

Race Repost ÖTILLÖ GÖTEBORG.

DEL 1.

På fredagen fick jag skjuts av mina föräldrar med en båt helt överlastad av dolmar, dräkter, paddlar i stora och massor av kartonger - tillsammans med familjen åkte vi mot Styrso för att preppa ARK Boxen så gott vi kunde. Det blåste 8m/s och jag önskade att det va race day! Shit va kul det hade varit 🤪🤪

Jag visste att på lördag morgon skulle det bli kaos den timman vi skulle ha öppet. Anders hjälpte mig - hade varit tufft att lösa allt själv faktiskt.

Så nu låg det förberedda dolmar uppradade, ARK AID kit och visselpipor i stora skålar och swish numret klistrat överallt 😊😊 Allt skulle gå så smooth som möjligt! 🙌

Sen kom vi hem - skönt att vara hemma kvällen innan race. Hade stenkoll på vad jag skulle ha på mig o kände mig lugn. Det blir va det blir. Jag var mer orolig för att missa färjan så inte ARK boxen skulle vara öppen i tid, att jag skulle glömma nyckeln till boxen, att det skulle strula med betalningar..... 😊Sov som en stock.

Kl 6:30 lämnade vi hemifrån och hämtade upp våra teamies @wanbergemma och @olandswimrun 🙌

Parkeringen vid saltholmen är en bit bort men vi hade marginal 😊

Allt gick smidigt o vi öppnade boxen med en massor av härliga swimrunners som ville ha dolmar, dräkter, paddlar eller en high five!

Plötsligt blev klockan 9:30 - Jag hade på mig dräkten under mina kläder för att snabbt kunna stänga boxen o springa upp till starten 😊😊 Emma preppade allt för mig o jag behövde bara plocka på mig allt - hon var också lugn o sansad vilket var otroligt skönt - Tack Emma 🙌

Folk kom stressade för det glömt ngt! Missat ngt o behövde vår hjälp...Vi försökte hjälpa alla vi kunde i sista minuten innan vi joggade upp till start med ca 10 min marginal....Pheew! Bra uppvärmning!

Starten gick på högsta punkten på Styrso - Magnifik utsikt!!!! Wow alltså!!! 360 grader vy över hela Göteborgs södra skärgård 🤪🤪🤪🤪 Emma o jag var taggade men det kändes som att vi hade ngt lugn i oss - vi hade bestämt innan att målet med det här racet va att "ge faan allt" som hon så gött uttryckte det! Och att landa i det va skönt - inget annat spelar ngn roll. Vi ska göra allt vi kan för att ta ut oss så vi klarar att gå i mål!!!

DEL 2. Vi ställde oss på ett vad vi tänkte bra ställe i startfältet. Men så här i efterhand skulle vi ju ställt oss längre fram- Tappade nog mer än vad vi tror på den där första löpningen faktiskt. Det är så svårt att veta sin plats i ett start fält med män, mix o damer! vill inte vara i vägen...Speciellt inte när det är en smal stig där alla ska trängas. Vi sprang tillsammans med @florran o @helenadalivin ner till första simmet i ett ganska behagligt tempo - va inte helt slut inför simmet!

Jag såg hur många simmade till vänster- Trots att jag kört loppet innan, tittade på just det här simmet dagen innan så blev jag osäker - Ska vi inte till den orangea bojen rakt fram??Har jag missat ngt??! Varför simmar de vänster?? Jag bestämde mig för att lita på mig själv o sket i alla fötter o simmade rakt mot bojen.... höll höger efter bojen som Emma och jag bestämt tidigare vilket ingen annan heller gjorde.....Det var ett märkligt sim helt enkelt där vi låg helt själva - iaf framför - fick några lag på fötterna 🙌🙌🙌🙌🤪🤪 Jag var nöjd med simningen och det kändes kul att jag kanske hade hittat tillbaka till min mojo 🙌🙌🙌🙌 Löpningen drog Emma - vi hade bestämt innan att efter varje sim så får Emma gå om o dra igång mig! Blir sjukt trött efter att ta i allt vad jag har på simningarna och behöver lixom fokusera på att komma igång efteråt!

