

# FAILURE



# IS NOT AN OPTION!

LÖRDAGEN DEN 8: E DECEMBER 2018

**TJÖRNARPAREN**

**TRAIL ULTRA**



50 km - 50 miles - 100 km - 100 miles



# Tips & trix för ett fantastiskt Tjörnarparen 2018!

En säkert högst ofullständig presentation av fyra rutinerade Tjörnarparenlöpare som på kommande sidor delar med sig av sin erfarenheter av loppet samt tipsar om sina bästa framgångsknep!



## Joacim "Kimmen" Martinsson

Rutinerad ultralöpare som vann 100 km - klassen på Tjörnarparen 2016 och satte ett banrekord som fortfarande gäller.

Kimmen genomförde 2017 The Swedish 100 Miles Challenge och tog emot västen som väldigt få har, ett kvitto på att ha genomfört 4 st svenska 100-mileslopp inom ett år. Kimmen gjorde detta på den snabbaste sammanslagna tiden hittills.



## Collette Coumans

Rutinerad "Tjörnarparenlöpare" som var snabbaste dam 2014 samt 2015 och landade en silverplats 2017.

Collette har en långa rad topp prestationer bakom sig (och sannolikt ännu fler framför). Några som kan nämnas är vinnare Hammer Trail 50 miles, vinnare ÖST, vinnare Full Moon race.



## Anders Ingvarsson

En av två löpare som 2018 gör sin 5:e Tjörnarparenstart dvs Anders har sprungit alla år och det har gått ganska hyggligt! Delad 1:a-plats 2014, delad 1:a-plats 2015, delad 1:a-plats 2016 samt 6:e-plats 2017.



## Karin Ahlstedt

Den andra löparen som 2018 gör sin 5:e raka Tjörnarparenstart och därmed sann tjörnarparenveteran.

2:a-plats 2014, 3:e-plats 2015, 3:e-plats 2016 och 4:e-plats 2017, flertalet fina placeringar i bland annat Hallans Ultra, Kullamannen och ett antal marathons. Karin är grundare till den mycket populära löpgruppen "Coach K Runners" som med sina över 1200 medlemmar varit ett betydande inslag i Tjörnarparens startlista varje år!

# Joacim Martinsson

Jag har gett mig på Tjörnarparen 100 km två gånger. Första gången gick det bra, andra gången inte så bra. Sedan 5 år har jag sprungit ultralångt och tävlat en hel del. Tjörnarparen är speciellt. Arrangemanget, funktionärer och sånt är riktigt riktigt bra. Loppet är ett av de bästa exemplen jag känner till där man tydligt upplever den generositet, omsorg och tacksamhet som präglar ultrafamiljen.

Koncentrerar vi oss på själva löpningen och banan så finns det några saker att säga.

-Vi har gott om tid på oss, väldigt få borde behöva springa så fort att det blir svårt att orka. Helst vill du känna dig lika stark sista timmarna som du gjorde de första. Alltså, spring långsamt, du ska hålla på länge. Fyll på med energi från första till sista stationen. Ska du springa länge bör du fylla på tanken hela tiden.

-December är mörkt. Skaffa en pannlampa du trivs med. Ljuskäglans form är minst lika viktig som ljusstyrkan. Prova runt med kompisarnas grejer. När du hittat det du trivs bäst med - låna den lampan, och se till att du har extra batterier eller laddmöjligheter tillgängliga. En reservlampa ska vara liten och lätt och möjliggöra för dig att vara i rörelse även om bästa lampan ger upp. Det är mörkt länge. Springer du längsta distansen så räkna med att du behöver ljus 15 timmar.

-December kan vara kallt och blött. Så länge du är i rörelse går det bra, men om du av något skäl inte kan hålla dig igång kommer du bli jättekall fort. Detta är en mycket större risk än grisarna som tittar hungrigt på dig bakom granarna. Packa ner extra strumpor och två plastpåsar och ha med dig ut på banan. Kan du få torra strumpor på fötterna så klara du dig ganska länge. Betrakta detta som nödutrustning.

