

Swiss alpine marathon 2008

Ska försöka att återge lite om hur loppet var och dagarna innan.

Vi åkte ner till Davos redan på lördagen en vecka innan för att bli lite van vid den höga höjden, det kan behövas. Veckan innan bestod av en fina vandringar i skiftande väder, allt från snöstorm till underbart solsken. De 2 sista dagarna innan loppet så blev det hel vila, på torsdagen så åkte till S:t Moritz för att se om vi fick se några kända löpare på löparbanan. Redan innan vi kom fram till de berömda löparbanorna så sprang vi på Musse som var på väg att kaka lunch, framme vid banan så såg vi ett gäng Qartar löpare. Fredagen ägnades mest åt att njuta av den höga höjden på Jacobshorn där vi även käkade en underbar pasta.



Tävlingsdagen:

Uppstigning 5:55 för att in ta lite frukost i hotellet. Vi gick ner till starten ca 1 timme innan starten, lämnade in väskan med lite extrakläder (om det blir dåligt väder på den högalpina delen så kan det behövas) samt ett vätskebalte med lite gel och sportdryck. Uppvärmningen bestod att springa 75 meter från toan till starten, det känns som att man kan värma upp lite under resans gång. Staren går kl 8.00 och i år så var det perfekt väder, en tunn molnslöja gjorde att det inte blev så jättevarmt. Farten i början är perfekt, men efter ca 3 km så börjar en kille som bara ska springa 31 km (Det finns ett lopp som går samtidigt ner till Filisür med samma starttid) höja farten och våran grupp med 78 km löpare hänger på till en början. Efter ca 6 km så får dock 31 km killen en lucka, jag ligger en bit ner i gruppen utan intresse att ta något initiativ så tidigt i loppet. Jag känner mig ganska seg, precis som jag skrev tidigare så kände jag mig som ett fulltankat och överlastat flygplan som knappt kommer upp från landningsbanan. (Kanske för mycket pasta kvällen innan?) Efter ca 12 km så har vi plockat in killen som stack ifrån, det är en finsk kille som håller farten i våran grupp. (Vi passerade 10 km på 37 min). Efter 15 km så konstaterar jag att detta går lite för fort och försöker att förklara detta för mina övriga tävlande men jag får dåligt med respons, det är nästan så att finnen höjer farten ännu mera.

När vi kommer fram till nerförsbacken som går ner till Filisür så har finnen fått en lucka på några hundra meter, våran lilla klunga går också sönder i nerförsbacken och jag ligger nu 2:a. Vid tidspasseringen efter 31 km så ligger jag 1 min före förra åters passering. Nu börjar backen som tar ca 2 timmar att ta sig uppför och lite över 1600 höjdmeter ska passeras. Det är nu som loppet börjar.

I Bergün så plockar jag upp mitt vätskebalte. Jag får en rapport på att jag är 1.30 efter ledaren. Stämningen i Bergün kan nästan jämföras med när man springer in på Manhattan i New York Marathon, helt underbart. Nu börjar den tuffa stigningen upp till Chants, efter ett par km så ser jag finnen på nytt och kan själv klocka honom till att han nu är 2 min före mig. Känner mig dock ganska lugn fortfarande. Känner att kroppen äntligen har kommit i gång (typ efter en mara...) Det rulla på ganska bra och ca 1 km efter Chants så passerar jag finnen. Nu kommer man strax in på den lilla steniga stigen som går i serpentin svängar upp för sluttningen. Jag kostar på mig att gå ganska mycket, känner att läget är ganska lungt. Uppe i Keshütte så ligger jag 3 min före förra årets passering, en liten orolig tanke kommer på att jag kanske har gått för fort ändå. Tittar ner lite från toppen och kan se att triatleten också har passerat finnen och att han troligen har hållit samma fart som mig i backen.

Nu börjar den delen av banan som verkar passa mig bäst, en liten och stenig stig som leder ner till



Dürboden via Sceletta passet. Det rullar på fint och jag känner mig ganska stark, försöker att se om jag ser någon efter mig men det ser tomt ut.

Nere i Dürboden så möter Odd upp med lite ny vätska och lite mer gel. Frågar honom om han vet om det kommer någon bakom, tror att han svarar att jag hade en lucka på 10 min vid Scaletta. Nu är det "bara" 14 km kvar till målet. Jag hade tidigare i veckan sprungit ner från Dürboden till Davos så jag känner till denna sträckan ganska väl och det är en underbar nedförsbacke nästan hela vägen. Inne på upploppet så möter Zandra upp med lagerkransen, helt underbart.

