

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 1. Vill du köra ett lopp med mig i Juni i Frankrike? Efter 3 minuter fick jag tillbaka från @jennyhedborn: Ja!!

Då hade jag inte berättat ngt alls om loppet...Då visste hon inte att det här racet är tuffare än ngt vi nngnsin hade kört båda två?Men nu på väg dit hade vi en kristallklar plan att vara ute på äventyr, att få uppleva o överleva det här galna loppet. Bara distansen - 54.73 km löpning o 8.66km simning är ju helt tokig plus att lägga på 2498 höjdmeter gav ju oss en verklig respekt inför utmaningen...När det närmade sig o vi förstod att de skulle bli 33-38 grader fattar vi att det även gäller att vara smart med energi o vatten och ATT GÅ i backar för att ens komma i mål. Ett långt lugnt lopp. Jag såg fram emot det med skräckblandad förtjusning- dock ingen tävlingsångest? □ ◡ jag tyckte det skulle bli lite skönt att inte jobba innan och såg framemot att inte tävla och mest kanske att ingen annan la ngn press på att vi "borde" komma...Ingen visste vilka vi var - tävla utan pressVi visste att vi hade en stor fördel gentemot de andra pga att vi körde med #VIGG som är sinnessjukt tunn men samtidigt ger flyt - de flesta andra körde tjocka neopren dräkter som de va tvungna att cabba ner på löpen eller triathlon dräkter och små små små små små små små dolmar om de ens hade dolmar? □ ◡ □ ◡ □ ◡ Så vårt utgångsläge kändes lite lyxigt helt enkelt?

Bussen hämtade oss alla 4 (Anders o @olandswimrun skule ju köra) i byn Angeles-sur-mer och körde oss till start - Magnifik start uppe på en stor klippa med utsikt över havet o soluppgången? □ ◡inga tolaletter vid start innebar sjuka minnen tillsammans med @jennyhedborn som jag antagligen och förhoppningsvis inte ska dela med så många andra fler gånger? □ ◡Att trampa i vuxen människobajs innan start är faan ngt av det äckligaste jag gjort.

Starten var så konstig- ska vi springa 57km med 2500hmd så är det absolut inte spurtstart som är grejen?Men många rusade iväg som att det var 4,2km på tid i slottskogen?Vi hade vår plan och det var sjukt skönt att inte behöva hänga med i "adrenalinruset" utan vi var jäääävligt lugna o glada helt enkelt. Inte något nervös alls? □ ◡ □ ◡ □ ◡

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 2. Och skönt att inte ha några att tävla mot - ? □ ◡ Så gött att bara få köra våran grej o slippa hetsen ni som vet ni vet? □ ◡ □ ◡Njöt av utsikten som var magisk upp för första 4k för att sedan slingra sig nedför 4k? □ ◡ 7° Första simmet o jag fattar den franska instruktionen fel och funktionären ute i havet pekar åt ett annat håll än vart jag är på väg?Faan är det en sån dag idag tänkte jag? □ ◡ □ ◡ Vi springer längsmed kanten av havet på klippor och det är trailigt och upp och ner och det är SÅÅÅ VACKERT!!! Havet är så blått. @jennyhedborn pratar på hur mkt som helst, jag är för andfådd för att svara o helt plötsligt börjar hon sluta springa på framåt utan vänder sig om och ska förklara i detalj om gråa hår och ditten o datten...Jag fick påminna henne om att vi ändå är ute o kör ett lopp? □ ◡ □ ◡ □ ◡ □ ◡ Alltså det är inte så att vi är ute o latjar- vi springer på på den fart vi ska vi håller absolut inte på o fjantar. Bara så ingen missförstår här?Redan efter andra simmet plockar vi på gänget som kanske gick ut lite för hårt uppför första berget ? □ ◡ □ ◡ Funktionärerna är så glada och de blir alla lika glada o paffa när vi kommer upp ur simmen och verkligen TJOAR "BOOONJOOOUR" med stora leende!!! Varje gång vi kommer skriker de "LES FILLES!!!!" Några i publiken åkte med längsmed banan o följde tydligen ngt lag som sprang ca som vi gjorde för de hejade på oss på massor av ställen och jag blev lika glad varje gång jag såg dem! Fast jag inte har ngn aning om vilka det va!!? □ ◡ □ ◡ □ ◡ Vi såg att de var förvånade o glada när de såg oss - De hejade extra mkt när de såg att vi var tjejer - Givet att 90% på startlinjen var män? □ ◡ □ ◡ □ ◡ Såklart när de hejade på oss så hejade vi tillbaka ännu mer!! Sjukt bra stämning många ggr på banan när de och vi bara tjoade o tjimmade? □ ◡ □ ◡ □ ◡ Alla skrek massor på franska och vi svarade med BRAVO! MERCI! TRES BIEN!? □ ◡ □ ◡ □ ◡ □ ◡

