

SÅ JÄVLA NÖJD!!!!!!!!!! Lycklig och GLAD!!!!!!
Tack TACK tack för alla jävla trevliga boråsare, alla
MEGAfantastiska funktionärer, alla (nästan) sjukt
trevliga medtävlade och ALLA Vänner som skrek på mig
idag!!!!!!!!!!!!!! Lipade när jag hade 30k kvar på cykeln.
Jag KLARADE DET!!!!!!!!!! Målet idag va att må bra genom
hela cyklingen!!! Och jag var det!!! Jag log!!! Jag höll
såklart på att övertala mig själv om att jag va så nöjd
med cyklingen att jag inte ens behövde springa🤔🤔🤔🤔🤔
Simningen gick riktigt dåligt. Fick stanna SEX GÅNGER på
1900m för att slicka bort imma på brillorna. JA JAG
GLÖMDE ANVÄNDA FOG OFF🐱🐱🐱Löpningen kände jag mig
riktigt stark sa till mig själv det här måste va typ 3:50
- tänkte tanken som blixten mc Queen - JAG ÄR FART -
tittade ner på klockan o såg 5:40 fart😞😞Fukk that.
Känslan va viktigast. Varv 4 höll jag på att bryta. 2
toalettbesök kändes inte värdigt. Men jag bröt tydligen
inte. FANTASTISKT GLAD för det!!! Att korsa mållinjen är
magi. Tackar alla!!!! Ingen nämnd ingen glömd!!!!!!!!!! Ni
vet vilka ni är!!!!!!!!!!Och tack för alla filmer o bilder
🤔🤔👏👏❤️❤️Ni är fantastiska👏👏👏❤️❤️❤️ #besc #arksports
#boråstriathlon #nåjdgldochlycklig #gonatt 📺
@sabina.selin

SIMMNING Jag och @alexberggren94 hade pratat om att det
är trist om de kortar ner simningen vi vill ju gärna göra
en HEL ironman såklart...När vi kom dit på morgonen stod
det klart att dt blir full simning -Yes! Jag var taggad
på att simma hela! Jag tror inte att kylan skulle påverka
mig så mkt! Men sen kom det ngn man med hästsvans och
överklagade beslutet. Han hade ju rätt så det går ju inte
att säga ngt om det men det va jävligt trist...Och vips så
var det bara 1900m simning😞Först tänkte jag bli sur men
sen bestämde jag att det inte ska få påverka mig😞Vi
simmar va vi simmar. Sen vågade jag inte riktigt tjöta om
beslutet - aspinigt om jag kom upp efter ett varv som en
ispinne😞😞Var inte jättenervös...skulle bli kul att simma
men fasade över resten av tävlingen..Hur ska jag ens orka
distanserna...Löpning - har jag ens sprungit så långt sen i
höstas??! Men nu skulle vi iaf köra!!Testade Alex knep
med brillor under mössan...Det skulle jag få ångra pga att
jag inte tittat i brillorna o de va helt immiga från
start👏👏PERFEKT👏♀Låg på fötterna på sista person på en
snabb klunga o så länge jag följde dem gick det bra men
sen började jag må illa...typ sjösjuk för jag såg
inget👏♀Så fick stanna och gnugga rent
brillorna...fippligt som faan när de satt fast under
mössan👏♀👏♀Tappade klungan o va helt själv...Stannade tre
ggr per varv...Kunde inte se vart jag skulle...Sjukt
frustrerande...I varvning försökte jag ta det cool innan

jag gick i igen för att få ordning på dem men det gick inte..KASS. Visste att det inte skulle bli en toppen tid...men när jag simmade kändes allt behagligt och som vanligt undrade jag varför jag inte bara tävlar i simning...LÅNGA långsamma sim gärna i soluppgång o kristallklart hav...Ja jag började drömma mig bort och sen kände jag att jag simmade långsammare för jag ville liksom inte att det skulle ta slut...För då skulle helvetet börja. Hade hoppats på sub30 efter senaste PT passet med @simcoachen kändes det rimligt😊men landade på 32:32 Nu kanske du undrar HUR KALLT VA DET?! Det va kallt. Men inte orimligt. Hade lätt klarat två varv till - Gäller att ha en bra dräkt som inte läcker🙄😬😬

CYKLING 1/5 @borastriathlon

När jag sprang upp från simningen så gick jag långsamt upp... tog tid på mig o tog av mössan o drog upp dragkedjan till dräkten i vattnet - Känns helt sjukt att skriva det men jag var nästan lite för varm...Insåg inte förrän när jag kommer till cykeln att folk skakar runt omkring mig av kyla...Skriker till Jonas Colting att "NU börjar helvetet!!Cykelbanan!!"