Kommer i mål på 6:00:26, kanske lite syna att inte få springa under 6 timmar.... men vad gör det.

Målgång

Resultat:

1. Jonas Buud (SWE) 6:00:26
2. Konrad von Allmen (SUI)

6:16:43 (triatleten)

3. René Fuchser (SUI) 6:19:11

4. Pius Hunnold (SUI) 6:21:35
5. Anssi Raittila (FIN) 6:26.19 (Finnen)
6. Tobias Brack (GER) 6:30.29

Lite bilder från veckan och en träning i Kungsberget veckan innan vi åkte ner till Swiss alpine. [bilder](#)
Om någon har några bilder på mig från loppet så får ni gärna maila den till mig på jonas_buud@hotmail.com

Lite andra länkar:

<http://www.marathon4you.de>

<http://www.dalademokraten.se/Sport/2008/07/28/Buud-bast-i-kraftprovet/>

http://www.vaterland.li/page/lv/artikel_detail.cfm?id=30963

<http://www.kondis.no/default/index.php?aid=74425&k=sjef%2Fforsiden&mid=>

<http://www.tagblatt.ch/sport/leichtathletik/art613,390264>

<http://www.oltner.tagblatt.ch/?srv=ops&pg=detail&id=321352>

<http://marathon.sportheute.ch/292910/295889.html>

Fär er som inte är så bra på tyska:

<http://translate.google.com/translate?u=http%3A%2F%2Fmarathon.sportheute.ch%2F292910%2F295889.html&sl=de&tl=sv&hl=sv&ie=UTF-8>

Swiss Alpine Marathon 2007.

Nu är vi åter hemma efter en veckas äventyr i Schweiz. Ska försöka att sammanfatta det hela.

Söndag:

Vi kommer fram till Davos lite efter lunch. Slappar lite på rummet innan vi joggar en lättare tur runt sjön i Davos. Skönt att få sträcka på benen efter flygturen och tågturen från Zürich.

Måndag:

Idag så skulle jag ut på "banbesiktning", vilket innebär att man kollar på banan som man ska springa. Men eftersom att banan är 78 km så kan man ju inte springa helan banan innan loppet... Idag så skulle vi kolla på delen som går på den högalpina delen. Vi åkte tåg till Bergün och vidare med buss upp till Chants på 1822 meters höjd. Här ifrån skulle vi springa/gå hem till Davos (30 km). Uppe i Kerschhütte var det lunch som gällde, detta är även banans högsta punkten (2632 möh). Vi vandrade vidare med till Dürrboden där vi fikade lite till innan vi började att springa de sista 14 km till Davos.



Tisdag:

Runes tur som min bara inte fick missa.... Vi åkte med postbussen till Wägerhus, härifrån så vandrade vi upp till 2788 möh. Det var en rejäl backe och man kände att man var på ganska hög höjd. Efter en liten paus på toppen så gick vi ner till Vereina där vi kåkade lunch. Idag så fick vi även regn på vägen ner från toppen. Efter lunchen så joggade jag och Zandra ner till Klosters där vi tog tåget hem till Davos. Totalt så blev det 25 km idag.



Onsdag:

Det börjas kännas lite i benen nu så vi tänkte att idag så skulle det inte bli så jobbigt.... Vi hängde på de andra som åkte med Springtime, det var Jakobshorn som stod på dagens schema. Vi tog kabinbanan från Davos upp till toppen (2590 möh). Vi gick från toppen ner till Sergit Dörfli där vi käkade lunch. Efter lunch och lite vila så gick vi till en kabinbana som ska ta oss ner till Spina. Härifrån så skulle vi jogga de första 10 km på banan som vi ska springa på lördag. Efter lite problem så hittade vi till Davos, vi sprang alltså banan bakvägen. Totalt 27 km

Torsdag:

Idag så var det en lite lugnare dag inplanerad för att via benen lite. Vi tog tåget till S:t Morits och kollade lite på de flotta affärerna. Vi åkte även bergbanan upp en bit i backen för att få se på utsikten.

Fredag:

Vila.... Vi åkte med bergbanan upp till Wissfluhjoch på 2693 möh. Vi satte oss i Solen och njöt av värmen och höjden, helt underbart att bara sitta och titta på utsikten. Vi käkade våran lunch som vi hade köpt på coop innan vi åkte ner till Davos igen. Gjorde inte så mycket mera denna dagen.