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 3. Publiken och funktionärerna var helt fantastiska!!! Fanns energistationer var 3dje km - Och alla så glada!!! Och då blev vi glada! Alla lag vi mötte hejade på oss o vissa hejade på les filles suiedois! Go team ARK!! Så fint? □ ◡ □ ◡ □ ◡ □ ◡ Verkligen härlig stämning från herrlagen!! Vi passerade det damlag som låg framför efter 1 timma - på tredje löpningen hann vi ikapp dem och sen drog vi ifrån på simmet. Vi fick efter loppet reda på att de bröt efter 3-4h in i loppet på grund av @marineswimrun fick ont i magen och fick åka till sjukhus för smärtan. Krya på dig Marine och hoppas du får en ny chans nästa årTack för allt ditt stöd under min svåra tid i Frankrike.

@jennyhedborn och jag följdes sedan åt tillsammans med ett mixlag en svenska (Sara) o en spanjor - de sprang om oss o vi simmade om dem o så höll vi på i några timmar...? 🙄 Jag var livrädd för värmen - därför hade jag en zip+ (500ml soft flask) i handen hela loppet för att fylla på vid varje energistation. Hela tiden sprang jag o drack antingen vatten eller cola. Plus en Zip+ med @maurten i kangaroo BRA? 🙄 Vi hade lovat att dricka på varje station och aldrig skita i det. Jenny påminde oss när vi va sugna på att strunta i det - Helen - det är inte för nu det är för sen! Helt rätt! Så vi tullade inte på det. Jenny hade också packat salttabletter som vi åt efter 2h. Hittills i loppet hade Jenny en period där hon FRÖS - jag undrade vad det var för fel på människan? 🙄 🙄 Det var den delen de långa simmen var. Och vi ÄLSKADE varje sekund (även om Jenny blev lite kall? 🙄 🙄) Får nästan tårar i ögonen när jag tänker tillbaka på dem.

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 4. Ni vet när allt sitter o man känner sig lite som att man ligger på lina bakom @alexberggren94 ?! Det var säkert medströms och vinden blåste rätt men den sjukt assnygga carbon blade bara smörade sig ner och klöv vattenytan svinskarpt o jag tryckte bak PRECIS som @ gymcoachen lärt mig på triceps övningen @simcoachen och det kändes som att vi forsade fram! Vi passerade massor av lag hela dagen och vårt team arbete på simmen var så jävla bra!!! Jag tycker om när jag känner Jenny bakom o vill ha krafs då vet jag att hon är med mig o vi är ett i havet lixom? 🙄 🙄 🙄 ibland kom fransmän o försökte ta mina fötter Vilket är näst intill omöjligt för att Jenny o jag har världens bästa o kortaste lina så de har NOLL chans (HOOKED SET STIFF passar vårt lag perfekt!) - Jenny får fightas en del o hon gör det så bra? 🙄 🙄 Förhållandena var i vilket fall paradisiska? - Fiskstim all over the place så jag fick påminna mig själv om att andas för jag tittade lixom hellre rakt ner bara? 🙄 🙄 Helt bleke, SPEGELBLANKT kristallklart, NOLL strömt, SJUKT BRA BOJAR och tydliga tavlor med ritning av varje sim stod precis där vi skulle hoppa i så vi visste hur vi skulle sikta! Riktigt bra alltså! Plus ASTREVLIGA hjälpsamma funktionärer Tänk på Anders o @olandswimrun lite då o då - Här har de varit för ett litet tag sedan! Det här simmet satte nog de grymt osv! Fint att göra ett lopp ihop men inte tillsammans ändå! Jag märker att vi börjar såsa- Står onödigt länge o fipplar med dolmen, glasögonen, badmössan, dräkten, paddlar osv i varje transition- Sjukt onödigt så lätta minuter lixom! Jag säger högt till oss båda att vi får skärpa till oss! Det gör vi! På löpen är Jenny stark - hon håller koll på att vi inte missar vatten, salttabletter och annat pill som jag var för trött för att tänka på? 🙄 🙄 Inför den långa löpningen tog vi oss förbi mix laget (som var första mixlaget) o låg därmed 4a overall med tre herrlag framför? För att detta bara skulle bli ett äventyr blev det ju längre in i racet vi kom en viktig tävling! Inne i mitt huvud började jag räkna på tider. Att komma så kort tid bakom Anders o @olandswimrun blev ett nytt mål...

