

# Stockholm maraton 2008

## Zandras redogörelse för maratonhelgen:

I fredags började uppladdningen för maraton, både jag och Jonas arbetade i Sundbyberg på fredagen. Jag skulle hämta nummerlappen vid Stadion medans Jonas har VIP och nummerlappen finns på hotellet vid Globen. Men det är ju trevligt att komma till Stadion och insupa lite stämning. Sedan åkte vi ut till Globen och laddade med pasta och uppladdnings snack med Kristoffer i från Umeå. En vända till ICA blev det Jonas köpte som vanligt naturgodis (hans favorit för tillfället är jordgubbar med yoghurt) Kristoffer köpte mest nötter och solrosfrön och pannkakor.



På lördagen intogs frukost vid 8-tiden för att sedan ligga på hotellet och slappa. När jag hade tröttnat på det blev det ytterligare en sväng till ICA för lite lunchmat. Sedan när jag skulle bytta om märker jag till min stora förskräckelse att jag hade glömt sport BHn hemma. Tur att man fick lön nyligen och att Stadium finns vid Globen. Det var bara att rusa ditt och inhandla en. Sedan åkte vi i VIP bussen in till Stadion och mötte upp med Jennie. Jennie visade de bästa toaställena... Innan vi gick till starten jag till E-starten och Jennie till D. Jonas hade lämnat oss för Elit starten och för att känna hur långt han kom under detta lopp, han hade pratat om 5km innan. I sista sekund inser jag att jag måste göra ett sista toa besök, tur att det finns mer toaletter här än i Paris. 10sekunder innan start kommer jag ut. Det tar ca 5min att komma till startlinjen. Det kändes hyfsat bra i början men det blev segare och segare. Jag sprang så fort jag kunde denna dagen vilket inte var så super bra. Det var trångt i början och det var mycket trångt vid vätskestationerna. Jag hade vätskebalte på mig och det var bra.





Efterloppet tog jag och Jonas en kebab vid Gullmarsplan. Tillbaks till hotellet tog jag en välbehövlig dusch medan Jonas tog bastun på våning 11. Sedan har vi lite eftersnack med Kristoffer som gjorde ett mycket bra lopp.

Idag söndag så träffade vi Anna och Oscar, Anna gjorde sin maratondebut och vi återhämtade oss med en stor glass.



Nästa lopp: Swiss alpin.

**Jonas redogörelse för marthonhelgen:**

Nu är årets Stockholm marathon avklarat.... Jag fattade mitt beslut att inte springa maran redan

för 1 vecka sedan eftersom att jag fortfarande har problem med min vad. Jag prov joggande lite i torsdags (4 km) Jag har med lite tur fått ihop 4 mil löpning på de 4 sista veckorna....

Innan starten så var planen att springa lite längre än förra gången som jag bröt i Stockholm, då fick jag en bristning i vaden efter ca 2 km. På mina 5 anmälningar till Stockholm så har jag kommit i mål så 2 ggr... Stockholm kanske inte är mitt lopp helt enkelt. De 2 gångerna som jag har kommit i mål så har jag inte heller varit speciellt nöjd. Första gången så hade jag ont i magen... och förra året så hade jag problem med mina hälsenor veckorna innan så planen innan start då var att springa 1 varv (21.1 km) och sedan kliva av, men det råkade bli 2 varv.

Till årets lopp.... När jag hade passerat 3 km skylten så var första målet nått. Hade tänkt att springa 7 km innan jag skulle kliva av, men det var så mycket folk där så jag bestämde mig för att springa en bit till. När jag kom fram till slussen så konstaterade jag att detta blir nog fram till centralstationen innan jag kan kliva av. Men vid centralen så tyckte jag att det var lika bra att fortsätta ett tag till eftersom att det kändes bra i vaden. Vid 21.1 klev jag av med ett leende på läpparna, tänk att man kan vara så himla nöjd med att bryta ett lopp efter halva distansen. Så himla skönt att inte känna något i vaden.

## Stockholm marathon 2007

Man tog sig i mål.... Det trodde inte jag när jag på startlinjen, kanske inte de bästa tankarna man kan ha innan start på en mara i 30 gradig värme. Jag pratade lite med Jonas Larm innan start och han hade bestämt sig för att springa första halvan på 1.15, det lät ju som ganska bra fart. Jag tänkte ända fram till start att jag skulle hänga på i de tempot. Men när startskottet gick och man kom ut på Valhallavägen så var tanken som bortblåst.... Det gick ju ganska bra det här tänkte jag. Vi öppnade de 2 första kilometrarna på 7.00. Sprang och tittade bak en del för att se om jag såg Jonas Larm, men icke. Fick en klunga med et stort gäng som jag sprang med i ca 6 km innan jag konstaterade att det går för fort. Jag släppte i hopp om att det skulle komma mera folk bakifrån med det var redan ganska glest, fick lite sällskap efter slussen. Sprang med de fram till Västerbron innan jag släppte även de. Började känna lite i låren ner från Västerbron, nu blir det tufft tänkte jag, första tanken på att bryta kom upp i huvudet. Jag har ju bara sprungit ca 12 mil på de sista 6 veckorna på grund av hälseneproblem och den längsta turen är på 16 km. Men jag kände inget i mina hälsenor så det fans ingen anledning till att kliva av på grund av de. Lyckades motivera mig med att jag ligger ju bland de 10 första svenskarna ännu. Fåt vätska av Zandra utan för Park hotell. In på andra varvet och då kommer Jonas Larm som tåget, precis 1.15! Synd tänkte jag att man inte hängde på från start, nu fanns det inte en chans att följa med. Ut på gärdet i en enorm hetta. Sög i mig min första gele redan efter 23 km. Mattias Hägg mötte upp på Djurgården med lite vätska, skönt. Fick även rapport om att Anders Szalkai var 1 min före. Sprang vidare mot slottet, mycket hejande publik, bara att hålla ihop loppet. Nu började även vaderna att göra sig på minda. Passerar slussen och tar min andra maxin gele. Första tjejen kommer och far för bi. Upp på Västerbron på nytt, får nästa gå i den första branta delen, hör på speakern att Anna Rahm också är på G. Mattias möter upp med cola och mera maxim gele (3 portioners) vid Rålambshovsparken, springer och suger på den ett tag tills den är tom. Passerar stadshuset och får äntligen lite välbehövlig skugga. Passerar Matias på nytt och får mera cola. Börja bli ganska trångt efter banan nu, alla som man passerar vill komma åt duscharna som finns på "min" sida av vägen och jag vill springa i deras duschar. Ser Anders Eriksson med brandslangen och får en välbehövlig dusch. Kommer fram till Zandra som står där det är 12000 meter kvar, tar den sista vätskan. Nu är det bara spurten kvar. Vacklar mig i mål på 2.40! Helt underbart att komma i mål, känner lite i hälsenorna och går till sjukvården och får lite kylbalsam och kylspray. Efter den behandlingen var det onda som bortblåst.

Så här en dag efter så känns det fortfarande helt underbart i mina hälsenor. Det verkar som att de behövde en mara för att komma igång igen.

Tack Mattias för langningen, utan din hjälp vet jag inte om jag hade kommit i mål.