Vansbro Hel- och Halvmarathon



Torsdagen den 4 juli var vi 5 st. som åkte till Vansbro för att springa både hel och halv Marathon i kuperad terräng. Vädret var perfekt, mulet och 14 grader. Enda bekymret var om det hade regnat lika mycket i Vansbro som i Karlskoga under natten? Det visade sig att det hade det inte, så banan var nästan torr rakt igenom.

Vi mötte upp två andra medlemmar i Vansbro så totalt 7 st. från klubben. Fyra av oss skulle springa halvmaran (som egentligen är 23 km) och tre skulle springa hela maran (som är 43 km). Vi började med att äta medhavd lunch och stämningen var mycket hög som vanligt. Två av oss skulle göra sin första mara och det i terräng, hur skulle benen kännas i slutet egentligen? Skulle man äta magnesium för krampen? Ska man ha vätskebältet eller förlita sig på kontrollerna? Det är ju de små detaljerna som gör det. Några av oss hade ju sprungit förra året och visste ju att man inte behövde gå hungrig från detta lopp. Innan loppet gick vi till den lilla träbron som man springer över det sista man gör innan målgång. Skön känsla när man kommit så långt tänkte vi nog alla…

Marathon löparna fick starta först och de första 14 km är ganska platt innan alla stigningar börjar för att på sista milen vara ganska platt igen. Totalt var det 600 höjdmeter enligt min klocka. Det som är toppen med hela arrangemanget är att det visas km skyltar med nedräkning. Man börjar alltså med 43 km skylten och sedan anges det också hela tiden hur långt det är kvar till nästa kontroll. Det är väldigt peppande när man är trött. Det är 9 kontroller så man löper ingen risk att gå tom. Det serveras godis, chips, vatten, Cola, kaffe, sportdryck, bullar och till och med korv med bröd på ett ställe. Stor eloge till alla trevliga människor som står överallt och servar oss. Bland mygg och knott!

Halv-mara löparna blir utkörda lite senare med buss till deras startplats så att de kan springa de sista 23 km på Marathon banan. Där fanns det också gott om knott och mygg.

När vi alla kommit i mål mycket nöjda med tider och resultat så avslutade vi dagen med att äta tillsammans i medhavd husbil, mycket trevligt och mycket gott. Tack så mycket för en toppendag!

Vid pennan Moa Bock

**KLCK Resultat:**

Marathon

Tomas Hägerström 4:11:56  
Anders Bergh 4:26:01  
Lillemor Bock 4:52:23

Halv Marathon

Marcus Bock 2:03:30  
Mattias Lundgren 2:23:05  
Björn Svanberg 2:24:59  
Annika Svanberg 2:39:38

 



 

 