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 5. Vi kan ju också tjejpiska lite nu när andan faller på? 🙄 🙄 Vi vet att vi brukar vara starka på slutet och vi ökade o ökade...en i publiken informerades att vi var etta dam med god marginal men nu var målet satt på att försöka jaga toppen. Och vi tog in mer o mer. Jag säger ju att allt skall vara kul o jag vill inte tävla men när jag väl är i skiten så är det ju KUL att jaga! Och så länge det är kul är jag gärna med? 🙄 🙄

Vi sprang där vi kunde och gick där vi skulle - redan planerat att GÅ alla backar. Jenny har hittills dragit o pushat löpen sjukt starkt! På plattan springer jag som en trött boll och hon får sätta farten! Jag har fått kämpa för att hänga på! Men efter ett tag uppför det här sista berget tappar hon det - "Nä nu får du hjälpa mig att tänka på ngt annat" säger hon mitt i allt... Jag svarar "Jag går o tänker på att vi måste köpa med tvålar till min mamma hem" Jenny svarar inte. Och jag funderar vidare på när jag ska hinna med tvålarna... Jag lägger mig iaf före o håller uppe ett bra gång tempo - Jag känner mig urstark. Jag försöker snacka med Jenny. Peppa henne. Ger henne vatten. Värmen biter inte alls på mig nu. Den kan faktiskt fara åt helvete. Håller mig kall med hjälp av vatten som jag har i min vattenflaska plus mitt pannben. Det är inte varmt. Det är inte varmt. Tänker på kalla saker. Vi dricker o håller vatten på oss hela tiden. Jag kliver på. Drar Jenny. Vill känna linan spänd. Vill kriga. Nästan forserat. Jenny vill gå. Jag vill framåt. Inser att vi måste till en energi station asap. Hör Jenny säga "jag vill lägga mig ner o dö nu" Det verkar dumt säger jag. Jag pekar o säger där är energistationen. Vi krigar dit. Och det gör vi. Väl där visade det sig att

det bara var en fotograf som satt där? □ ルネ? □ リ Jenny blir otroligt besviken. Hon får min flaska med vatten.

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 6. Sen ser vi energistationen? □ ゴ □ ゴ □ ゴ □ ゴ □ ゴ Vi håller DUNKAR med vatten över oss, i oss runt oss, på oss o överallt oss!!!! En funktionär har en dusch som han sprutar på oss med! Vi får nektariner (se min hand på bilden? □ ♪ och blir fyllda med ny energi? □ ルマ? □ ヲ) Nu ska vi bara ner!!!! Det visar sig att "bara ner" inte va så bara...utan det var en slingrig teknisk stig där värmen låg helt stilla mot bergsväggen med NOLL skugga? Vi tog med oss flaskor från energistationerna nu och höll så in i helvete på oss hela tiden. Hela tiden. Det visade sig att det inte bara var ner - det böljade irriterande lååååångsamt nedför...Men nu hade vi 5km kvar sen sim!!!!!! Och därefter 3km löp och två sim o sen mål!!!!!! Som första damlag!!! Innan mix och absolut topp 4a!!! Den här stigen var så sjukt varm o luften stod stilla. Solen stod högt och det måste varit runt 40 grader nu. Jenny ville gå eller bara stanna lite men jag sa som hon så glatt sa dagen innan att "springer vi så fläktar det lite iaf" Åååå vad hon ångrar att hon sa det!!!! □ ♪ □ ♪ Vi sprang överlyckliga nedför berget och såg nästan mållinjen framför oss! För att vara en person som "inte bryr mig om att tävla" så blev det uppenbart hur häftigt jag tyckte det skulle bli att få komma in på den här bra tiden på det här coola o tuffa loppet!!! Vi räknar ut att vi kanske kan klara det på iaf 9h 15min?! Så glada och lyckliga över att vi hade en plan från start o att vi höll den hela vägen!!! Äntligen skulle vi få gå i mål efter vårt bryt förra tävlingen tillsammans? □ ゴ □ ゴ? □ ヲ? □ ヲ? Jag tänkte på hur coolt det skulle bli att både Anders o @olandswimrun o vi skulle stå på podiet med ARK t-shirtar (typ 4 personer på loppet utöver oss hade ARK så ville så gärna sprida lite ARK kärlek? □ ♪ □ ♪ □ ゴ □ ゴ och spruta champagne (som ingen av oss hittills fått göra? □ ♪ □ ♪ □ ♪) Tänkte på A och V - Vet att killarna laddat för detta länge o kämpat många tidiga regniga träningspass för att kunna prestera på det här loppet?

