



INFÖR LOPPET

Jag hade länge funderat på att köra Maratona dles Dolomites, men varje gång jag gått in på arrangörernas hemsida och mötts av de otaliga paragraferna kring anmälan, så hade jag lackat ut. Genombrottet kom i september 2010, när jag på ett träningspass stötte ihop med Christer Öhman. Vi började prata och fann snart en gemensam nämnare i att cykla i berg och köra utländska lopp. Christer berättade att anmälan till Maratona dles Dolomites i sin enklaste form är ytterst enkel; man betalar 2 Euro för att delta i ett lotteri där startplatserna lottas ut. Om man tillhör den lyckliga skara som får en startplats, så är det bara att betala in startavgiften till arrangörerna och sedan är allting klart. Lottningen sker i november året innan loppet, så om man inte får en startplats, finns det ändå gott om tid för att planera in andra lopp. Merparten av paragraferna på hemsidan är till för att hantera olika varianter som uppstår när man inte får någon startplats i den första utlottningen eller om man vill byta startplats.

Planering

2012 gjorde jag ett första försök i lotteriet, men utan resultat. 2013 försökte jag igen och den här gången gick det bra. Då arrangerades Maratona dles Dolomites för 27:e gången och loppet har tre olika bansträckningar; Sellaronda på 55 kilometer, Medio på 106 kilometer och Maratona som mäter 138 kilometer. Det är gemensam start, vägarna är avstänga och man kan under loppet välja vilken av bansträckningarna man vill köra. För mig var det givet att jag inte skulle åka till Italien för att köra något annat än Maratona-banan, men om man är en grupp cyklister med lite blandade förutsättningar, så kan de mindre erfarna testa ett italienskt cykellopp med fantastiska berg utan att behöva sitta i sadeln en hel dag.

Av hävd och gammal vana hade jag även anmält Sven-Erik Vik till lotteriet och även han hade fått en startplats. Tillsammans skulle vi representera Team Cappuccino i Dolomiterna. Fram emot västkanten visade det sig att Sven-Eriks höft, som skulle opereras kommande höst, inte skulle orka med den påfrestningen som loppet innebär. Vi utnyttjade några av paragraferna i anmälan, så några e-mail och telefonsamtal senare var Andreas Ingemarsson ny representant för Team Cappuccino. Arrangörsorganisationen var helt fantastisk med inställningen att alla frågeställningar skulle lösas så smidigt som möjligt. Varje fråga som vi skickade per e-mail fick sitt svar inom bara någon timme.

Christer hade även rekommenderat ett hotell inför loppet, så på hans inrådan hade jag bokat Sporthotel Panorama i Corvara så snart min anmälan var klar. I och med det, så var alla pusselbitar på plats inför loppet.

Förberedelser

Av semestertekniska skäl flyger Andreas och jag till Genève, så det blir en lång efterföljande bilfärd. Vi anländer till Corvara sent på kvällen och sista sträckan går i kolmörker över Passo Gardena. Utanför tjuver vinden och regnet piskar mot bilen. Termometern visar två plusgrader. Tröttheten efter den långa bilfärden börjar ta ut sin rätt och mitt mod börjar svikta.

På hotellet får vi ett strålande mottagande. Trots den sena timmen ordnar personalen fram ett rejält fat med kallskuret och lite utmärkt rödvin.

Vi somnar ovaggade och när vi morgonen därpå skall korsa den lilla gatan till hotellets huvudbyggnad, så möts vi av en halvdecimeter nysnö som fallit under natten. Vi tror inte att det är sant, det är ju trots allt den 28:e juni.

Efter frukosten kör vi banans första halva med bil. På så sätt får vi en bild av passen Campolongo, Pordoi, Sella och Gardena. Vägarna är snöfria, men redan långt innan vi kommer upp till Pordoi är omgivningarna helt vita och bergen smälter ihop med himlen. Klättringen uppför Sella är riktigt tuff, men i övrigt är det mesta som förväntat. Vi gör några stopp för att ta in vyerna och de mäktiga bergen runt omkring.

