  
Snyggt jobbat tjejer! 🍷  
45 vSvara

bjarne\_koitrand's profilbild  
bjarne\_koitrand  
Så stort grattis. Grymt krigat 🍷🍷🍷👏  
45 vSvara

hannakihlbergs profilbild  
hannakihlberg  
Underbar RR🍷👏👏👏👏  
45 vSvara

ninjagt42s profilbild  
ninjagt42  
Grymt 🍷👏  
45 vSvara

malin.rappes profilbild  
malin.rappe  
🍷👏🍷👏🍷👏👏👏  
45 vSvara

helena42195ms profilbild  
helena42195m  
Stort grattis till en grym prestation! 🍷👏  
45 vSvara

majas\_tranings profilbild  
majas\_traning  
👏👏👏grymma  
45 vSvara