

"Så var årets stora löpar-mål över - GAX 100 miles - 16 mils löpning runt ett drömskt sommar-Österlen. Efter ett halvår med successivt ökad träningsdos stod jag åter på startlinjen på St Knuts torg i Ystad. 10 år efter mitt senaste GAX 100 miles-lopp. Det första loppet år 2009 gav mig inte bara en fantastisk löppupplevelse utan även en vän för livet - Kristina Paltén.

Den här gången hade jag mer mil i kroppen än för 10 år sedan och ett självförtroende på topp. Enda tveksamheten var att min kropp är 10 år äldre och betydligt stelare - hur skulle den hålla ihop?

Vid starten var det många kära återseenden. Inte minst fantastiska Bernt Hedlund som 66år ung nu gjorde sitt 3:e 100-mileslopp inom ett år och det fjärde strax på gång. Träffade även Annika Rosell som skulle starta på halva distansen "Full Moon Race".

Starten gick och de första varma milen flöt på fint, mycket tack vare trevligt sällskap av Åsa Abel. Fram till Haväng flöt allt på fantastiskt bra och jag kände mig oförskämt pigg även om jag visst började ana ett visst slitage. Sällskapet runt banan skiftade och det blev några nya bekantskaper. Sprang ganska länge med damsegrarinnan norska Randi Edwardsen. Hon var tuff som en bandyboll. Trots att hon hade svinont i knäna och trots att hennes mage krånglade (helt plötsligt sa hon på klingande norska: "Jag måste spy" och jävlar, det gjorde hon) så tuffade hon på som om inget hade hänt.

I Haväng väntade en positiv överraskning: Anna-Sofia Sjölin och Dan Svensson dök upp som en hejarklack från himmelriket. De fanns även på plats ett par mil senare. Fantastiskt. Massa positiv energi att ladda med.

Tack!♥☐

Efter intagande av en go korv tassade jag vidare mot Stenshuvud. Magisk utsikt i skymningen! Här var det sista gången jag såg Randi - hon seglade iväg i en helt annan fart än vad jag var kapabel till.

Jag hade nu till och från sällskap av två killar ända till fyren i Sandhammaren. Det började kännas rätt tungt och det blev inte lättare av den bitvis tungsprungna sandstranden som varade i drygt 7 km. Man ser ljuset från fyren hela tiden och den tycks aldrig komma närmre...

I depåstoppet vid fyren blir det en brytpunkt för min del. Jag blir ompysslad av fantastiska arrangörer bla Lupita Svensson som såg till att jag får varm soppa och fyller på mina vätskedepåer. Efter ett alltför långt stopp har jag blivit lite nerkyld av det kalla regnet som nu tilltagit.

Till slut efter 40 minuters stopp bryter jag upp från den allt för sköna vilan. Med mig har jag Anders Ahlgren som haft det lite tufft efter en för snabb öppning. Plötsligt börjar jag må illa och efter en kort stund är det min tur att spy - och det ordentligt. Där rök den energin som jag nyss fyllt på.. och jag hade ingen chans att hänga på Anders.

Jag försöker börja springa men mina ben vill inte längre. De sista tre milen blir en pannbensupplevelse utan dess like. Jag har nu svinont i knäna och känner av varenda steg. Jag försöker springa vid några tillfällen men det är helt kört. Hammars backar efter Ales stenar blir trots den galet vackra naturen och sceneriet en hemsk upplevelse. De branta backarna blir en upplevelse i smärta, inte minst nerför. Alla de höga trappövergångarna vid alla dessa kostängsel känns nästan oövervinnliga.

Men så efter det som det känns som en evighet, tar backarna slut och jag kan traska på lättare längs den flacka landsvägen in mot Ystad.

Ett par kilometer innan målet väntar en ny överraskning och den bästa på hela loppet. Åse-Christin Lindhe som tydligen har följt mina bedrifter på nätet dyker upp som en livs levande ängel. Det visar sig att hon har en sommarstuga vid stranden ett par km från målet. Hon är där just nu med sin familj. Jag får ett fantastiskt erbjudande som jag omöjligt kan tacka nej till: Jag får komma hem till dem efter loppet ta en dusch och vila upp mig innan jag kör hem senare på kvällen. Taget!

Efter att ha forcerat det sista "omöjliga" hindret - en trappa över järnvägen - så stapplar jag över mållinjen. Jag är totalt slut. Lyckas med hjälp av Åse sätta mig ner vid fontänen för att bada de plågade fötterna i det iskalla vattnet. Detta har varit min målbild de senaste timmarna och det som fått mig att fortsätta stta ett nytt steg hela tiden. Jag ringer upp Kina och får ett känslösamt och härligt samtal. Sedan tappar jag allt och lägger mig i en hög i gräset bredvid fontänen.

Efter att ha legat i fosterställning i plågor på gräsmattan blir jag först hjälpt upp i en stol där jag sitter ett tag innan jag blir hjälpt in i bilen och transporterad hem till Åse.

Här blir jag mottagen som en kung och får både duscha, sova och äta. Efter några underbara timmar med fantastiskt sällskap är jag pigg nog att sätta mig i bilen och för egen maskin köra tillbaka till Helsingborg.

Tack Urban Ljungberg och resten av GAX-teamet för en fantastisk upplevelse och ett välarrangerat lopp!"