Efter rundturen åker vi till La Villa för att hämta våra startnummer. Loppets administration ligger en bit utanför byn och när vi ser kön som ringlar sig upp till den, så bestämmer vi oss snabbt att grunda med en lunch innan vi ansluter till den.

Molnen spricker upp, solen börjar titta fram, kön rör sig rimligt snabbt framåt och det känns som att saker och ting rör sig åt rätt håll. Vi får våra startnummer, ställer de sista frågorna och tar oss sedan tillbaks till vår bas i Corvara, där vi kopplar av i hotellets utmärkta relax-avdelning.

Vid middagen på hotellet träffar vi Christer Öhman med familj. Han är krasslig, så han är osäker på om det blir något lopp för hans del, eventuellt blir det bara en av de kortare rundorna. Han bekräftar att vägarna kommer vara avstängda under hela loppet, vilket känns väldigt lyxigt. Efter en lång och god måltid är det slutligen dags att knyta sig.

På lördagsmorgonen är det fortfarande kyligt, men himlen är blå och vägarna är nästan helt torra. Vi justerar våra cyklar och tar en tur ner till starten i La Villa för att kontrollera var vår startgrupp skall samlas. Det är fyra startgrupper och eftersom vi är förstagångsåkare, så hamnar vi i den sista.



Efteråt trampar vi tillbaks till Corvara och vidare upp till toppen av Campolongo, vilket vi gör tillsammans med hundratals andra cyklister.

På eftermiddagen tar vi en biltur längs banans andra halva. Man tar då Campolongo en andra gång och efter Arabba fortsätter vägen länge utför, så man får en enastående vy av de omgivande bergsmassiven. Efter två kortare knäppar, så börjar loppets näst sista och i särklass tuffaste klättring. Det är den 10 km långa klättringen upp till Passo Giau, som snittar över 9 %. Den sista klättringen, Valparola, bjuder på något av en överraskning, då den efter ett flackt parti blir betydligt tuffare än vad vi tidigare hade räknat med.

Efter fjolårets Tour du Mont Blanc, så har Andreas och jag utarbetat en bra modell för att planera loppet. Baserat på tidigare erfarenheter från liknande klättringar och utförskörningar har jag redan gjort en uppskattning av körtiden och tillsammans finslipar vi detaljerna kring antalet depåstopp, samt energiintaget under loppet.

Stoppen blir inplanerade till depåerna på Gardena, Santa Lucia, samt toppen av Giau. Som året innan siktar vi på att vara självförsörjande med energi, så var och en tar med sig sju gel, en för var och en av de stora bergen, samt sex små "knarkpösar" med Vitargo för att blanda med vatten i depåerna.

Planen för mitt lopp är i stora drag att det första varvet, Campolongo – Pordoi – Sella – Gardena – Campolongo, skall vara en transportsträcka inför det andra varvet. Detta varv inleds med de två mindre stigningarna som leder fram till loppets höjdpunkt och tillika tuffaste klättring, Giau. Därefter är det defilering via Falzarego och Valparola in i mål. På papperet i alla fall.

Totalt ligger vår planerade körtid på 7:10 och 20 minuters paus, så målet är att ta sig runt under 7:30. Vi stämmer av våra planer med Christer och det verkar som att vi ligger i rätt härad. Då loppet har en masstart med över 8000 cyklister, inser vi att vi inte kommer kunna hålla ihop utan var och en får köra sitt eget race.

MARATONA DLES DOLOMITES

Start

Frukosten serveras klockan fem och de flesta som är uppe så här dags är redan ombytt till cykelkläder. Efter frukosten kontrollerar vi allting en sista gång och därefter rullar vi iväg till starten. Vädret är klart, det är fem grader varmt och vägarna är torra. Som förstärkningsplagg har jag armbvärmare, knävärmare, skoöverdrag och vindväst.

