

BARCELONA MARATHON 16/3 2003

Ett mål är en dröm med en deadline. Mitt mål bestämde jag i höstas att det skulle bli Barcelona Marathon. På deras hemsida tog jag reda på uppgifter om loppet. Jag hade otur när det visade sig att inomhus SM i gång avgjordes samma dag, men jag hade gjort mitt val. Visste ni att svenskar har haft framgångar i loppet. Per Wallin vann loppet 1987 och Kjell-Erik Ståhl kom 3:a 1983. För tre år sedan kom Susanne Johansson på 7:e plats, var det VLK:s Susanne som har varit så duktig? Med tanke på att det var åtta afrikaner på de första åtta platserna i fjol kunde jag knappast räkna med en seger i loppet. Jag visste att det brukar vara ca 300 löpare som sprang under 3 timmar. Mitt mål var att slå person bästa, under 2:54.

Resan till Spanien var egentligen inte bara Marathon utan även träningsläger på Alcudia, Mallorca med springtime. Lägre var i år utökat till sex veckor. De flesta var där på en eller två veckor. Jag bokade de två första veckorna som i första hand vänder sig till löparna. I år kommer hela 500 aktiva att träna på de sex olika veckorna, vilket är en fördubbling mot ifjol och fem ggr så mycket som för två år sedan. Många kommer tillbaka år efter år. Lägre är med andra ord populärt. Det var en väldigt fin sammanhållning och god kamratskap som rådde med minst tio duktiga tränare varje vecka. Det ger en kick att få träna med så pass duktiga löpare som Anders Szalkai, Helén Willex, Lena Gavelin, Kjell-Erik Ståhl, Triatleten Jonas Colting med flera. Det var även många nybörjare med på lägre som inte ännu gått med i någon klubb och som fick träna sitt första pass på en 400 m bana. Två killar hade redan efter två dagar kommit upp i sin vecko ranson på 25 km men de var så pass inspirerade att de körde på bra hela veckan.

Andra halvan av februari var jag förkyld och när jag inte gjorde bättre än 18.33 på klubbmästerskapet inomhus fem dagar före maran förstod jag att herr Svensson måste sänka målsättningen. Tre timmar är mer rimligt. Jag åkte själv från Växjö via Köpenhamn till Barcelona. Väl framme vid hotellet mötte jag de andra tretton i gruppen. Sju av oss åkte sen vidare till träningslägre. Ledare för gruppen var fröken Jenny Åkerberg som varit bästa Svenska i Stockholm Marathon för ett par år sedan. Hon tog väl hand om oss.

Dagen före loppet åkte vi på city sightseeing. Vi började med att åka upp för judeberget som var begravningsplats på 1300-talet. Här uppe hölls friidrottstävlingarna under OS 1992. Gångarna och Marathon löparna avslutade sina lopp med den kraftiga backen upp mot målet som var över 2 km lång. Det finns en linbana att åka uppför berget om man hellre föredrar det. OS blev en dyr historia för invånarna som får räkna med att betala en hög skatt fram till år 2010. Det talas fyra språk i Barcelona: Baskiska, Galeasiska, Katalanska och Spanska.

Tjurfäktning är populär i Spanien men inte i Barcelona.

Barcelonas höjdpunkt nåddes under 1300-talet då det var det stora byggandes tid. Då uppfördes katedralen samt andra gotiska palats och monument.

Vi fick lära oss att Barcelona borna har sena vanor. Restaurangerna öppnar först kl. 20. Folket går inte ur förrän vid tio-elva på kvällen och äter. Vi gick gata upp och gata ner men inga ställen var öppna.

Nr lapps utdelning var mindre än Stockholm. Varm pasta och mycket dricka, men trångt var det på pastapartyt. Där träffade jag gamla bekanta. Leif och Gunilla Franzén som seglat in med sin båt (tänk ett helt år ute på haven) Torbjörn Karlsson från Arvika med sin familj, en hyvens kille.

Vårt hotell låg bara 500 m från start och mål, på hotellet stötte jag på norske Axel och hans kona (fru) som jag lärde känna i Egypten. Det var alltså inga problem att ta sig till själv starten.

