



SPANING UNDER GÖTEBORGSVARVET

11.30

Vad ska jag ha på mig? T-shirt eller linne? Tights eller shorts? Tighta shorts eller löst sittande? Vilken t-shirt matchar bäst om jag tar de blå tightsen? Behöver jag vindjacka eller blir det för varmt? Hur ska jag ha håret och vilka skor ska jag ha? Så många beslut att fattat! Kommer jag någonsin lära mig att klä mig rätt utan timmar av betänketid så fort jag ska springa? Eller är det extremt idag bara för att jag ska springa mitt första Göteborgsvarv?

15.50

Det pirrar i magen och spritter i benen. Det är svårt att stå still. Faktum är att det knappt går ändå på grund av trängseln från alla håll när tusentals löpare försöker delta i uppvärmningen. Egentligen känns uppvärmningen ganska meningslös, men jag studsar med ändå och viftar med armarna.

16.00

Pang! Startskottet är avlossat. Det här kommer att bli grymt, tänker jag och blickar ut över ett fullbelamrat Slotts-

skogen och drar in doften av sol och popcorn. Människor, gator, orkestrar svischar förbi. En hårslinga lossnar och hoppar omkring irriterande uppe på huvudet. Tidsclipet sitter alldeles för hårt, men jag hinner inte fixa det nu!

16.59

Passerar milen och endorfinerna rusar genom kroppen (egentligen hade jag behövt dem senare men nu är det bara att hänga på flowet). Jag ökar farten.

17.45

Nedrans Götaälbron! Jag kämpar och kämpar, benen känns som bly. Tar bron aldrig slut? Det enda som är bra när det går uppför är att det antagligen kommer gå nerför inom kort. Jag når toppen, benen är tunga, men nu är det bara fyra kilometer kvar. Bara att köra!

17.54

Ett gigantiskt publikhav hejar, applåderar, busvisslar och jag suger in känslan. Trots att det är 47 000 andra löpare känner jag mig speciell, som om alla var där för min skull. Publiken ger mig ny energi och jag börjar göra highfive med folk och röra mig

från sida till sida. Men så slår tröttheten till igen och jag börjar känna av Avenyns lutning och blir tvungen att sänka tempot. Jag når Poseidon, ytterligare en vattenstation. Tar en blöt svamp som jag baddar ansiktet med. Är jag inte framme snart? Trötta löpare har börjat gå mitt i banan. Håll höger, hojtar jag irriterat. Usch hoppas inte jag lät otrevlig, men jag ville verkligen komma fram och inte dra ut på pinan längre. Det är bara någon kilometer kvar nu.

18.13

Kan egentligen inte springa fortare, men gör det ändå. Manar på mig själv tills jag är i mål. Jag är i mål! Känner mig så glad, så nöjd och tar glatt emot min medalj, beviset på att jag just sprungit en halvmaraton, samt en banan och en kexchoklad som jag trycker i mig direkt – bara för att en minut senare bli illamående. Bra lärdom till nästa lopp. Men trots illamåendet och tröttheten längtar jag redan tills jag står där på startlinjen igen!

Lycka till med dina kommande lopp så hoppas jag vi ses under Stockholm Halvmarathon i september!