-Följ väderleksprognoserna veckan fram till tävling. Bästa vädret för oss vore några minusgrader i ett par dygn innan start. Gärna lite snö som hinner sätta sig och jämna ut underlaget åt oss. Förmodligen blir inte vädret sådant. Det sämsta vädret vore regn veckan före och få plusgrader med nederbörd under tävlingen. Kombon väta och kyla är svår. Även om du kan hålla dig torr om överkroppen så kommer du vara blöt nerifrån. Det är det viktigaste skälet till att man behöver kunna hålla sig i rörelse, eller kunna klä på sig när man behöver gå. Mina bästa regnplagg är kortärmad jacka med huva och ett par avklippta regnbyxor. Bara om det också blåser behöver jag täta långa ärmar och ben. Åtta grader och uppehåll, regn och två grader eller snö och tre minusgrader kräver väldigt olika kläder. Var bredd.

-Ibland får man svaga perioder. De är kul för de lär oss hur jobbigt det kan vara. Snart är den svåra perioden över och det känns lätt att springa igen. Fortsätt äta och dricka.

-Om du har svårt att äta och dricka en stund. Det gör inget. Åt och drack du fram till dess så klara du flera timmar på "diet". Drick ikapp senare.

-Det är lätt att känna sig lite korkad när man börjar bli trött. Om du ser till att få i dig tillräckligt med salt så behåller du skärpan lite längre. Kaffe och cola på det så fungerar huvudet ganska länge.

-Stanna till och njut i stationerna. Stoppa i dig saker! Men bli inte stående. I tältet kommer du ingenstans.

-I mål ska du. Bestäm dig för att du ska i mål och minns att du springer för att det är roligt. Slappna av och njut. Det är roligt att springa och att göra det länge. Om eller när frågan kommer om varför gör du det här, så har du redan svaret. För att du vill komma i mål, för att du sagt att du ska.

-Den som äter mest vinner har någon sagt. Det är inte riktigt sant på så här "korta" distanser, men om du inte tänker sätta banrekord så bara stoppa in. Springer du på lagom ansträngningsnivå kommer du ha lite svårt att få i dig saker så förmodligen behöver du inte vara orolig för att överäta. Överdricka är lättare. Dina egna vattenflaskor eller slangen fryser. Du kommer in i tältet och försöker kompensera, vatten, salt, kaffe, cola, energidryck. Ut ur tältet och du vrider upp farten för att få upp arbetstemperaturen igen. Det kan bli jobbigt. Istället för att få i dig lagom så har du ytterligare en mil utan vätska i magen. Överdrick inte för att kompensera.

-Heja på dina medlöpare och tacka funktionärer. Berätta hur glad du är att de hjälper till så du kan ha så här galet kul! Tacksamhet är ett bra bränsle och det får ökad kraft om du gör tacksamheten allmänt känd.

-Välj rätt skor. En grov sula och tillräckligt bekväm för att springa länge i, så länge som du behöver för att ta dig i mål eller till där du kan byta. Det är skönt att byta skor och strumpor, men inbilla dig inte att du har torra fötter så länge. Men de få minuterna kan vara värda ganska mycket. Viktigast är grepp i gegga och att de är bekväma länge. Helst ska skon också väga lite trots att den är blöt. Undvik skor med membran. Vattnet kommer in men inte ut. Det blir tungt och kallt.

-Blev träningen i november inte som du tänkt? Det gör inte så mycket. Träningen du gjort sedan i januari är den som gör dig redo.

-Lär dig att bortse från misären du valt att närma dig. Fokusera på bra saker. Den där misären förresten, din nyfikenhet på att undersöka den är ett av skälen till att du lockas till ultra. Hur trött kan du bli?

-Bry dig inte om vad andra hittar på (gäller inte om de behöver hjälp), du kan bara påverka dig själv.

-Sov, eller i alla fall vila, lite extra sista veckan. Och stressa inte. Ta bort allt som stressar dig. Bortse från saker som är belastande för dig

# Collette Coumans

JAAAA! Då är det snart dags för TJÖRNARPAREN!

Det otroligt mysiga och polulära loppet.

Intressant att jag kallar det för mysigt, för det är lika tufft (eller tuffare) som många lopp som kallar sig för 'xxx tuffaste lopp' eller 'loppet där hälften bryter'.