RR @swimrun_cotevermeille 2022 Del 7. Jag visualiserade hur vi kom springandes upp på stranden och kunde visa oss själva, fransmännen o kvinnorna att kvinnor är starka o till o med kan vi komma i toppen!!! Vet att detta görs o gjorts av massor mkt starkare o coolare än oss - men ju fler desto bättre!!! Jag hörde mig tjoa och skrika av lycka!!! Såg hur Anders och @olandswimrun kom skrikandes mot oss och hur glada vi var!!!! Jag nästan rös!!! Tänk hur gött det blir med pool och middag sen på baksidan av vårt hotell ikväll!!!! Jag sa till Jenny som hade en tuff period uppför berget men som nu kändes på G igen att vi snart är nere från det här jävla skitberget. Herrlagen vi passerade som gjorde "långa" och inte "ultra" tittade på oss när vi kom klampandes förbi uppför o peppade oss och gav oss cred för vår fart! Vi passerar många lag som går i knappt styrfart framåt, vi springer på rätt bra nu (i jämförelse iaf? □ ♪ □ ♪) Jag tittar så långt bort man kan se på stigen och ser krönet låååångt bort...Äntligen är vi klara med det här jävla skit berget vid det krönet!!!

Då ser jag någon som liknar @olandswimrun springandes mot oss på den smala stigen??!! Första reaktionen är att jag blir glad. Det är ju Viktor!! Jag skriker "Heeeeeej!!!!!! Vad gör du här?!" Fattar inget. Är de redan klara!!? Har de väntat på oss?? Sen fattar jag.

Det är INTE bra att han springer o möter oss? Allt vände från att vara en av de häftigaste vackraste coolaste och mäktigaste tävlingar och prestationer jag gjort - till att bli det värsta jag någonsin varit med om på tre sekunder. Det var svårt att greppa o landa i vad det var som hände. Hur dåligt mår han? Lite snurrig? Hur dåligt? Han har blivit bättre. Viktor säger att han blivit jättemkt bättre sen han föll ihop. Föll ihop???? Vill ni springa i mål så ses vi där nere? Säger Viktor. Vill vi det? Men jag måste säga hej. Ja... jag måste säga hej till honom.

RR @swimrun_cotevermeille DEL 8. Ser tre ambulanspersonal stå lutade över en kropp. Anders kropp. @olandswimrun lugnade mig o sa att han har blivit bättre o bättre. O att vi kunde fortsätta om vi ville. Jag övervägde det. Men ville iaf heja på honom. Han är helt borta. När jag ser honom börjar jag gråta. Det här har hänt förut. Hans ögon är "borta" han är liksom inte där. Jag försöker få kontakt. På alla sätt. Tillslut hör han mig o klämmer min hand. Jag gråter. Ett tag känns allt under kontroll. Personalen är jätteproffsiga o de vill se hur han stabiliseras. Vi snackar o Anders är hyfsat med - vi har då stått där i 40 min....Viktor har stått där i 80 min....Vi kommer fram till att det enda vettiga är att jag stannar, så då kan Viktor o Jenny fortsätta. Från att ha krigat tillsammans med @jennyhedborn framåt framåt till att inse att Anders hälsa är fokus är så här i efterhand ett lätt o givet beslut. Men jag skulle ljuga om jag inte