Lördag, Dagen D

Uppstigning 05:52 och frukost 06:05. Mindre än 2 timmar till start och man vet inte om man ska våga käka lika mycket som man brukar köra. Det enda som jag hoppade över var pannkakan med chokladsås. Vi gick ner till starten kl 07:15, jag hade packat en väska som arrangören skulle skicka till Bergün med ett vätskebalte men sportdryck och lite gel.

8:00 Starten går. Efter 3 minuter så släpper jag tätklungan eftersom att jag tycker att det går för fort. Det kommer att bli en tung dag i dag tänkte jag. Min plan var dock att försöka att gå i mitt eget tempo och inte luras med i någon annans fart. Det var 4 personer som stack iväg. Efter 20 km så kom jag ifatt en av de 4 som stack i starten. Jag lade mig i rygg på honom och lät det flyta på ett tag, Rune hade sagt att det bara är en prolog ner till Filisur (efter 31 km) och att man inte får känna något i benen när man är där. I Filisur så är man på banans lägsta punkt 1032 möh och det var här backen började, nu är det 1600 meters stigning på 20 km.

I Bergün så plockar jag upp min väska med mitt vätskebalte. Det var lite frustrerande att se att killen som jag sprang med hade ett gäng med cyklister som servade honom med vätska och mat. Jag fick lov att plocka det som erbjöds på kontrollerna. I backen efter Bergün så passerad vi även en

kille till, men nästan samtidigt så kom ryssen som en kanon. Han bara flög fram i backen. Nu kommer bergsgetterna tänkte jag, men det kom ingen mera. Killen som jag hade sällskap med sprang också ifrån mig. Fick springa solo på nytt en bit.

När jag kom fram till den lilla stigen som går på den högalpina delen så ser jag att jag börjar plocka på killen som jag hade sällskap med tidigare. Jag börjar att gå för den första gången, konstaterar direkt att jag går fortare än killen som springer längre upp i backen. Jag går vidare och snart så är jag upp i ryggen på killen framför, jag springer bara där det inte lutar mer än att man kan springa på "riktigt". Jag passerar och han kan inte hänga på. Väl uppe på toppen så känner jag mig ganska fräsch. Nu ligger jag 3:a. Nu är det en liten nerförsbacke innan man kommer in på en lite planare del. Jag kan springa på bra och efter ett tag så ser jag en kille framför mig som springer min klass, kan konstatera att jag plockar en hel del på honom. Det flyter på bra och snart är jag i fatt, kommer även ifatt ryssen precis innan sista toppen vid Scalettapasset. Hade fått en lucka på några sekunder innan nerförlöpningen börjar. Nu kom ryssen åter som en kanon, han kastade sig häjdlöst ner för backen.



Framme i Dürrboden så hade han en ledning på kanske 30 sek, men eftersom att jag kände att jag hade plockat ganska mycket på honom uppe på "plattlöpningen" så kändes det som att jag hade ett övertag på honom. Efter 1 km men lite mindre lutning är jag åter ifatt ryssen. Nu är det bara att rulla på de sista 13 km till målet. Det kändes ändå lite stressande att inte veta om det kom någon annan som var stark. När det var 1,5 km kvar till målet så kom det en cyklist som sa att jag ledde men minst 2 minuter, skönt. Nu ser jag stadion och upploppet, helt underbart. Man glömmer nästan att man är lite trött i benen.

Lite senare blir det presskonferens och prisutdelning.

Ganska skönt att stå högst upp och höra den svenska nationalsången, tur att arrangörerna hade den....

//Jonas

Lite mera bilder

<http://my.opera.com/buud/albums/show.dml?id=323498>

Lite länka på:

<http://www.sportheute-reportagen.ch/758570/index.html>

http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=28&NewsID=14976&et_cid=1&et_lid=1

<http://www.germanroadraces.de/24-0-2489-aussenseiter-buud-duepiert-die-favoriten-beim->

[swiss.html](#)

<http://www.marathon4you.de/swiss-alpine-marathon-jede-menge-ueberraschungen/22-1217.aspx>

http://www.vaterland.li/page/lv/artikel_detail.cfm?id=25244

http://www.sportal.ch/de/nncs/sportch/tnt_weitere/2007/07/28/2427500000.html

http://news.empas.com/show.tsp/cp_ap/20070729n00044/

Radiosporten

<http://www.sr.se/webbradio/?type=broadcast&Id=698854&BroadcastDate=&IsBlock=1>

Ni måste "spolafram" till del 6 och efter 10 minuter så hör ni intervjun.