Vår startgrupp samlas på ett stort torg och när vi anländer strax innan klockan sex kryllar där redan av cyklister. Den första startgruppen startar klockan 06:30, startgrupp två och tre startar 06:40 och vår startgrupp skall starta 07:00.

Platsen fylls på och till slut är den helt fylld med cyklister. Vi förstår att starten har gått när kyrkklockorna börjar ringa och TV-helikoptrarna lyfter – loppets sänds direkt i italiensk TV. Allt eftersom de framförvarande startgrupperna ger sig iväg, så flyttar vi oss framåt. När jag ser mig omkring, så inser jag att vi faktiskt står rätt så långt fram i vår startgrupp.

Några minuter innan klockan sju går starten. Jag förstår så pass mycket av speakerrösten att det är 9400 cyklister anmälda till start och att han önskar oss lycka till. Cyklister fyller båda körbanorna och klungan kommer direkt in i ett bra tempo utan att det skenar iväg.

Campolongo

Efter de fyra kilometrarna till Corvara börjar klättringen uppför Campolongo och nästan direkt dör farten. Vi sicksackar oss fram mellan cyklister och emellanåt måste jag stanna helt och sätta ner foten. Tempot är bedrövligt långsamt, men det är inte så mycket att göra åt. I en kurva står Christer och hejar på oss. Halsen var uppenbarligen så pass dålig att det inte blev någon start. När backen planar ut, dras klungan ut och jag skuggar Andreas upp till toppen av passet.

Även utförsåkningen går långsammare än önskat, men här går det ändå bitvis att stå på. När vi körde nerför passet med bil, så kändes vägen tigt och snirklig. Nu på cykel, så kan man ta ut svängarna och idag faktiskt lite mer än vanligt, när man inte behöver bekymra sig om mötande trafik.

Tillsammans når Andreas och jag Arabba, där vi svänger höger genom stan för att ta oss an nästa pass.

Pordoi

Klättringen upp till Pordoi är nio kilometer och knappt 7 % i snittlutning. Åter igen är vägen till bredden fylld av cyklister och det är redan många som andas väldigt tungt. Andreas är betydligt bättre på att hitta luckor och navigera genom fältet, så han



seglar ifrån mig efter några kilometers klättring. Jag blir omkörd av en cyklist som försiktigt, nästan viskande säger "attenzione" för att få plats längst ut till vänster och det är en strategi som jag själv börjar tillämpa med framgång.

Jag försöker ligga så långt på vänsterkanten som det bara går, för där ligger företrädesvis de lite snabbare cyklisterna i den här delen av fältet, samt en hel del lite långsammare briter.

Under klättringen kan man se stora delar av vägen upp till passet och det är en enastående vy att se alla cyklister ovanför. På samma sätt är det oerhört motiverande att emellanåt kasta ett öga ner för berget och se den höjd man tagit.

Snart efter krönet blir jag omkörd av en cyklist som håller en linje som jag gillar, så jag trampar ikapp och lägger mig bakom honom. I högerkurvorna försöker de flesta köra så långt in som möjligt, för att ta kortast väg. Det gör att det är betydligt färre cyklister på vägens vänstra del och då vi kan använda båda körfälten, så ligger min vägvisare extremt långt till vänster. Det gör att vi tar en längre väg, men kan hålla en högre fart genom kurvorna och vid utgången kör vi betydligt snabbare än de i innerspår. Jag skulle aldrig köra så här med mötande trafik, men idag är det klockrent och vi tar många placeringar nerför Pordoi.

Sella

I en trevägskorsning svänger vi upp mot Passo Sella och det här är, näst Giau, dagens brantaste klättring med sina nästan 8 % i snitt. Klättringen går till sin början genom tät skog och här ligger även den första vätskedepån. Det är fortfarande trångt på vägen och tempot i klungan sänks ytterligare på grund av den branta lutningen. Även om klättringen bara är drygt 5 km lång, så börjar procenten nu ta ut sin rätt.

På nerfärden tillämpar jag min nyvunna utförskörningsteknik och även här fungerar den bra.