Men Tjörnarparen är ett mysigt lopp! Och Jag är TAGGAD!

Så med bara 7 dagar kvar till start är det (tyvärr?) lite för sent för den fysiska träningen.

Så, dags att jobba med det MENTALA:

## 1: TÄNK POSITIV!

Du kommer att bli trött! Det är Ok men häng inte kvar i negativa tankar. Här är några tips som hjälper mig:

Heja på alla som springer förbi eller dem som du springer förbi.

Vinka mot fina träd.

Älska lera.

Njut av naturen.

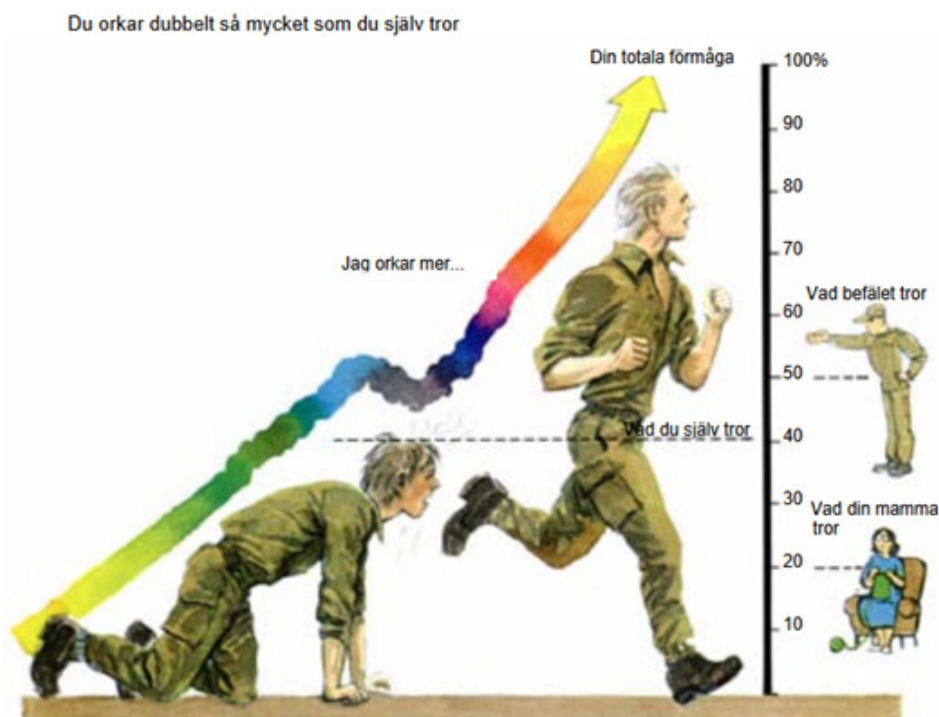
Föreställ dig känslan när du kommer i mål.

Och om ingenting fungerar, bara le:

## 2: KAN HON, KAN JAG

Gränser finns bara i ditt huvud.

Bilden nedan har inspirerat mig väldigt mycket och jag tänker ofta på den när jag behöver styrka.



Källa: handbok överlevnad

## 3. HA KOLL PÅ DINA GREJER

Det är väldigt skönt att starta ett lopp med full koll på sin ryggsäck, mat, kläder, klocka, rутten.

Lägg tid på detta. Testa dina prylar och läs PM 't ordentligt.

## 4. NJUT

# Anders Ingvarsson

Tjörnarparen – några tankar om loppet och hur det kan genomföras

Tjörnarparen. Det hörs ju redan på namnet att det är ett magiskt lopp. I skogen, i december. Så fint att jag alltid kommer tillbaka. Lars & Co gör ett fantastiskt arbete med att serva oss löpare. Kaffe och ostmackor i församlingshemmet, bara en sådan sak. Värme och omtanke. Det blir femte Tjörnarparen för mig detta år.