Om ni vill höra min kassa engelska så kan jag bjuda på denna länken också....

http://www.rtr.ch/rtr/index.html?siteSect=19995&type=radio&ne_id=8062127

Tyvärr så har jag inte hittat några rörliga bilder....

Zandra skriver:

Jag har fått lov av Jonas att ta lite utrymme för att beskriva hur Swiss alpin marathon känns för en som springer lite långsammare än vinnaren.

Jag började dagen på samma sätt som Jonas, förutom att jag för första gången på hela veckan tog pannkakor till frukosten för jag tänkte att idag blir det en lång dag och då kan jag behöva en extra pannkaka.

När starten gick så var vi ett gäng från Springtime som stog samlade tillsammans det kändes tryggt och skönt. Jag såg Jonas på storbilds TV:n när han sprang iväg. Sedan började det röra på sig där jag stod. Även jag har ju hört på Runes tips om loppet (han har ju sprungit det 17 gånger så han vet ju vad han talar om) loppet startar inte förrän prologen är gjord och det är när det börjar gå uppför mellan Filisur och Bergün... Rune sprang om mig när man gjorde kroken genom Davos och sa att idag blir det nog top 3 för Jonas, jag instämde.

Jag fick strax efter vätskan i Monstein (efter ca 14km) sällskap med Monica Udd som också åkte med Springtime. Vi märkte att vi hade ungefär samma tempo det kändes skönt att springa med någon. Jag tyckte att det var varmt mellan Filisur och Bergün sedan började man stiga mot högre höjde så då var det inget besvär. När vi passerade klockan i Bergün så hade vi 4h55min repet skulle dras efter 5h. Där var också en speker som pratade på tyska (som varken jag eller Monica kan) det vi uppfattade var Scalettapass (jag har kallat det Skelettpasset hela veckan för det är enklare att säga) och Jonas Buud. Jag hoppades att speakern sa att Jonas var ledare där men jag var inte riktigt säker. Jag och Monica fortsatte vår "resa" mot mål. Vi sprang och gick om vart annat. Efter Chans så gick vi mest, här var Monica lite starkare än mig. Vi kom till loppets högsta punkt Keschütte tillslut. Vi tog lite buljong det smakade mycket gott. När vi precis börja springa ut från kontrollen så börjar det regna lite sedan ökar det och började komma stora hagel och en åskknall. Vi peppade varandra, det var liksom bara att bita i. Det slutade dock snart. Vid nästa kontroll fick vi plastpåsar på oss det var varmt för det blåste kallt nu och vi var blöta. Jag försökte kolla av vem som hade vunnit men fick inget svar på det.

När vi passerade Scalettapass fick vi ta läkaren i hand. Helikoptern höll också på att landa, Scalettapass ligger så till man inte kan köra bil dit. Jag tittade bort men såg ändå att mannen som skulle åka helikoptern var vid liv. Vi hade hört att en helikopterfärd skulle kosta 35 000kr så jag och

Monica hade tidigare sagt att vi skall ta det lugnt så att vi inte skulle bli hämtade av helikoptern.

Vid Dürrboden tog jag och Monica av oss sopsäckarna. Här fick jag höra att en ryss var först och en svensk var två. Jag hade sagt till Monica tidigare att härifrån och ner är Jonas stark så jag var glad. Vi fortsatte att springa och gå om vartannat nu hade vi ändå gjort många mil så det började kännas en del men det kändes ändå bra. Nu visste vi skulle klara oss ända in i mål. Egentligen hade vi vetat det hela tiden men nu var det mer greppbart. Vi sprang in i mål hand i hand. Odd skrek till oss att Jonas hade vunnit, härligt.

Det kändes okej att gå till hotellet, det låg så nära. Men när jag duschade så gjode skavsåret i baken sig påmind. Och vid middagen kände jag mig inte så hungrig men jag försökte äta så mycket postatismos som jag kunde. Natten efter sov jag inget gott det pirrade i benen så som det gör efter långa långpass och maratonlopp.

Om resan kan man bara säga en sak super bra, bra organiserat, trevliga reskamrater, härligt väder (nästan hela tiden) och Jonas vann och det är ju bara så härligt bra. Jag hoppas att vi åker nästa år också. /Zandra

Jag och Monica