Löpningen gick som en dans! Emma var urstark o drog mig framåt efter varje sim!! Tillsammans dansade vi över klippor och berg! Såg ett damlag framför som vi hade lite koll på men var omöjligt att se vilka de var....! Hade ingen aning om placering och det va så skönt att skita i det utan ist fokusera på att ta ut oss så gott vi kunde! Jag försökte hänga med på paddlarna vart vi va ngnstans men allt gick bara upp o ner o upp o ner! Sim, löp, sim, löp...Helt snurrig 😊😊🙌 Första timmen gick sjukt segt andra timmen bara sa POFF!!! Älskar swimrun hann jag tänka flera gånger!! Älskar transitions! Tjoade så mkt jag kunde på alla som hejade på oss! En liten 4 årig kille blev livrädd när en brötig Göteborgska skrek till honom på den mörka stigen "TJÄNNA GRRRAABBEN" 🤪🤪🤪🤪 Jag sa snabbt förlåt. Sneglade på hans föräldrar. Allt va ok 😊

DEL 3. Så många sim där de framför siktade snett och jag blev osäker på om jag sett rätt...Skulle vi ngnannanstans???? Men landade i att lita på mig själv. Hela tiden ekade Emmas ord från 2018 - Hur svårt kan det vara?! Simma rakt för faan! Log lite. Det är så rätt!! Simmet från Galterö var helt sjukt.....Jag såg flaggan - men alla simmade höger....Är det en flagga runt udden????! Tvivlade på mig själv halvvägs sen bestämde jag mig att köra på den flaggan jag ser....Då kan jag iaf bara bli sur på mig själv om det blev fel...

Va så glad när jag kom upp o militären stod där o hejade på oss!! Yes det blev rätt!! 🙌🙏 Emma peppade mig o äntligen fick jag lite självförtroende på simmet igen!! Havet är faan guld!!!!

Visste att @fjaervolla skulle dyka upp ngnstans tidigt o heja - det ger sån energi (även om det bara är ett möte för 0,5sek 🙌😄😄) ! Alltid roligt att höra hejarop!! Och vilken publik!!!! Över alla dessa öar möttes vi av musik, flaggor, saft, vattenpistol kids, festande gäng och välkända ansikten som skrek våra namn!!!! Helt jävla magiskt!!!!

Vi var helt lost på paddlarna men iom att vi har lite koll så fattade vi att när vi kom upp på Styrso så va det ett långt löp...Jag stånkade. Inte kamel bröl. Mer återhållsamt. Faktiskt. Emma drog o slet. Jag krigade på för att hänga på o försöka hänga så lite som möjligt i linan. Så fort vi kom i trail, klippor o backar så är jag stark o springer på bra men så fort det blir platt är det TUNGT...Blir nästan sur. Skitvägar. Trots att jag har VIGG är jag varm. Inte överhettad men varm o längtar efter varje sim! Jag älskar simmen. Njuter. Ser strömmen innan vi går i o känner den i kroppen. Ser på tången på botten o hur min kropp flyter för hur jag ska korrigera simmen...Jag känner mig hemma. Vi peppar varandra. Springer med @knotan_ o @pesonen.henri omvartannat och @mjoehlon sparras vi med! Ngn skrek att vi låg fyra bland damerna plötsligt! Kul tänkte jag! Med det starka startfältet vi hade så kunde det vara massor o vilka som helst framför oss 😄😄Vi traggade på och såg att vi närmade oss damlaget före - Vi tog på dem i trailen o på klipporna! Kul!

Passerar @lillbrittney o @eugenie_pln - vi hejade o drog ifrån en bit. Simmar på o bra fart i trailen nu! Hör att vi ligger tvåa...Inför näst sista simmet till Vrångö så är det galet strömt!!Lägger mig i 45grader vinkel o tittar då o då upp för att se om vi kommer framåt eller om jag bara ligger o vevar 🙌Vi kom fram 😄