Gardena

Också denna klättring börjar direkt efter ett trevägskors mitt ute i skogen. Efter en stund kommer jag fram till depån och åker in enligt plan. Jag har druckit hyfsat bra, men inte så bra att jag behöver fylla båda flaskorna.

Klättringen avbryts av en lätt utförlöpa och helt plötsligt blir jag osäker på vilket berg jag befinner mig. Under vår biltur hade Andreas och jag sett att Gardena-klättringen planat ut, men nu går det utför och ovissheten tar tag om mig. Är jag på Sella och följaktligen stannat på fel depå? Men Sella är ju ännu brantare. Jag inser att jag börjar bli trött när den här typen av frågor dyker upp och bestämmer mig för att dricka mer, samt fortsätta trampa och inte fundera så mycket. Var jag befinner mig kommer att ge sig när jag kommer upp till passet.

Vägen skjuter iväg i höjden igen och mycket riktigt visar det sig vara Passo Gardena som jag kommer upp till.

Det är nu tredje gången jag kör utför Gardena-passet ner mot Corvara. Den första turen, när vi anlände till Corvara i mörker och ösregn känns väldigt långt bort. Andra gången under rekognosceringen med snödrivor vid vägkanten var marginellt bättre. Nu när vädret är vackert och bilen utbytt mot cykeln, så känns allting klockrent.

Under nerfärden sneglar jag på färddatorn och inser att den tappat förbindelsen med hastighetssensorn. Nu blir det svårt att hålla koll på distansen, men jag kollade klockan när vi passerade startlinjen och har memorerat ett par mellantider, så jag känner mig trygg i att kunna ha koll på hur jag ligger till.

Väl nere i Corvara gör jag ett kort stopp för att justera hastighetssensorn och fortsätter sedan direkt vidare.

Campolongo

Klättringen uppför Campolongo börjar från en annan del av Corvara, men ansluter snart till den ursprungliga vägen. Jag håller uppsikt efter Christer och ser honom på samma plats som förut. Vi hejar på varandra, jag säger att jag ligger lite efter min plan, Christer ropar några uppmuntrande ord och sedan bär det vidare.

Nu är det betydligt rymligare på vägen, då många cyklister nöjer sig med att köra 55-kilometersvarvet över de fyra första passen. Klättringen går följaktligen betydligt smidigare och snabbare än på första varvet, men jag börjar känna av mitt ena knä. Till min förskräckelse inser jag att jag inte tagit med några Voltaren-tabletter, något som jag gör av rutin på den här typen av lopp. Jag fullföljer tanken och kommer till slutsatsen att om jag inte packade ner tabletterna, så måste jag någonstans inom mig vetat att jag klarar loppet utan. Jag kopplar av och trampar vidare.

Även den efterföljande utförlöpan till Arabba går snabbare den här gången. Efter Arabba tappar hastighetssensorn kontakten igen, något jag åter igen ignorerar. Vägen bär utför längs bergssidan med hänförande vyer över dalen och solen lyser från en näst intill klarblå himmel. Periodvis slår jag följe med enstaka cyklister, men det blir sällan under någon längre tid, så en stor



del av den här sträckningen kör jag själv. Ibland blir jag ikappkörd av några cyklister och ibland kör jag ikapp några andra. Hela tiden håller jag uppsikt om jag kan se Andreas någonstans, men jag lyckas inte komma ikapp honom.

Utförskörningen avbryts av den första knäppen uppför och efter en kilometer delar sig vägen mellan den mellanlånga 106-kilometersbanan och Maratona-banan. Mellanbanan går direkt upp mot Falzarego och Valparola, medan den långa banan tar en loop över den andra knäppen, Santa Lucia, samt Passo Giau, för att slutligen ta sig an Valparola från Cortina d'Ampezzo-hållet.

Santa Lucia

Klättringen upp mot Santa Lucia är drygt 2 kilometer lång med drygt 7 % lutning och definitivt något att bita i, men efter den långa utförslopan så känns den bara som en förrätt till Giau. Jag tar det lugnt uppför, stannar i depån enligt plan och ser till att få flaskorna helt fyllda.

