



INFÖR LOPPET

Förberedelser

Normalt brukar jag köpa min startplats till Vätternrundan någon av de sista två veckorna före loppet om andan och formen faller på plats. I år hade jag anmält mig långt i förväg, då Anders Olsson samordnat stockholmscyklisterna i ECI och Valhall i samma startgrupp som dalkarlarna och skåningarna som brukar köra snabbt runt Vättern. Den numera beryktade 4:14-gruppen under Roger Anderssons ledning hade därefter i samråd med arrangörerna flyttats till sista grupp, med start 05:10 på lördagsmorgonen.

Under Vätternrundan 2005 hade tempot varit väldigt högt och framför allt väldigt ryckigt under de första milen, bitvis ända ner till Jönköping, och vi ville undvika samma sak i år. Därför försökte vi få till en träff med så många gruppmedlemmar som möjligt kvällen före loppet.

Till Motala

Magnus Hektor och jag samåker till Motala. Vi synkar färden med Claes Wallén, som åker tillsammans med en kompis. Väl framme bor vi hos Konrad Westerlund, som själv skall köra med ett gäng från Motala, samt Bernt Johansson.

Klockan är 17:30 på fredagen och ett 20-tal cyklister från gruppen träffas utanför tennishallen där dalkarlarna skall sova. Alla är helt inne på att hålla ett högt och jämnt tempo. Inga ryck. De flesta har som ambition att köra under 8 timmar, men det visar sig också att några har som mål att ta sig in under 7:30.

Vi inser direkt att olika målsättningar i samma startgrupp kommer resultera i någon form av konflikt. Claes målar upp ett scenario där hela gruppen håller ett 7:30-tempo och de som inte orkar trillar av en efter en, utan att kunna ta hjälp av varandra. Det behövs inte lång stund för att inse att detta scenario är högst sannolikt för flertalet av dem som inte orkar hänga sig kvar i tätgruppen. Vi diskuterar olika möjliga lösningar, men kommer inte på någon bra. Det får bli som det blir.

Oftast diskuterar vi val av kläder inför loppet. Idag diskuterar vi hur mycket vätska vi skall ha med oss. Det kommer bli varmt. Normalt klarar jag mig på tre flaskor, men till Motala har jag med mig en fjärde för säkerhets skull. Var den nu skall få plats? Jag provpackar fickorna och bestämmer mig för att köra med två på cykeln och två på ryggen. Tillsammans med åtta energikakor, fyra gel och fyra salttabletter. På något sätt får allt plats.

Vi träffas vid starten på morgonen. Förutom vi som är föranmälda i gruppen, så kommer även bröderna Grundmann. Uffe Johanssons brutna handled är uppenbarligen tillräckligt hel för att klara av ett varv runt Vättern. Kul! Fast han klagar på bristen av distansträning. Tomas Mihalj kommer också förbi, men han skall starta i en annan grupp.

Roger Andersson har fixat små klisterlappar med våra namn som vi fäster baktill på våra hjälmar. En mycket bra idé som även stärker gruppandan.

VÄTTERNRUNDAN

Start

Starten går och så fort vi avverkat de tre kilometrarna efter motorcykeln så formar vi belgisk kedja. Tempot går upp mot 45 km/h direkt. Det går inte så ryckigt, men vi får heller inget ordentligt flyt i kedjan. Vi snackar hela tiden med varandra för att förbättra körningen och efter ungefär två mil tycker jag att kedjan flyter på rimligt bra.

Efter en stund inser jag att vår formation är spermieformad; en kedja som roterar längst fram med en svans baktill. Flera, däribland många ECI:are, ligger bak i svansen, går fram och kör några varv i kedjan och går sedan tillbaka ner i svansen. De flesta av oss Valhallare är uppe och kör i kedjan hela tiden.

Samtidigt har jag inte nerver att gå ner i svansen. Kilometrarna flyger fram och antalet cyklister i gruppen minskar undan för undan. Ligger jag för långt bak i svansen och den släpper, så är det ett formidabelt jobb att arbeta sig tillbaks. Jag ligger kvar i kedjan.

Vi kommer fram till backarna upp mot Gyllene Uttern och Kaxholmen. I den första av dessa dras gruppen isär, men i den andra håller vi ihop den bättre. Tempot är högt och det blir luckor. Ofta blir det lucka framför en viss cyklist. Jag känner att jag ligger nära min gräns, så jag täpper nästan inte en enda lucka. Det överlåter jag till dem som orkar.



Vi passerar Jönköping och börjar klättringen uppför efteråt. Vi tar det relativt lugnt, men det går inte att slappna av. Gruppen samlas på toppen och kedjan tuggar vidare, men nu är det fler ECI:are med i kedjan och tempot ökar ett snäpp. Jag glider ur kedjan och hamnar i svansen. Nu gäller det bara att hänga sig kvar.

Efter den första riktiga jönköpingsbacken kommer två sega motlut, vardera över en kilometer långt. Där är tempot omkring 45 km/h. I lätt uppförslut! Det går löjligt fort. Jag ser att Claes har det tungt. Själv börjar jag få krampryckningar i låren och undrar om tempot skall fortsätta så här. Som svar på mina funderingar kommer Jan Sarenmark upp till mig och säger att det kan det inte. Jag är inte lika säker. Gräver i fickan och hittar till slut en salttablett under alla energikakor. Skulle tagit en för längesen.

