

Lidingöloppet 2008

SATURDAY, 27. SEPTEMBER 2008, 15:42:08

LIDINGÖLOPPET

Det blev en 10 plats tillslut. Sprang ganska mycket själv i början, fick sällskap av Mikael L efter ca 15 km vilket var ganska bra eftersom att jag hade det svårt att hålla farten idag. Fattar inte riktigt vad det var för fel, benen ville bara inte springa så fort. Fick plåga mig för att hänga på och fick tillslut släppa. Med 2 km kvar så hade jag åter lyckats att jaga ifatt Mikael. Fick även syn på Gross på en raka och han såg riktigt trött ut. Det var först nu som det släppte i benen och jag sprang den sista killometern på 3.04. Känns som att man hade kunnat mala på i ganska många kilometer till. Här kommer det lite km tider.



km-min/km-tot tid

1-3:47-3:74

2-3:11-6:59

3-3:23-10:22

4-3:23-13:46

5-3:23-17:10

6-3:24-20:34

7-3:33-24:07

8-3:18-27:25

9-3:27-30:53

10- 3:25- 34:18

11-3:33-37:52

12-3:30-41:23

13-3:31-44:54

14-3:29-48:23

15-3:32-51:56

16-3:34-55:31

18-7:04-1:02:35

19-3:45-1:06:21

20-3:46-1:10:07

21-3:48-1:13:56

22-3:45-1:17:42

23-3:29-1:21:11

24-3:31-1:24:43

25-4:06-1:28:49

26-3:50-1:32:39

27-3:29-1:36:08

28-3:29-1:39:38

29-3:51-1:43:30

30-3:04-1:46:36

Lidingöloppet 2007

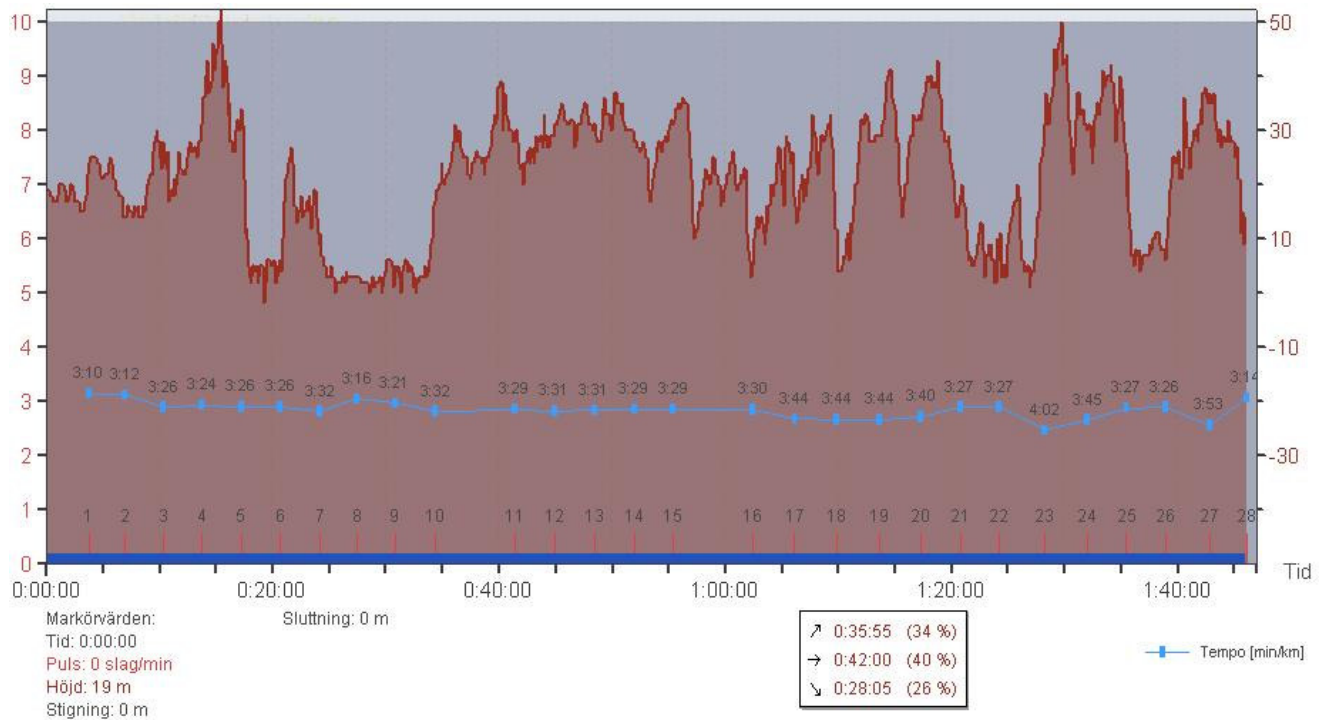


Så var Lidingöloppet avklarat. Uppladdningen inför Lidingöloppet bestod i en tuff vecka på jobbet. Måndag, tisdag i Karlstad, onsdag i Ludvika, torsdag i Borlänge och fredag i Mjölby. Det roligaste i veckan var att man fick springa lite med Martin Johansson i Borlänge i onsdags samt att man fick vara med på födelsedagskalas hos Martin.