Jag justerar hastighetssensorn och sätter därefter av utför och vidare mot Giau. Banan följer vägskyltarna mot Marmolada för att tvärt svänga av vänster upp mot dagens höjdpunkt.

Giau

Vägen upp till passet är nästan exakt en mil med en snittlutning över 9 %. Hur man än vänder och vrider på siffrorna, så är det ett brutalt bergspass som väntar.

Klättringen börjar direkt och vägen skjuter i höjden. Arrangörerna har lagt ut mattor för tidtagning på alla bergspass, samt på några andra kritiska punkter. En sådan matta ligger en bit upp i backen och det känns som en evighet mellan det att jag går in i klättringen och det att jag kör över mattan.

Det är många cyklister på berget och samtliga i den här delen av fältet håller ett bedrövligt långsamt tempo, inklusive jag själv – hastighetsmätaren ligger på gränsen mellan en- och tvåsiffriga värden. Efter en stund hittar jag min rytm och börjar sega mig förbi andra cyklister, även om varje omkörning oftast blir en utdragen historia.

Under de första kilometrarna korsas floden Codalonga fyra gånger och varje bro ger en aning respit, men inte mycket. Min målsättning är att dricka tre gånger under varje kilometer och jag försöker hela tiden ta sikte på den långsammaste cyklisten framför mig och tugga mig ikapp denne. Jag inser att det är ett förvånansvärt stort antal kvinnor som kör loppet och att många, relativt min egen förmåga, kör på mycket starkt.

Efter nästan en timmes klättring når jag toppen och depån som ligger där. Båda 75-centiliterflaskorna är i det närmaste slut och jag fyller både flaskor och fickor. När jag lämnar depån ser det ut som att jag ligger 21 minuter före tidplanen och drömmen om en totaltid under 7 timmar börjar formas i mitt huvud.

Jag upplevde utförsåkning nerför Giau med bil som trixig, men på cykel är det inga problem och på några raksträckor kan man släppa på helt. Jag kör förbi en cyklist som rest sig efter en vurpa i en innerkurva. Han har en kamrat till hjälp, så jag kör vidare.

Vägen planar ut och börjar klättra innan Pocol, som är vägskelet en halvmil från Cortina d'Ampezzo och som tar en vidare upp mot Passo Falzarego och sedan Valparola.

Valparola

Jag svänger vänster i vägskelet och möts direkt av kramp i vänster lumske. Den kommer helt oanmäld och smärtan gör att jag direkt rullar in till vägkanten och tar mig av cykeln. Hur mycket jag än har druckit uppför och utför Giau, så har det inte varit tillräckligt. Fasiken också. Jag trycker i mig en och en halv gel – hade jag så många kvar? – samt en försvarlig mängd sportdryck. Rätt snart känner jag att krampen är borta, så jag ger mig av. Krampen har dock lämnat efter sig ett ärr i muskeln och jag vet att om jag går på det minsta får hårt, så kommer den tillbaks med oförminskad kraft.

Alla funderingar på en tid under sju timmar grusas sönder med ett hammarslag och nu gäller det att kämpa för att hålla planen för 7:30. Jag kör vidare på en något lägre ansträngningsnivå, med fullt fokus på att undvika ytterligare kramp.



Backen planar ut och det går att hålla ett högre tempo, men hjärnspökerna håller ner hastigheten. Jag håller jämn fart med en grupp cyklisterna en bit längre fram, men jag gör ingen som helst ansats att köra ifatt. Det går upp för mig att jag fram tills nu i klättringarna hållit mig på vägens vänstra sida, i omkörningsfil, men att jag nu glidit in på den högra delen.

Efter de flacka kilometrarna börjar klättringen igen med partier omkring 7 %. Backen mäter trots allt totalt 13 kilometer och någon defilering är det inte tal om i detta läge.