Vrångö löpet har jag bävat för 7k asfalt platt löpning. Damerna passerar oss efter en stund på platten. Kändes rimligt. Vi var trötta. Tvåa kändes nästan för bra för att vara sant o att en tredje plats räcker gott o väl 🙌🙌 Även om publiken var magisk o vädret rimligt (inte steksol) så är detta en helvetes 7k löptur. Jag ligger bakom o vi rullar på. Emma säger efter ca 4k o vi varit JÄVLIGT tysta ett tag (förutom mitt stånk) "Jaaa...vi kan ju konstatera att Vrångö är faan inte kul" - nä precis så är det. Emma blir trött. Jag säger med ömklig röst att jag vill simma. Jag lurar mig själv att jag har massor av energi o går upp o drar(alltså håller takten) för att jag vill ta slut på den här skiten. Stånkar oss framåt. Sen tappar jag det o lägger mig bakom igen. Emma tar takten jag laddar. Sen byter vi igen o jag stånkar på tills det är dags för sim - Vilket jädra team work!! 🙌🙌Vi ser damlaget o tar på dem på simmen o trailen. Inte supertaggade på jakt för vi är trötta som as. Vi tar in på dem igen. Jag drar löpen nu, de är så korta mellan simmen så lika bra att bara köra på!Vi kommer till ett sim där man kan välja att simma runt ett par kobbar eller klättra över. Jag bestämmer att vi klättrar. Då ligger vi jämsides med damerna! Sen simmar jag rakt så in i helvete till flaggan. Damerna hittar snabba fötter- inte heller vem som helst utan @stefano_prestinoni o Egon! Det är magiska fötter!!De håller alldeles för mkt åt vänster. Jag vill simma rakt(så här i efterhand så skulle vi ju lagt oss på fötterna för jag simmar aldrig lika snabbt som Stefano hur rakt jag än simmar 🙌) När vi hoppar i hör jag @martinwikmar @emmalindell77 SimonAlvin o Ludvig heja från båten - DUÄRSTARKMAMMA!!Tror ni jag försökte simma som en ångvält?! 😄😄🙌 MOSADE oss fram. Båten följde oss o jag såg dem varje andetag- äntligen fördel att bara andas höger 🙌🙌

el 5/5. De skriker "JAGA! TA DEM NU!!NI ÄR NÄRA!" Går upp 20m efter damerna!Jag är så jävla taggad med familjens rop i huvudet ångvältar oss förbi i trailen o vi tog ikapp o låg 3 cm ifrån - var helt omöjligt att passera i den här snåriga trailenKunde inte heller be dem flytta på sig så vi kom förbi 🙌🙌🙌"Om ni bara aktar er lite så...." 🙌Vi visste att de skulle dra ifrån på platten - och mkt riktigt - så fort de blev platt försvann dem! Så jävla snabba!! 🙌🙌🙌Emma drog efter den mest stökiga trailen där vi hetsade som ett as för att kunna ta dem... Med min sons o kusinernas o Martin o Emmas röst i huvudet "KOM TVÅA NU NI KLARAR DET!!!!!" Men nu var vi trötta....o jävligt nöjda. Vi sprang tillsammans med en solo herr som peppade oss @mjoehlon - ååå men ni hade dem ju kom igen nu tjejer häng på mig så kör vi! Men Emma o jag konstaterade att vi var väldigt nöjda med en tredje plats o nöjda med att ha hetsat Johanna o eugene lite iaf 😄😄😄😄 Sista sträckan var alltså PLATT JÄVLA ASFALT. Jag va nästan sur igen. Vem gör ens platta jävla asfalts vägar. Jag surade igen. Skit vägar. Emma kollade bakåt o vi konstaterade att ingen skulle komma förbi oss. Så vi kunde ta det lugnt. Men jag ville in snabbt. Och helt plötsligt kände jag mig stark. Så jag drog sista kilometern in.... Blev starkare för varje steg! Simon Alvin o Ludd mötte oss på sista rakan in!!!Underbara röster att ha med sig! Jublet steg! Så gladje att se målet!!! Och fantastiskt att få korsa mållinjen med @wanbergemma !!! Första gången på länge som jag inte längtat ihjäl mig efter mållinjen och raceat med en oftast bra känsla under loppet!!! STORT jävla mega tack till Emma - Tacksam för dig hela vägen! Att känna att jag litar 100 på dig o du 100 på mig 🙌🙌Vi är ett sjukt bra team o

älskar att ta ut mig med dig E💪❤️😄 Ett extra tack till @simcoachen som lärt mig sikta och "känna" havet - hade sjuk nytta av det idag! 🙏🙏🌟🌟🙏🙏👉 TACK TACK TACK till alla längsmed banan!!! 🥳🥳🥳🥳 Så många glada leenden! Tack till @otillorace som nailar ännu ett event! Tack @addnature för erat stöd!! Tack @napraidrott ❤️🙏 Tacksam för @arksportsinc som alltid❤️ Tänk att jag jobbar med det här 🥰🙏