Det är kyligt i starten som går redan 08.30. Jag springer i blå gula linne och shorts. Står precis bakom eliten och kommer iväg fint. Hamnar i en stor klunga ca 30 löpare som jag vet att jag hänger med för länge. Farten lutar mot 2.56 i sluttid. Fröken Åkerberg är förkyld. Jag anlitar henne som dricka langare. Jag har gett Anders dricka när han vann i Stockholm, säger Jenny, så jag är duktig på att langa. Efter första milen som gått på 41.50 vänder vi tillbaka mot målet där får jag min flaska av Jenny. Dricker hälften, andra halvan dricker jag längre fram. Frågar Jenny hur det går för Thage. Han ligger längre fram ropar hon. Thage Winter är den bästa svensken i gänget.

Han har sprungit 112 maror under 3 h. Efter loppet klagar Thage på att han fortfarande gör nybörjar misstag som att ta på sig nya skor. Thage fick 2.55 i sluttid och blåsor på fötterna.

Vid 18 km måste jag sänka tempot. Passerar halvvägs på 1:28.39. Känns tungt ett tag men kommer in i en bra rytm igen mellan 25-35 km. Sista halvmilen börjar jag att tänka på kommande träningsläger. Jag vet att 3 h är kört, så om jag hamnar på 3.03 eller 3.08 spelar mindre roll. Det serverades halv liters plastflaskor med både vatten och sport dryck var 4 km. Plastflaskor är mycket bättre att dricka ur än pappersmuggar. Ut efter banan var det glest med åskådare. På ett par tre ställen möte man med löpare. En trevlig ett varvs bana inga backar att tala om, start avgift på 600 kr. Jag sprang de sista km och tittade efter Jenny, men hon kom aldrig. Efteråt sa hon – Jag var mer intresserad av att se hur det gick för täten. Du är den sämsta dricka langare jag haft sa jag, men samtidigt skötte funktionärerna sig så bra ,så det gjorde inget. Min sluttid blev 3:05.27 på det kom jag 335:a. 7 damer var före mig i mål. Det 26:e Barcelona Marathon blev min 22:a mara, 5:e som jag sprang. Vid målet fick vi en tung plastkasse med dricka, frukt och flera olika slags tilltugg + en medalj så klart. T -shirt fick vi före loppet. Efter loppet gick gänget ut och åt en god middag med god dricka till, alla var nöjda med sina insatser. Maj Hedberg vann sin klass, tror det kan ha varit K 60.

Loppet gick på en söndag och på måndag eftermiddag åkte vi båt till träningslägret på Alcudia. Rikard Kingstad mötte oss efter den fyra timmar långa båtfärden. Vi fick senare prova ut ett par Nike skor som samtliga deltagare på lägret fick. Vi fick även vätskebalje och löplabbets sko väska.

Det var ett späckat program från morgon till kväll om man försökte vara med på allt och visst var vi med på så mycket som möjligt. Det var en konst att kunna planera in mattiderna mellan alla pass. Varje tisdag är det träning inne i Palma på deras 400 m allvädersbana. Första veckan tränade alla på banan. Andra veckan gick hälften och shoppade i affärerna. Undrar hur det såg ut resten av veckorna. För många var det första ggr de sprang på en bana. Szalkai ledde träningen föredömligt. Ett 40 tal löpare i rörelse och inga kollisioner. Enda orosmolnet var en spanjor som envisades med att springa åt fel håll. Inte bara första veckan utan det var samma visa kommande tisdag.

Onsdagarna var enda dagen på veckan det inte var något Morgonpass. Onsdagarna var vikta åt veckans höjdpunkt, nämligen bergspasset. Medtag vätskebalje stod det i programmet, och det gjorde vi. Distanserna var 15 eller 20 km att välja på, de flesta valde den kortare varianten. Vi hade en stigning på 600 m framför oss, branta serpentinvägar. De sista 3 km gick utför. För mig tog det 1.40 h på 20 km. Pulsen var minst sakt hög. Flera valde att gå med stavar.

Vi hade tillgång under lägret att låna våtväst, för att springa i vatten, pulsklocka, gång stavar och cykel. Cykel fick man boka innan resan för de var populära. Det gällde bara att ta med hjälmen.

Morgonpasset började 07.30 varje morgon, distanserna var oftast 3, 7 eller 9 km med en eller flera ledare på varje. Näst sista dagen sprang jag och två göteborgare både 7 och 9 km rundan. Frukosten efteråt var extra god. Frukosten är ett kapitel för sig. Här kunde vi utan jakt sitta och äta länge och prata. Norrlänningen Stig skrattade vi oss fördärvade på av alla hans tokiga berättelser. Göteborgaren Bo Holm åt åtta stekta ägg varje frukost, bara gulan. Alltid var det någon som kom efter Bosse som klagade på att äggen var slut. Bakom Lisbets tallrik var det en stor hög av apelsinskal. I Fruktsalladen var de röda körsbären eftertraktade. En Västerås tjejj var expert på att fiska upp alla de röda bären. Skidåkaren Björn Dählie lär ha sagt – träningsläger är dagis för vuxna. Det är bara att instämna. Jag trivdes mycket bra bland alla dessa galna människor. Jag blev överraskad när jag möte Vaisaren Antti Gustavsson i matsalen – jag är här på cykel läger, vi är 50 st cyklister den här veckan som leds av OS mästaren Bernt Johansson sa Antti.