erkände att det kändes otroligt tråkigt att svika Jenny och våran 8h kamp för att lösa det hårdaste, coolaste och finaste lopp hittills i våra liv. Inte bara lösa utan dessutom prestera jävligt bra. För, det här, det Jenny o jag gjorde i Frankrike 18/6 är ngt av det största racen jag gjort. Vid start visste jag inte att det skulle betyda så mkt. Jag tror kanske att jag inte ens trodde vi skulle klara det. Men där hade vi sprungit och NJUTIT ihop o flera timmar? □ ◡ □ ◡

När Anders hand klämmer min och försöker fokusera på mina ögon och jag ser hur han behöver mig är beslutet otroligt lätt - min älskade man o pappan till våra barn? □ ◡ Jenny o Viktor springer vidare. Tre minuter senare försämras Anders tillstånd. Jag får panik. Mannen från publiken kramar mig och förklarar vad den franska personalen säger till mig. Att det inte är ngn fara. Att det är så här det blir när kroppen inte har koll på temperaturen. Han kramar mig hårt. Jag är tacksam för den kramen @jeromemazoyer Merci beaucoup! □ ◡

Jag väljer här att inte berätta varje detalj som jag annars gör. Det här är Anders sak och jag gråter bara jag tänker på vad vi fick uppleva där tillsammans. Det var så nära att bli en helt fruktansvärd tragedi? □ ◡ ◡ □ ◡

RR @swimrun_cotevermeille DEL 9. En ambulans kommer efter 2h och hämtar honom. Han är okontaktbar. @jeromemazoyer från publiken kör mig i sin bil efter ambulansen som körde till startplatsen. Vi småpratar. Jag gråter. Tack Jerome för all din hjälp!!! Tänk om världen hade fler som du? □ ◡ Vi får vänta i ambulansen på en annan ambulans som skall ta oss till akuten. Ingen av oss fattade då hur dåligt det var. Vi trodde att efter lite dropp så skulle vi sitta på flyget hem. Men så blev det inte alls. Allt blev sämre o sämre innan det äntligen efter 1,5 vecka blev bättre? □ ◡ □ ◡ Efter några riktigt jävla tuffa dagar på sjukhuset i Perpignan skrevs han ut efter 14 dagar o fick komma hem med bara några få restriktioner kvar...

Herregud vilken grej det blev. Herregud vad uppenbart skört livet är.

Tack alla som orkat bry sig, höra av sig, tänka på oss, bett, tänt ljus, reikat, ringt, skrivit, peppat, stöttat och skänkt oss lite kärlek i det här mörka vi gått igenom. Tack @remi.docteam som skrev ett sånt klokt o fint meddelande med avslutningen "soon all this will be over and You will only have bad memories left" □ ◡ Tack @marineswimrun som höll mig virtuellt "sällskap" i Frankrike. Vänner familj Bekanta Sådana jag inte ens känner - alla. Tack familj som tog hand om våra tre hjärtan! Evtigt tacksamma. Att de är så trygga o hemma med er? □ ◡ Tack Erik som bytte av mig o fick hem honom hel och ren? □ ◡ □ ◡ Vad händer nu? Livet. Livet händer vad som än händer. Allt fortsätter. A ska landa i allt vad det här innebär - men shit vad fint det är att bara få var tillsammans Känslan att duka till fem till lunch idag? □ ◡ □ ◡ □ ◡ En liten men alldeles underbar detalj.

Tack @jennyhedborn för en jävla häftig resa!! Vilket lopp vi gjorde!! Vilket team vi var! Och vad vi fick uppleva sjuka grejer tillsammans □ ◡ □ ◡ Ser framemot att ngn gång få avsluta ett lopp tillsammans? □ ◡ Tack för stöttning o hjälp - stor kram!

Tack @olandswimrun för ALL planering inför det här loppet!! Wow!!! Tack för stöttning o för att du är en fantastisk fin vän - till A - men även till mig? □ ◡

Nu njuter vi av tillsammanstid!

Var rädda om er Och njut. Av att livet händer? □ ◡ □ ◡