En kille nära kan inte prata riktigt och skakar okontrollerat...Jag säger att han får göra burpees så blir han varm.

Han får en kopp varm saft till sig men den får han inte dricka då blir han diskad så han kastar den.

Det hade varit ett snöpligt slut....

Iaf jag kom iväg - en snabb transition - över förväntan för iom att jag är en tjötröv så är dessa stunder typ de bästa på triathlon!!Hahaha!!

Jag springer iväg ut till cyklingen, vet sedan innan att de är en ganska lång löpning ut till det är dags att hoppa upp på cykeln....Startar klockan o tror det är första gången jag minns att göra det i tid! Sjukt nöjd. Det är så skönt att veta hur många km man gjort, har kvar och hur lång tid det har gått!

Har fått låna @alexberggren94 dischjul så cykeln ser vassare ut än vad jag är på cykling ska bli kul o se om det gör ngt för farten o tiden. Trots att jag skrek till Jonas att nu börjar helvetet så var jag så jävla taggad på o ta revansch på den här jävla banan. @molisa_6 har tipsat innan om att ställa mig upp lite i backarna så jag inte tar slut på cykelbenen...Så jag ställer mig upp o är så där nu-jävlar-ska-vi-trampa-taggad i den brantaste delen av första backen...Känner mig stark. Och det känns kul! Då kommer fyra starka cyklister trampandes förbi - en var @hannatornqvist1 🏹 - En var en man som jag höll på o jojja med på första varvet o en man jojjade jag med sista varvet och den fjärde satte djupa spår😬

De flesta som åker förbi är helt tysta, när jag skriker "härligt jobbat!" "stark du är!" Så får jag oftast ngt glatt tillbaka! Eller tystnad. Det är fine. Alla tar vi oss runt på våra egna premisser 😊😄 Men aldrig någonsin skulle jag tipsa ngn om dennes cykling. Inte ens om jag hade cyklat i 35 år. Inte ens om jag var professor i cykling av Borås alperna.
Forts. Nästa inlägg 😊

180k CYKLING del 2/5 @borastriathlon

Men iaf. Tillbaka till den fjärde mannen som passerade där i första backen. När han bryter på spanska och säger den magiska meningen som bet sig fast och påverkade hela min cykling i 4h "Ta det lugnt tjejen, det är en lång cykeltur idag!" (säg det gärna högt med så där charmig spansk-svenska så landar det nog lika gott som det gjorde hos mig) detta säger han alltså medans han ganska snabbt passerar mig i den jävligaste backen som Borås banan erbjuder.

Jag fnyser till lite. Tänker för mig själv "DU kan ta det lugnt gubbe"... Sen blev jag bara mer o mer förbannad. Vem är han att säga till mig? Hur vet han vem jag är att ta det lugnt? Jag kanske har en taktik som han är helt omedveten om? Jag kanske har kört Borås triathlon IM distans tidigare och har en plan? Ser jag ut som att jag behövde tips där i backen? Såg jag ut att ta ut mig för att jag stod upp? Och om jag nu gjorde det - varför skall detta kommenteras?! Och givet att han passerade mig borde han kanske ta det ännu lugnare? tipsade han alla han körde om att de borde lugna sig?? Även män? Tipsa gärna han med hästsvans. Jag kokade. Kanske tom att de kom rök ur näsan. Jag försökte memorera hur hans ryggtavla såg ut. Givet mål nu är att han ska få tjejpisk. Fukk all cykelplan. Spanjoren ska få spö.

Sen kom en TJUR på vägen..... Vad är oddsen?! Jag blev livrädd. Va faan händer. Kände mig sjukt liten på den lilla cykeln.... Men smyger liksom förbi.... Och är redo att trampa AF om han gör ngt utfall! Men jag klarar mig.... Pust! Trycker på och känner att livet leker! Blir på lite bättre humör och landar återigen tankarna hos min kompis spanjoren... Tänker att jag kanske var lite hård. Han sa ju bara så för att vara snäll. I all välmening. Det har vi ju varit med om förr. Varför blir jag då så påverkad? Det var ju bara snällt. Men.. Slut tanken är ändå att jag skulle skrikit till honom "DU kan ta det lugnt!" Gärna på bred göteborgska. Skrattar åt mig själv att jag inte ens velat sluta cykla inte ens tittat på km eller tid på 2,5h!! Däremot har jag nästan BARA tänkt på denna jävla kommentaren. Sjukt. Men jag tackar ändå för distraktionen. Plus han försökte va snäll.