Banan

Tjörnarparen erbjuder en härlig mix av skogsväg, stig och några kortare inslag av obanade inslag. En fantastiskt fin bana! I terrängen, men i stort sett väl springbart. Det är vackert i skogen och brukar lukta som höst (ja det är vanligtvis höst i Skåne i början av december). Det är alltid mer eller mindre blött. Något år såg jag att det diskuterades olika former av vattentäta skor. Glöm det – man blir blöt ändå. Genomblöt. Ibland upp till knäna, men det beror på hur mycket det kommer att regna de närmaste veckorna. Det är inte så farligt. Det är bara att springa. Eller vada i värsta fall.

Skåne är ju inte Alperna direkt, men det finns några ganska rejäla backar. Ta det lugnt uppför och försök flyta nerför. Se upp för halka på spång etc. Var noga med att följa snitslarna och lägg in banan på klockan – stäm alltid av mot vad klockan visar när stigen delar sig. Det har hänt att snitslar fallit ner (sådan finns det förstås alltid risk för i skogen), men generellt är klassen på snitslingen riktigt, riktigt bra. Jag har nog sprungit fel två gånger. Tack vara koll på klockan har det gått snabbt att hitta åter till leden igen.

De fyra sista veckorna

November-december är en hektisk tid för många. Det finns nog ingen som får den perfekta uppladdningen. Förkylningar, mycket jobb m.m. är sådant som vi alla tampas med så här års. Målet är att komma till start så pigg som möjligt utifrån omständigheterna. Försök sova bra, äta bra men acceptera att det inte blir perfekt. Börja minska träningsvolymen senast två veckor före start. För mig brukar det bli bra att köra sista rejäla långa långpasset tre veckor före start, ett kortare långpass två veckor före start och bara kortare pass (10-15 km) sista två veckorna. Målet är att vara riktigt pigg i benen när det är dags för start. Att våga satsa, dra ner träningsvolymen när det närmar sig för att söka det där flowet på tävlingsdagen vill jag varmt rekommendera. Det tycker jag kan ge en långt starkare upplevelse än att starta ett lopp när man känner att man är lite sliten redan tidigt p.g.a. att man har tränat för hårt eller kört lopp för tätt inpå.

Utrustning

Löpning är ju befriande enkelt. Terrängskor som gått många mil och som du trivs med. Du måste ha bra grepp på leriga rötter och hala stenar. Jag väljer numera mer dämpning – det är en del ganska hårda skogsvägar mot slutet som sliter om man kör i tunna skor. Bara greppet är bra. Kläder? Så här tänker jag: långa eller  $\frac{3}{4}$ -tights för den mer varmblodade, långt underställ (eller typ längdskidsracetröja) på överkroppen ev i kombination med något under beroende på temperatur, mössa och handskar, keps om det regnar, kanske en buff för de som ska springa långt. Strumpor med ull som ger lite värme även när de är genomblöta. Och en lätt regnjacka på eller i västen. Det räcker för de flesta. En bra löparväst för att kunna bära vätska, kläder och energi och sedan är du hemma. Pannlampor är ett kapitel för sig – prova ut i fält innan loppet. Jag har sprungit lopp med glappande pannlampa, och det är inte någon höjdare.

## Loppet

Ät frukost tre timmar före start. Ät inte något som kan störa magen – undvik fibrer. Även dagen innan.

Nästan alla startar för snabbt. De flesta måste lägga på minst 1,5-2 minuter/km på sin bästa maratonfart – du ska längre, men framförallt är banan tuff på sina håll. Inte Berlin Marathon direkt. Jag har gått med täten alla år hitintills och brukar förundras över hur många det är som hänger på säg första 5-10 km. Sedan blir gruppen mindre och mindre. Bränn inte krutet i början. Strunta i att alla rusar. Lägg upp en plan och håll den – en plan som utgår från ett realistiskt tempo som du i vart fall teoretiskt kan hålla in i mål. Tänker du gå i branta uppforsbackar? Börja med det direkt i så fall. Satsa på att vara stark sista 10 km om du springer 50 km, på sista 20 km om du springer 50 miles. Och ska du springa 100 miles, sikta på att hålla dig springande på andra varvet. Att hushålla med krafterna är inte lätt och jag har misslyckats med detta många gånger. Men när man träffar rätt är det alldeles fantastiskt att känna att man kan rulla på även mot slutet. Den tid du vinner i början på att springa för fort tappar du snabbt med slitna ben under den senare delen av loppet.