Falzarego är det första passet som man kommer upp till och därifrån går vägen dels ner till Arabba, dels upp mot Valparola. Där finns också en vätskedepå och jag funderar på om jag skall fylla flaskorna en sista gång, för krampen har tårt hårt på deras innehåll. När jag passerar depån för att ta mig an den dryga kilometern upp mot Valparola känner jag mig rimligt fräsch, så jag står över depån och fortsätter uppåt.

Efter cirka femhundra meter sätter krampen in igen och jag måste stanna vid en parkeringsficka. Jag sätter i mig nästan hela återstoden av min sportdryck och tittar ner mot Falzarego. Att vända för att fylla flaskorna är otänkbart. En åskådare rusar entusiastiskt fram och vill hjälpa till. "Drick, drick", ropar han, precis som om jag inte visste. Det finns bara inte så mycket kvar att dricka i mina flaskor. Han tar tag i min cykel och vill hjälpa mig att komma igång, men jag är långt ifrån redo och börjar bli rätt så irriterad på honom. Jag säger att jag klarar mig själv, vilket han ignorerar. Han vill fortfarande skjuta på cykeln för att jag skall komma igång. Till slut har krampen avtagit så jag kan kliva upp på cykeln och trampa därifrån. Sista biten upp till passet går väldigt långsamt och försiktigt.

Efter krönet öppnar sig vägen med vida kurvor och utförsörningen hade under normala omständigheter varit helt underbar. Nu måste jag istället trampa genom vänsterkurvorna för att undvika att dra upp höger ben och då få kramphugg i låret. På det stora hela är det en härlig utförlöpa och kilometrarna tickar på, om än inte så snabbt som jag hade önskat.

Runt Cassiano blir vägen flackare och jag måste trampa igen. Jag tar det riktigt försiktigt och sista biten in till La Villa brantar det på igen. Från La Villa klättrar vägen lätt tillbaks till Corvara och jag har sparat några slurkar till den här sträckan. Tempot är ungefär detsamma som vi höll på morgonen och det känns bra att köra uppför på stora klingan igen.

Vi är några cyklisterna som tillsammans trampar in mot Corvara. De flesta lägger på en spurt, men det är bortom mig och det känns väldigt skönt att korsa mållinjen.

Mål

Jag kikar på den officiella klockan och det ser ut som att jag kört på omkring 7:10. I efterhand visar det sig att totaltiden blev 7:08 inklusive uppskattningsvis 12 minuters paus. Jag är riktigt nöjd med tiden, även om mina lår tycker annorlunda. På det stora hela har jag disponerat loppet rimligt bra, även om jag borde tryckt i mig mer energi på Giau och tagit ett extra stopp på Falzarego.

Vid målgången är det pastaparty och alla deltagare kan kvittera ut en vindväst. Solen gassar, jag är trött och törstig, och det sista jag känner för är att ställa mig i en lång kö. Och med handen på hjärtat, så har årets design på västen, liksom på den övriga kollektionen, en hel del övrigt att önska.

Jag cyklar tillbaks till hotellet och börjar sanera cykel, mina kläder och mig själv. Efter en stund kommer Andreas, som hunnit med såväl att hämta ut sin väst och få i sig lite pasta och öl. Till min förvåning har han kört på 7:15, en ekvation som jag inte kan få ihop. Förklaringen är dock enkel, för vid depån på Gardena behövde han göra en teknisk paus. Han såg mig när jag lämnade depån, men i det läget hade han ännu inte hunnit fylla sina flaskor och fickor. Därför har vi båda vetat att den andre låg framför, med den skillnaden att jag hade fel.

På kvällen ordnar hotellet en fantastisk buffé innan middagen. Vi minglar och får lite mer tid att prata med Christer och hans familj. Christers hals hade slutligen satt stopp för den här starten och jag inser vilket tungt beslut det måste varit att avstå loppet.

Vi öser superlativer över hotellet, dess service och mat, samt över loppet och dess organisation. Det enda som jag eventuellt kan ha synpunkter på är att bevakningen från TV-helikoptrarna var aningen tunn just över vår del av loppet.