CYKLING 180k 3/5 @borastriathlon

Jag får en kompis som heter Albert - han är en av de som cyklade om mig i första backen...Som jag sen cyklade om på plattan.....Som sen cyklade om mig i backen....som jag sen cyklade om på plattan....osv osv osv osv så höll det på i 4h!! HAHAHAHA!! Vi hann byta några meningar - Albert körde den här banan för första gången! Han var lite förvånad att den va så backig, där han bor är det mkt plattare....Jag frågade var han kom ifrån - Nederländerna! Jag skrattade. Hyfsat platt!!! Hahaha!! Albert var en fantastisk pigg o glad människa o njöt av naturen och den vackra banan!! Medans jag verkligen kämpade i backarna bara han lätt rullade uppför! Och sen på plattan SUSADE jag förbi honom! Vi konstaterade att han skall skaffa en aerohjälm plus dischjul tills hans nästa triathlon! Sjukt starka ben! Är tacksam för honom på banan!!

Dischjulen var helt MAGISKA!!!!Förutom att jag trodde jag var konstant jagad - de låter ju som att 10 cyklister är på väg bakom mig när jag trampar på!!! Sjukt stressigt!! Vände mig om såååå många ggr för att försöka akta mig för dessa cyklister för att se att de inte va en kotte där!!! Hahahaa!!! Första varvet innan vänding konstaterade jag att banan är inte så himla backig utan mer böljande och jag log! Har bara EN låt i huvudet hela rundan. BIG ENERGY! Älskar att inte behöva kriga!!! Blir lite rädd, det är långt kvar men känslan här förra året var KATASTROF...Njuter lite. Noterar dock att ingen gifter sig idag...synd...det är en fin dag!

Inser att min sportdryck kommer att ta slut o jag måste ha en plan på hur jag ska göra det här bra resten av cyklingen. Jag ska absolut inte bonka, det har Susanne och jag redan bestämt och vi har lärt oss tillräckligt många ggr att det är typiskt dåligt att frångå energiplanen. Jag trycker i mig så mkt jag kan. Möter @alexberggren94 och han ser glad o pigg ut! Yes! Möter så många glada!!!! Det gör mig glad! Tjootjim tillbaka!!!! Jag försöker heja på alla -ibland kör jag för fort för att våga släppa 100% fokus på cyklingen men jag försöke heja på alla!! Kul när halv-IM kom ut på banan också kände många där och fick så mkt energi av alla glada!!!!

CYKLING 180k 4/5 @borastriathlon

Jag är fruktansvärt varm, får ta bort visiret på hjälmen för att få lite mindre värme....Öppnar dragkedjan och håller vatten på mig när jag kan!

När jag vet att det är nedför o platt så tar jag på visiret för det är liksom geting-humle-insekts-bonanza ute och jag får så jävla mkt dunsar i ansiktet...Känner hur min underläpp svullnar upp av en humla som studsade emot....Gjorde faan svinont. Aldrig varit med om detta fenomen i den här utsträckningen alltså!! Sjukt!! Tar mig uppför backarna inför vändning och känner mig oförskämt fräsch!

Klarar jag 3h?! Det är ju galet!!!! Jag tror det första varvet tog mig 3h o 5 min!!!

Är ju typ aspackad av adrenalin o eufori vid vändning och skriker på Elina, Mona, Zantelid och resten av gänget där!!! ETT VARV TILL ETTT VARV TILL ETT VARV TILL!!!!!!!!!!!!!!

Och vips.....så var det dags för varv 2.

Albert och jag snackade lite när han drog om i backen....Han va ännu mer chockad över backarna TILLBAKA än de som var här i början.....

Jag höll med. Det är tufft på slutet också!

Sen drog jag iväg på plattan o så såg jag inte Albert mer.....

Alla funktionärer var så grymt glada o peppiga o snälla!!! Ville ju bara krama om dem o säga att de är ovärderliga!!!! För man är inte superfräck efter 100k på boråsbanan. Men än är jag on top of things. Trillar in på spanjoren ibland o känner hur jag kokar lite. Släpper det. Börjar känna att farten sänks lite....Är det jag? Motvind? Faan...tappar jag det nu!?! 122k in i loppet fick jag min första dipp. Allt kändes tungt. Benen var slut. Energin i alla flaskor var slut. Jag tryckte allt godis jag hade. Alla gel jag hade. Klistrade på ngt fake leende och tjo när jag mötte folk!!Kom till vändningen för andra gången och började nästan bli rädd om jag skulle vara lika tom som förra gången när jag var klar med cyklingen?! Behövde ngt jävligt pepp nu.

