**Ultravasan 90 - 2019**



2019-08-17

ResultatKarlskoga LCK**:**

139 (M45) – 701 (M) – 923 (Totalt) Mattias Lundgren -74 13:10.47

*Segertid Män: 5:47.28*

*Antal i mål Män: 821*

*Segertid Kvinnor: 7:11.07*

*Antal i mål Kvinnor: 297*

Liten race report.

Jag var osäker in i det sista om jag skulle springa Ultravasan 90. Löparknä fram till maj, hälsporre maj-juni. Tänkte ge det ett försök i varje fall.

Dagarna innan loppet så förstod jag att kroppen inte skulle hålla för 9 mil löpning. Taktiken blev att springa så länge det gick.

Efter starten i Mora så var det grusväg uppför till Smågan. Skönt att börja med en backe för att få upp värmen. Efter Smågan sprang vi vandringsled i princip hela vägen till Evertsberg. Trevlig skogslöpning och jag snittade på 6:45-7 min/km.

Vid Oxberg så kraschade vänster knä. Fullständig kollaps, vänster ben slutade helt enkelt att springa och det gjorde jävulskt ont Jag var dock mentalt beredd att det skulle hända och jag hade avklarat 2/3 av loppet. Bara 3 mil kvar och så länge det bara är smärta så kan man ta sig framåt. 9 timmar på att ta sig 3 mil. Bara att köra. Blev en slags gå-lunka-löp till Eldris. Vid Eldris så började höger höft och knä göra ont. Fortfarande ingen ko på isen. Bara smärta, inget annat jävulskap.

Sen kom stelheten. Nu blev det lurigt.. uppför gick bra.. platten gick bra. Men nedför.. jag kunde inte ta mig nedför båda benen var som stockar. Kunde inte böja vänster knä. Än hur jag gjorde så lyssnade inte kroppen. Sen såg jag hur någon kom ikapp, vände sig om och gick baklänges nedför backarna. Aha!

Kom i mål till slut, ingen kanontid direkt men i mål kom jag.

Jag hade superkul! Fick aldrig någon mental dipp.

Har lärt mig massor, vet nu vad jag behöver träna. Längtar till nästa Ultra.

Nya klubb t-shirten var kanon. Inte ett skav.

Vid tangenterna Mattias Lundgren