Enda missen var att ultra löparen Rune Larsson kom ner först V 16 när jag åkt hem. I pappren vi fick stod det om Rune han under ett lopp ha sprungit in i en ko. På ett morgonpass var det en tjej som sprang in i en soptunna. Hon blev väl nervös när jag kom upp jämsides. Inga namn nämnda men Linda Ek, duktig på halvmaran, hette hon.

Fredagarna var det pricka tiden tävling. En hemlig bana, Vi visste distansen men inte var den gick. En Euro var satsade vi, segraren tog rubbet. Vi blev utrustade med både nr lapp och chips. Jag var 17 resp., 24 sek ifrån på mina tider. Banan var flack och ca 4 km varje ggr. Nike stod för priser till de fem första, jag kom sexa första veckan. Lena Gavelin och Kjell-Erik Ståhl var överraskande långt ifrån sina tippade tider nära en minut.

Mellan morgon pass och eftermiddagspass var jag med på cirkelträningen som tog en timme, kondition och styrka. Tre pass om dagen, tre uppsättningar kläder som var genom blöta med svett varje dag. Tur att vi fick ytterligare en t-shirt på Palma halvmaraton. På söndag, veckan efter Barcelona åkte vi med två stora bussar till öns huvudstad Palma för att springa deras halvmaraton som avgjordes för elfte året. 475 kr kostade startavgiften, dyrt. Resultatet blev lysande för Springtime, vi tog hem pokalen för största klubb. Åtta svenskar vann sina respektive ålders klasser. Lena Gavelin vann dam klassen 600 euro i prispengar, tvåa kom Helen Wilix . Med mycket träning och maran i benen tog jag det lugnt första halvan 43 min , andra gick två minuter snabbare. 1:28.46 för väl anses som godkänt. Andra milen sprang jag om ca 40 löpare. Jag blev överraskad när det kom upp en kille jämsides vid 18 km. Han ville att jag skulle lägga mig i rygg på honom eftersom det blåste motvind på hemvägen, det gjorde jag också. Det märkliga var att 100 m innan mål vänder killen för att springa ett varv till. Det är först då jag förstår att han är en triatlet som tar loppet som ett träningspass. Det var ett trevligt lopp i veckans varmaste dag en bra bit över 20 grader. Ett tv team kom ner och filmade från Palmas halvmara och hela andra veckan. Mest var det Anders Szalkai som filmades. Från 1 april visades programmen 30 min i åtta veckor framåt på viasat. Bergspasset var enda ggr jag lyckades komma framför kameran.

Det hölls något föredrag varje kväll om bl.a. kost, träning med våtväst, träning med pulsklocka. Söndagarna var det paneldebatt där vi fick ställa frågor till tränings ledarna och då delades veckans ranson av återhämtningsdrycken proviva. Ett par killar fick ont i magen av den. Jag fick deras och hade tredubbla ransoner sista dagarna.

På fredag kvällarna var det: sista-kvällen-med-gänget-middag.

Lördagen 29/3 reste jag hem från lägret på Alcudia, hade gärna stannat en vecka till. Sista tåget från Köpenhamn hade redan gått när jag anlände till Danmarks huvudstad. Jag sov över hos en gångar kompis i Köpenhamn. Han övertalade mig att träna med hans gäng på söndag morgon. Det visade sig att klubben Sparta som anordnar Köpenhamns Marathon har gemensam träning varje söndag som träning inför deras lopp i maj månad. Varje vecka kommer det mellan 380-420 löpare för att träna gemensamt, vilket är jätte mycket tycker jag. Vi delades upp i tolv olika grupper från 4-6 min per km. En häftig känsla att ligga i en 50 man stor klunga som håller jämn fart. Det var två duktiga farthållare i varje grupp, med röda västar. Årets längsta gemensamma träning var det som jag deltog i på 2.15 h lång. Ca 28 km. Ett härligt läger med en fin avslutning i Köpenhamn var till ända.

Christer Svensson