CYKLING 180k del 5/5. När jag är på väg till vändning såg jag att jag hade två män ganska nära framför mig. Mitt mål blir att komma ikapp. Fokus 100% på det. 10k efter vändning cyklar jag om båda- Den sista jag cyklar om o ja säger "bra krigat" svarar med spansk brytning "Det är inte mycket kvar nu" svarar "Ta det lugnt för det är mycket kvar!" Medans jag susar förbi i uppförbacken!!Jag ler!!!Jag tog honom. Åker förbi energistationen o MÖLAR ner diverse olika gel, bars och sportdryck!!!Börjar faan lipa!!!!Det är 30k kvar och jag är full av energi o hur långsamt jag än cyklar resten så kommer jag med stor sannolikhet ta mitt PB!!!Ögonen tåras!!Skrattar när jag åker förbi kyrkan! Nu gifter sig ett par SÅKLART!!Den perfekta dagen o platsen!! Mötte Liv som skrek ngt glatt

och såg otroligt glad ut!!! Kul att hon har det bra!!Åkte förbi Linnea på tillbaka vägen och bara tjöt!!Tänkte att jag kan lika gärna sluta den här tävlingen nu för lyckligare än så här kommer jag inte bli!! Jag är nöjd!!! Jag behöver inte springa 42km för min skull...Jag är klar!! Fy faan va gott o få hänga anders o barnen med simcoachen och bjarne och heja på alla som krigar!!! Så får det bli!! Gud vad skönt!!

Visste som sagt att det är en tung bit kvar men jag hade det. Undrade hur Albert hade det. Kom uppför sista backen och jag var så glad!!! Hoppade av cykeln med världens bästa känsla!!!! Ingen var kvar vid avstigningen av cyklingen så det blev lite små trist när jag var världsamma glad....o de stod en familj o blåste upp armpuffar när jag skrek som att jag hade tagit VM GULD och vunnit 1 miljon alldeles ensam!!Tog alltså - för den som missade skriket i två tidigare inlägg sedan - PB med en timma! 🐘

Detta berodde på -

🐘dischjul

🐘mentalt förberedare trots anmälan 5 dagar tidigare 🐘
Inte gjort ett halvt ÖTILLÖ innan (iof cyklat 800km
summerat fem dagar innan)...positivt?

🐘VÄDER - ist hagel o regn fick vi sol och inte så blåsigt

🐘Tränat - ist för att inte cyklat innan till förra gången så har jag nu ist cyklat innan! Visade sig vara ngt slags vinnandekoncept!

Löpning 42k (6 FUKKIN VARV) Del 1/2

Jag sprang med världens leende mot transition området. Såg @konditionsfilm huvud titta fram på bron! Blev ännu gladare!! Dem är här!!!Jag ville så gärna berätta om min over take av spanjoren men jag är ju typ full o bara maler på om grejer!!!!!! Helt sjukt!!!Hahahaha!! Gjorde min snabbaste transition ngsin TROTS tjötröv!!! Sjukt!..Plus sjukt för att jag i min hjärna hade ju bestämt att jag inte ens skulle ge mig på löpningen utan gå av HELNÖJD! Hahaha!!!

@sabina.selin @arijoladelija_ @familjenironman

@triathlonmunken @johan_d_pettersson @bohuslanendurancesc
skrek o tjöt på mig när jag sprang ut mot löpningen!!!!

Adrenalinet rusade!!! Jag ÖSTE vatten på mig iom

överkockt. Sen sprang jag iväg....2km senare landar jag i det faktum att jag är ju för faan ute o springer?! Hahaha va faan hände! Lika bra att springa på.

Höll mig på 5 tempo. Kände mig stark o pigg o benen kalas!