Energi och vätska? Väldigt individuellt. Det är svårt att äta och springa samtidigt. Magen förstör loppet för många. Det beror ofta på att man äter mer än man klarar att ta upp springandes. Osmält mat ligger kvar och skumpar runt i magen. Det ger dålig känsla och illamående. Motsatsvis ger för lite energiintag också illamående och yrsel, man riskerar att gå tom. Utmaningen för alla är att finna balansen, att äta precis så mycket som du klarar att ta upp trots att du springer. För alla gäller att det är bra att äta lite och ofta. Prova ut på förhand vad som funkar för dig. Jag kör ofta på gels och gelblocks i kombination med GT-tabeller. Toppat med sånt som råkar kännas gott när man passerar en station och som är lätt att få i sig. Jag dricker ofta vatten. Glöm inte salt (lätt att få kramp mot slutet på detta lopp p.g.a. alla små hinder som ska hoppas över på stigarna) och se upp med sådant som är svårt att smälta eller tugga (bars kan t.ex. bli stenhårda i kyla). Mår du illa? Sänk tempot och fundera på om du har fått i dig för mycket eller för lite. För mycket? Lugnare tempo tills du mår ok igen. För lite? Använd det lugnare tempot till att få i dig energi. När illamåendet är borta kan du köra på.

## Slutord

Det är något magiskt med att springa långt i skogen i december. För er som inte har sprungit Tjörnarparen ännu – välkomna till ett av Sveriges allra trevligaste lopp! Startar du lugnt och är noga med att få i dig energi och vätska i lagom omfattning kommer det att gå bra. Du kommer att lämna Tjörnarpar med leriga kläder och ett leende på läpparna.

# Karin Ahlstedt

Jag springer ju en hel del olika lopp varje år, alltifrån lokala lopp som Lund runt som till internationella maratonlopp. Tjörnarparen brukar emellertid utan tvekan vara årets absoluta höjdpunkt. I fyra år i rad har jag sprunget 50 km, vilket numera är den kortaste distansen. Så i år fick jag förnya mig lite och springa den näst kortaste.

Tjörnarparen handlar för mig inte om att prestera på en viss tid eller på en viss placering. Tjörnarparen är ren njutning och lyx – en härlig upplevelse jag gärna delar med andra. Varje år har jag sprungit i sällskap och för mig är den sociala biten det allra viktigaste.

Tjörnarparen är för mig ingen tävling i vanlig bemärkelse, utan snarare en utflykt som jag gör tillsammans med fantastiska löparvänner. Vi hjälps åt att hålla koll på banmarkeringarna, vi småpratar hela tiden och ser till att alla äter och dricker regelbundet. Det är viktigt att få i sig näring tidigt och inte börja äta när energinivåerna börjar gå ner. För då är det oftast för sent. Så att lägga upp sitt energiintag utifrån givna klockslag brukar fungera super för mig. Och självklart äter och dricker jag sådant som jag testat tidigare.

Eftersom vi hela tiden springer och pratar kan det finnas en risk att man glömmer bort att kolla banmarkeringarna, så det gäller att inte slappna av för mycket. Varje år brukar det alltid vara någon eller några som springer fel. Naturen är magiskt vacker och det är därför viktigt att komma ihåg att lyfta blicken emellanåt och att inte stirra ner på fötterna hela tiden. Även om man bitvis får hålla koll, så att man inte vrickar fötterna eller snubblar. På sina ställen är ju terrängen lite lagom underbart brötig. Och fötterna blir våta, så det är knappast någon idé att försöka undvika pölar. Det kan dock vara en idé att smörja in fötterna med sportslick för att undvika skav.

Merinoull på kroppen brukar fungera utmärkt då temperaturen brukar ligga på några plusgrader.

Det allra viktigaste är att ha kul och att ta in hela atmosfären. Funktionärerna är supergrymma, de är så positiva och peppande och man blir så otroligt väl omhändertagen.

Jag verkligen längtar till den 8 december!