



RACERAPPORT NM Master 2018 - en Norgehistoria

Sista helgen i Juli gick nordiskmästerskapen för masterklass. I år hölls tävlingarna i Norge i staden Ås glädjande nog inte så lång resväg. Till mästerskapet tas ett landslag ut vilket görs utifrån resultat på SM och Swecup tävlingar som fått stå tillbaka för min satsning i team Skoda, således ingen blågul stass, som tur är kan man även starta som klubbåkare och istället blev det rödsvart.

I vanlig ordning var hela familjen med, en salig blandning av cyklar, kläder, barnvagnar, sportdryck, vällingflaskor osv ..Denna gång var mina föräldrar inkallade och min chefsmekaniker skulle faktiskt bara få vara just det, lyxigt.

Efter tidigare tävlande i Norge visste jag att det ofta är utmanande Normännen gillar råa lopp och distansen är ofta vilseledande då det är många höjdmeter. Försökte förbereda mig



så mycket jag kunde på hemmaplan och det blev många vändor upp och ner i min favoritbacke.

Vi var på plats i Ås redan på fredagen, många väljer att cykla igenom tempobanan vi körde det mer tidseffektivt sättet med bilen 30 km böljande slingrig och kuperad bana. I bilen på de smala branta vägarna blev det en känsla av berg och dalbana och jag kände mig riktigt rädd inför att köra den liggandes i tempopinnar. Lite snicksnack med andra cyklister på hotellet kontroll att cykeln var godkänd och en middag införskaffad på Coop bestående av lefsar eller om det var lompor lär mig aldrig..

Startade strax efter 10.00 skönt att slippa gå upp allt för tidigt. Frukost där rutinerade Gabriel från Sundet bekräftade min känsla kring banan och blev såklart än mer nervös. Är en sån rutinerad herre orolig då är det på riktigt...vi var vid starten i god tid och mötte upp barnvakterna. Svor lite över att jag inte tagit med trainern för uppvärmning, cyklade lite halvhjärtat fram och tillbaka på en väg, lätt illamående, Tempolopp är förvisso snabbt övergående men du vet att det kommer göra ont direkt. När det är drygt 10 min till start ställer man sig i kö först inmätning av cykel och sedan en långsam vandring framåt tvivlens minuter, varför utsätter jag mig aldrig mer osv.. i startfällan står två män en som räknar ner tiden och en som håller i cykeln, så med 30 sekunder till start står jag redo, och så var jag i väg 200 m sen svänger vägen och efter ytterligare 500m kommer en backe den är brant men inte så lång, trycka på men inte för mycket svårt att veta vad som är lagom, hör från publiken att jag är en av de snabbaste uppför backen. Kör på med vinden i ryggen strax innan vändning ser jag två konkurrenter inser att första plasten blir svår men norskan som startade före visst måste jag tagit in på henne..banan är verkligen kuperad på tillbakavägen kommer en backe där jag måste stå upp och bända på lättaste växeln. Ser inga fler cyklister varken framåt eller bakåt trampar på och till min förvåning ligger jag där i pinnarna i 60km/h nedför, tänk vad lite adrenalinpåslag kan göra. Kilometrarna tickar ned och så kommer då målet. Försöker trycka ut de sista watten och känner att jag faktiskt fått ut allt jag hade för dagen 30 km 48 min 236w vilket ger mig ett silver. Nöjd med loppet men mycket kvar att lära kring tempoåkning. Slagen av Jenny som bl.a. vunnit SM guld i triathlon. Riktigt stark tjej. Skönt att ha normännen bakom 😊. Extra kul att min

träningskompis Charlotte vinner sin klass och i skrivande stund vet jag att hon också fick ett VM-brons.

Traditionen på NM är medaljutdelning under middagsbankett, det bjuds på buffé som bortsett från den dallrande efterrätten får klart godkänt. Försöker njuta av dagen men känner allt mer hur fjärlarna åter intar magen det kommer också en morgondag. Linjeloppet är liksom tempoloppet kuperat 1000hm plus och 72 km långt vi kör två varv på banan.

Kanske är jag nervös för att jag vet att detta är min bästa chans, samtidigt kan så mycket hända under ett linjelopp. När 30 personer startar samtidigt i en klunga och är konkurrenter handlar det inte om att ta någon större hänsyn många ligger väldigt tajt och det är ofta en hårsmån från att en krasch blir ett faktum. I fältet finns damer 30 och 40 år så det gäller att hålla rätt på sina konkurrenter. Känner igen första milen av banan från tempot, redan i första backen blir det åka av två tjejer försöker sig direkt på en utbrytning ingen gör något



och plötsligt ligger jag flåsande i bocken med högpuls men infångade är dem och sen kommer resten av klungan ikapp.

Tillrättavisar mig själv, du skulle ju köra smart spara på benen. I den två kilometer långa klättringen är jag beredd. I min klass finns en väldigt lätt tjej som är snabb uppför det ser också lätt ut för henne själv har jag inga större bekymmer att trampa upp ser och hör



många som har det betydligt tuffare. Efter en lång nedförskörning väntar kantvind försöker lägga mig strategiskt lyckas rätt bra och får en bekväm resa under någon mil. När vi närmare oss varvningen blir det många försök att gå loss jag är på hugget och släpper inte i väg någon men så hamnar jag lite långt bak när en norska från en annan klass går loss hennes lucka växer, ingen annan försöker och då hon inte är i min klass gör inte heller jag något försök. Sista tre kilometrarna in mot varvningen går svagt uppför jag trampar på och märker att jag får en lucka till klungan ingen orkar följa i backen, börjar också se ryggen på starka Norskan tänker att det är värt ett försök är vi två kanske det kan gå. Trampar såklart på för hårt, kommer ikapp med trötta ben och möts av en lika trött norska ännu en gång blir jag förbannad på mig själv nu har jag bränt mig ...får kämpa för att orka med upp för branten men många andra är också trötta klungan är betydligt mindre nu kanske är vi hälften kvar, det görs en del halvhjärtade försök att splittra fältet men inget som lyckas. Med en dryg mil kvar till mål verkar alla vara inställda på någon form av klungspurt och det går i beskedlig fart. Med 2,5 km kvar där stigningen upp mot mål börjar händer det plötsligt tre starka norskor från en annan åldersklass går i väg, bestämmer mig för att gå med och jäklar vad det går undan nu klungan kommer en bit efter men det är en lång bit kvar till mål, förstår att min chans är att hålla dem på avstånd, kommer de ikapp kommer jag aldrig ha ben kvar för en målspurt. Strax före 90 graderssvängen in mot målrakan skymtar jag gårdagens temposegrare hon glider förbi men jag orkar inte följa, orkar inte tänka speciellt mycket heller det är kör bara kör..på målrakan vågar jag vända på huvudet klungan kommer inte hinna i kapp trampar ur det sista och korsa mållinjen som tvåa i min klass.



Som synes på bilden började dem närma sig...