Henri pesonen peppa på energistationen!! Nästa stod @midnightwarriorstc på och ÖSTE!! Filmen är efter ett varv! De första två var noll problem de gick av bara farten...Barnen o Anders hade kommit o livet lekte!!! Varv tre började jag inse att det är faan långt kvar...även om jag sprungit långt...☹️☹️Mötte massa goa härliga på löparbanan och va riktigt kul ett tag när även de som sprang halvan va kvar på banan...Men...jag skulle inte få slippa ifrån mordor denna tävlingen heller...Varv tre började vägen nedåt...Bad @loveljungstrom att hålla koll på mig så att jag aldrig mer anmäler mig till @borastriathlon 🐘 Mina gel tog slut varv tre- ey! Vill också tipsa om KANGAROO BRA!!! Sjukt grymt att ha alla gel där ist för att guppa på RÖVEN som redan guppar tillräckligt för mig o gör att jag känner mig mkt långsammare!!! Bara ett tips! Till alla röv-guppare! Varv 4 kom och då hade jag börjat äta andra grejer än vad jag är van vid. Det blev kaos. Fick uppsöka toalett TVÅ GGR det varvet plus sprang jag snabbare än 5.40 tempo så blev det kaos...Kändes noll värdigt. Efter 2a toabesöket bestämde jag mig för att när jag kommer till målområdet så ska jag prata med @simcoachen och Anders o så får de övertyga mig att jag ska bryta. Tog mig dit så snabbt jag kunde. Forts nästa inlägg👉

Löpning 42k del 2/2.

De hade dratt?! VA FAAN?! Alla skrek o va så glada att jag kunde inte med o bryta utan att prata me Anders o @simcoachen - bestämde mig för att bara dricka redbull from nu o att nästa gång ser dem bryter jag. Kände mig helt plötsligt starkare o snabbare. Fick upp umpfet. Log. Helvete vad det går. Jag kan inte springa så här snabbt det går FÖR fort. Tänkte på blixten McQueen "JAG ÄR FART" kände exakt så!☺️Va tvungen o kolla på klockan för det kändes orimligt snabbt typ 3.50 fart!Sansade mig när jag såg att kl visade 5.40 fart☺️☺️Skrattade högt åt min hybris!!! Skitsamma!!Känslan var Stark o SNABB! SÅ jag struntade i klockan o bara rullade på! Träffade Anders halvvägs in på varv 4 a Men då va jag noll sugen på att bryta! Nu är det ju bara 1,5 varv kvar!!Han peppade o sa att han hämtar kids o möter mig vid målet sen!! LÅNGTADE!Tror faan jag ökade till 5:34 fart efter hans ord!

Körde på o fick tillbaka energin, höll mig stenhårt till redbull som jag vet att min mage ÄLSKAR☺️🙏🌟De tappra funktionärerna o hejarklacken vid målområdet hejade en sista gång innan jag skulle ut på sista varvet!!Fy faan vad bra de är!!!!Såg @elinliljacolting steka burgare! Hon är ju FUKKIN Queen om ngn! Alla borde applådera!!! @jonascolting också som roddar o grejar o får ta

diskussioner med hästsvansiga män osv o ändå inte tappa det!!! @malinwinbo som hjälpte mig o säkert hundra tals till o återigen löste min ngt sista-minuten anmälan på allra bästa sätt 🙌👏 Sista varvet var en lättnad! Sista varvet! Jag tackade alla funktionärer för att de orkade stå ut med mig o mitt gnäll!!! Och sen sprang jag bara på. Och gissa vem jag såg halvvägs in på mitt sista varv - Jo min vän ALBERT!!!! och jag skrek hans namn allt vad jag hade!!! Och han vände sig om och stannade och skrek HEEELLEEEEEEN!!!!!! Vi skrattade och önskade varandra lycka till!!! Han hade två varv kvar! Kände mig STARK. Hela skelettet var starkt. Inte ont ngnstans. Förra året orkade jag knappt i mål. Tiden slutade på 3:47 (kan dra av 10 min för toastopp) och totalt 10:34 o därmed en 4de plats på SM i långdistans! Förra året sprang jag på 4:05 utan toabesök! totalt 12:26 (ta bort 30 min från sim)
Forts 🖱

Grattis till alla som ens startade! Till alla som var livrädda innan men ändå satsade! Till alla kloka som stannade hemma i soffan!! Till alla som råkade tipsa ngn på väg av all välmeningen! Till alla som sabbade de som ville köra en hel IM men fick nu bara köra halva simmet! Till alla som var kalla som sen blev varma! Till alla som testade men bröt! Och stort grattis till alla som redan nu bestämt sig för att testa den här utmaningen nästa år - Vad som än händer blir det ett minne för livet! Tack till de som stöttar mig! Familj. Vänner. @arksportsinc @wagoonordics @napraidrott @simcoachen @bohuslanendurancesc