Vi passerar 15-milaskylten efter 3:38. De som skall köra på 7:30 har 7 minuter tillgodo. Vid 17 mil låser sig låren. Jag växlar några ord med någon av bröderna Grundmann, jag ser inte vem, och sedan ser jag klungan segla iväg.

Ensam

Tempot rasar från 45 till 38 km/h, krampen släpper och jag måste gå över till plan B. Men först måste jag komma på plan B. Jag kollar snitthastigheten för första gången. 41.5 km/h. Jag gör ett snabbt överslag och kommer fram till att jag måste hålla omkring 35.5 km/h i snitt för att komma i mål på 7:45. Det fixar jag inte ensam, så det gäller att hitta medresenärer.

Jag kör hela tiden ifatt cyklister och kollar på allas startnummer. Ju högre, desto större sannolikhet att de kan köra snabbt. Jag kommer ikapp Einar, som jag kört Väneren Runt tillsammans med ett antal år tidigare. Han kör tillsammans med en norrman. I en backe släpper Einar och jag växeldrar med norrmannen. Efter någon mil, strax efter Karlsborg, släpper norrmannen och jag är ensam igen. Ytterligare ett par gånger kör jag ikapp några cyklister, växeldrar ett par gånger för att sedan fortsätta själv.

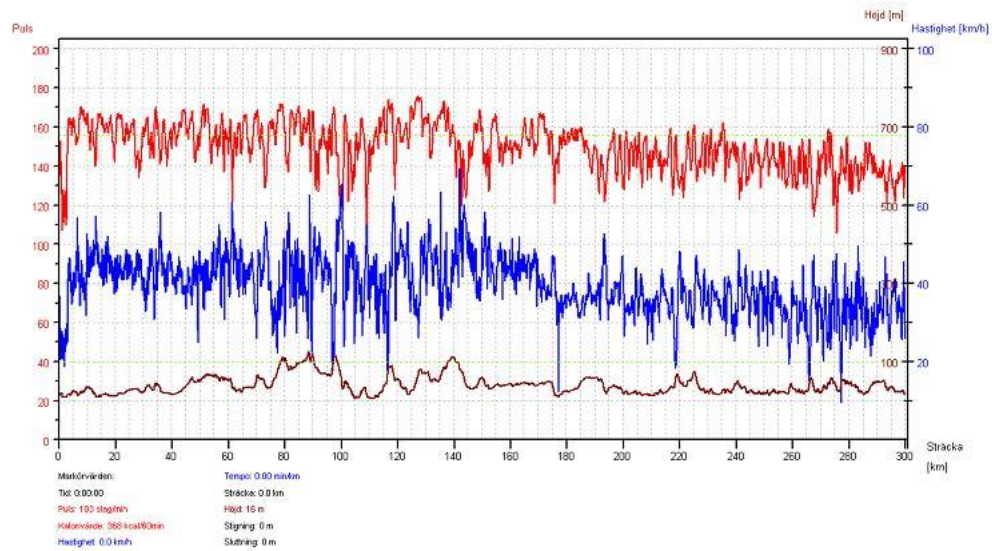
På tu man hand

Efter ungefär 23 mil kommer jag ikapp en cyklist med startnummer från vår grupp och namnappar på hjälmen. Jag frågar om vi skall slå följe och han tycker att vi gör ett försök. Han heter Sune och gick i backen efter 21 mil när han precis hade täppt en lucka och killen framför bromsade in. Han har skrubbsår kring högra knäet och bromsreglagen sitter i en rätt så spännande vinkel. Nu har jag rätt så bra koll på tiden och säger att vi behöver snitta ungefär 33 km/h för att komma in under 8 timmar. Vi siktar på det.

Vi är tämligen jämnstarka och växeldrar en knapp kilometer i stöten. Vi peppar varandra hela tiden, men allt eftersom börjar åtminstone jag bli tröttare och det går allt segare. Vi tar det försiktigt i uppförbackarna och försöker trycka på lite mer på platten. När det är drygt två mil kvar börjar mitt högra knä att värka rakt över knäskålen. Klassisk överansträngning.

I backen förbi Medevi kommer en cyklist ifatt oss och vi kör på tre man. Den nye verkar fräsch och tempot går upp en aning. Nu gör mitt knä riktigt ont och vi kommer överens om att jag bara skall ta korta förningar. Den sista dryga milen drar Sune själv. Själv försöker jag att följa hans hjul, bortse från högerknät och inte titta på trippmätaren alltför ofta.

Vi rullar i mål tillsammans på 7:52 och det känns ofattbart skönt. Samtidigt har jag svårt att glädjas åt tiden när jag släppte tätklungan på ett så pass tidigt stadium. Men så kan det bli ibland.



Person	Mikael Przysuski	Datum	2006-06-17	Puls	—	Pulsintervall 1	40 - 156
Träning	300 km, Vätternrundan	Tid	05:11:20	Hastighet	—	Pulsintervall 2	157 - 175
Sport	Cykling	Varaktighet	7:52:36 s			Pulsintervall 3	176 - 200
Team	Vatthall	Sträcka	300.0 km				
Kommentar	300 km, 7.52, 36.1 km/h. Kramp efter 17 mil. Körde med Sune Brändholm sista 7 milen.			Stigning			
				Markering			