Nu till loppet. Jag och Martin bodde på Bosön innan loppet så vi hade en ganska kort resa på morgonen till staren. Vi moralöpare samlades vi Lidingövallen för att lägga upp

taktiken med vätskelagningen, vi hade som mål att försöka villa lagtävlingen i år. Vi hade 7 st egna kontroller efter banan, vilket är jättebra. Vädret denna morgonen var dimma och lite lätt duggregn. När vi hade sprungit ca 7 km så började det att vräka ner regn, inte så skönt... Jag hamnade direkt i en bra klunga med Martin J och Niklas samt ett par löpare till. Vi höll ihop ända fram tills det var 12 km kvar (tror jag) då släppte Niklas. Jag hade lite svårt att hänga med i uppförsbackarna, det var lite tufft att jaga ifatt efter varje backe. Efter varningen vid 10 km så tvingas även jag att släppa klungan med Martin. Håller farten bra ändå och jag närmar mig klungan så fort som det blir ett längre parti med lite planare löpning, synd bara att siste milen inte består av så mycket plan löpning... Efter backen vid golfbanan är jag nästan uppe i ryggen på Martins gäng på nytt, men på toppen så klarar de av att springa på medan mina ben känns stumma. Försöker att hålla farten in i mål och det går ganska bra. Jag slutar på 11 plats med ett nytt personligt rekord på 1.46.07, över 1 minut snabbare än vad jag har sprungit tidigare. Lite konstigt att man sätter rekord när förhållandena är som de var igår. Nu ska det tränas fart fram till Amsterdam....

Grattis Haile Gebrselassie till världsrekordet i Berlin idag med tiden 2:04:26



on	Jonas Buud	Datum	2007-09-29	Puls snitt		Zon 1	131
ng	Basic	Tid	12:29:57	Puls Max			
	Löpning	Varaktighet	1:46:08.4	Sträcka	30.2 km		

Distans Tid Plac

5,5 km 0.19.05 -
 10 km 0.34.24 -
 15 km 0.51.58 -
 20,2 km 1.11.23 -
 25 km 1.28.21 -
 Mål 1.46.07 11



Lidingöloppet 2006

Vad ska man säga??? 1.53 var inte riktigt vad man hade hoppats på. Allt kändes jättebra innan start. All träning hade gått som planerat på slutet frånsett mitt lilla besök på SM i orientering. Jag var i kanonform för 2 veckor sedan då jag sprang SLIKjoggen och fäbodlunken.

En liten resumé om loppet:

Starten gick bra och de första kilometrarna kändes bra . 3 mörka killar stack direkt från starten... Vi övriga bildade en klunga på ca 7-8 personer. Det kändes bra fram till backarna innan första vätskan. Jag brukar återhämta mig snabbt på toppen på backarna och kunna springa på bra i nerförsbackarna. Men i lördags så ville inte mina ben återhämta sig. Fick börja slita redan efter 8 km... Inte alls roligt... Vid 10 km så är det en liten backe som höll på att knäcka mig totalt, fick försöka att fokusera på att hålla ihop loppet redan nu. Kunde plåga mig "bra" fram till 17 km, då låg jag inte många sek efter den tiden som jag hade förra året. Vid 18 km var det stopp... Hade starka planer på att kliva av vid varvningen, men det fanns 2 anledningar till att fortsätta, lagtävlingen samt att min placering inte var en katastrof. Fick nästan gå upp för backen vid varvningen, stannade till lite vid våran egen langningskontroll och slukade en 3 portioners MAXIM GEL. Strax efter denna kontrollen passerade Niklas Karlsson mig. Nu gäller det bara att ta sig i mål tänkte jag... Försökte att springa i samma fart som Niklas hade men jag tappade sekund för sekund. Men vid backen vid golfbanan så såg jag att även Niklas var trött, lyckade passera honom med ca 1500 meter kvar. "Spurtade" i mål på tiden 1.53.06 på en 11 plats. Var helt slut efter målgång. Detta var det klart jobbigaste jag har gjort någonsin.

Nu ska jag vila helt i en vecka för att se vad som händer med kroppen.

Här kan ni se min kurva från Lidingöloppet:

