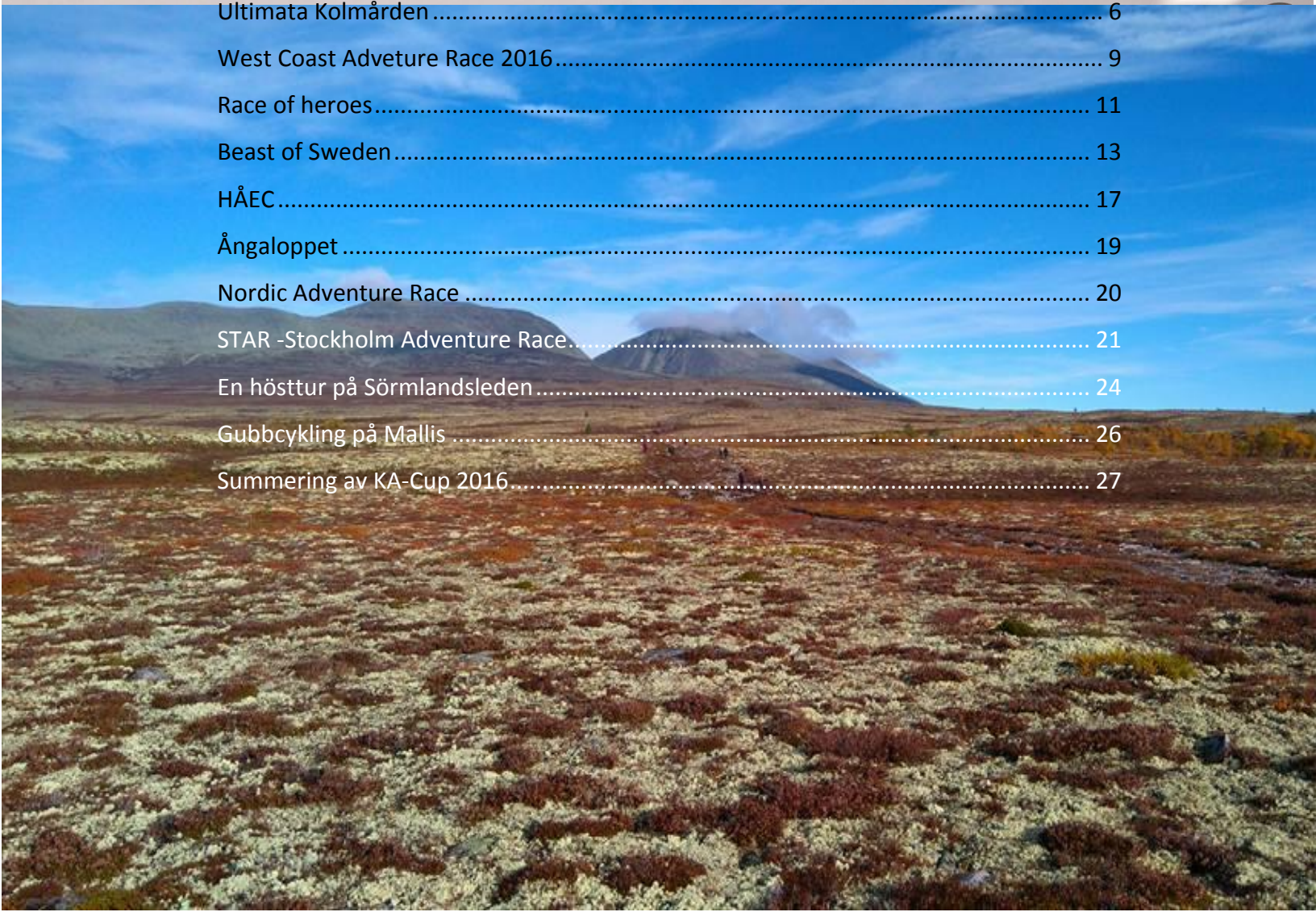




Årsberättelse 2016

Kolmården EXtreme (KEX).....	3
Ultimata Kolmården	6
West Coast Adveture Race 2016.....	9
Race of heroes.....	11
Beast of Sweden	13
HÅEC.....	17
Ångaloppet	19
Nordic Adventure Race	20
STAR -Stockholm Adventure Race.....	21
En hösttur på Sörmlandsleden.....	24
Gubbcykling på Mallis	26
Summering av KA-Cup 2016.....	27





Kjelags Adventures

2

National Championships

Kolmården Adventures

Kolmården EXtreme (KEX)

2015 var första året vi arrangerade Kolmården EXtreme och med den fina återkoppling vi fick från våra tävlande så bestämde vi oss för att arrangera tävlingen även i år. Tidigt under året kontaktade Tobias Klahr (Mer Aktiv) oss och undrade om vi också ville arrangera polis SM i multisport i samband med tävlingen. Med tanke på att det var i stort sett samma bana sånär som på en kortare C2 paddling och orienteringskontroller längs loppsträckan så nappade vi givetvis på detta erbjudande. Alltid kul med lite fler startande och samtidigt få se vad Sveriges poliser kan göra i våra Kolmårdsskogar. Årets upplaga lockade totalt 96 startande, varav 69 stycken i multisportklassen (32 duo och 37 solo), 22 stycken i Polis SM, samt 5 tappra i duathlonklass. I startlistan fanns det starka namn. Fjolårsvinnarna Malin Hjalmarsson och Emil Dahlqvist från Swedish Armed Forces vara båda på plats. På herrsidan gjorde Thules unga stjärnskott Rickard Norling premiär i Kolmårdsskogarna och andra starka namn som John Andén och Christian Ericsson fanns på plats.

Dags för start och i år har vi fått låna en båt i Ågelsjön vilket är en klar förbättring mot att stå och skrika från kanten. Starten går och Fredrik Östlund, fd kanotist, rycker snabbt till sig en ledning och det är bara Emil Dahlqvist som orkar följa. På löpningen ner till växlingen drar Emil ifrån Fredrik och kommer själv in mot första växlingen. Som trea kommer Christian in som har gjort en stark paddling, men bara femton sekunder efter kommer både Rickard och John. Väl ute på löpningen sätter Rickard och John upp ett högt tempo och passerar både Christian och Fredrik. De följs åt till MTB växlingen men ute på cyklingen är John den starkare av dem den här dagen. Men åt dagens suveräne segrare Emil Dahlqvist var inget att göra åt då han dessutom putsar sitt banrekord med nio minuter till 3:20:02. På damsidan hade Malin Hjalmarsson inte så många tjejer att tampa med (en rättare sagt) men det gjorde på inget sätt att hon höll sig på latsidan utan höll ett högt tempo genom hela loppet och segrade slutligen på 3:57:10.

Fredrik Schlyter hjälpte oss att filma årets upplaga för att skapa en reklamfilm för kommande år, men också för att ge tillbaka till våra deltagare. Resultatet blev riktigt bra och det är kul att kunna visa upp våra fina omgivningar på detta sätt.
<https://www.youtube.com/watch?v=OkCKF2V3vZI&feature=youtu.be>





Ultimata Kolmården

- (6 år senare) av Håkan Lindgren

Varning! Läses på egen risk. Icke Ultimata Kolmården entusiaster kan uppfatta storyn som torr och tråkig. Personer som kört tävlingen och/eller har lokalkännedom samt riktiga multifans kan dock finna texten roande.

Det har alltså gått 6 år sen jag debuterade i min favorittävling. Tiden har putsats för varje år och 2015 var första året jag tog mig in under drömgränsen på 10 timmar. Skulle jag kunna putsa den tiden ytterligare? En bättre löpning skulle jag kunna göra med lite mer löpträning men cykel och paddeltiden skulle jag få svårt att slå alternativt upprepa.

Konkurrenter då? Ifjol tog jag en andra plats efter Ola O och före John A som hade otur då ett kontrollsnöre gått av men det är en annan story. I år var det ett antal starka gubbar som anmält sig. Ja, för det är mest gubbar som kör Ultimata Kolmården. Men även en del yngre förmågor var anmälda. Som vanligt droppade några av dagarna innan start. Jag insåg tidigt att det skulle bli bröderna Ola och Mats som skulle slå om man skulle få ta med sig vandringspriset marmorstenen hem efter tävlingen.

Vad hade jag gjort som pekade på seger och en tid ner mot nya drömgränsen 9h30min? Jo, jag har ökat min löpträning med ett pass per vecka och lite mer träning på etapp 3 (OL sträckan). Var det allt? Ja, faktiskt. På minussidan har vi åldern nu 41 år och en misstänkt björkpollen allergi/förkylning/nervositets halsont. Nu till tävlingen. Starten går 06:00. Som vanligt är det den trogne Magnus Lagher som skickar iväg oss från Åby IP. Löpningen upp till kajakerna vid Näknen är lika smärtsam som vanligt. Mats seglar iväg med Ola, Henrik, Pär och Simon i en lite lätt splittrad klunga därefter. Sen kommer jag, flåsandes, pustandes och frustandes. Jag gör en bra växling till Paddling och går ut som trea strax efter Ola. Mats har en lucka på några minuter. Jag går ikapp Ola på Näknen. Sen hänger vi ihop och går ikapp Mats strax innan lyftet över till Svängbågen. Där får Mats återigen en lucka till mig och Ola då han hinner före en lastbil som spärrar vägen för mig och Ola. Jag strular vid ilägget och Ola får en lucka till mig. Nu trea igen. Efter en par km på Svängbågen är jag ikapp Ola och Mats. Mats släpper tidigt vår lilla klunga och nu är det jag och Ola som ligger i tät. Jag går upp och drar till gästboken på ön. Paddlingen dit känns bra, Jag känner mig stark, i lätt medvind gör vi km tider run 5:15-5:20. Vilket är bra för mig. Efter ön så växlar jag och Ola ledning med varandra. Den ena får ibland en lucka men den blir nog aldrig mer än 50m. Ola är snabbare vid lyften samt i och ur kajaken medan jag är lite snabbare på vattnet. Vi lämnar kajakerna samtidigt vid skjutbanan. Hur långt efter var nu Mats? Jag såg honom inte när vi tog upp kajakerna.

Löpningen ner till växling känns ansträngd men okej. Ola ligger före och jag försöker att hänga på. Strax efter basketplanen stukar jag vänster fot ordentligt. Det knakar till. Nu är det över tänker jag. Det värker i foten. Ola säger åt mig att stanna och ta det lugnt. Jag joggar sakta. Det gör ont men det funkar. Bara jag tar mig ner till cykeln tänker jag. Sen får vi se hur det går. Jag kan ju bara inte bryta när jag har häng på segern.

Jag växlar ut på cyklingen någon minut efter Ola. Börjar kontrollerat att klättra upp mot Jakobsdalsmasten. Gäller att hitta en bra rytm nu. Ser Ola för första gången vid Tintomaras trappa. Sen ser jag hans rygg till och från tills det att jag går ikapp vid anslutningsstigen över till milspåret vid Sörsjön. Cyklingen känns oerhört bra. Jag känner mig stark uppför. Jag ligger bakom Ola till Campingen där jag gör ett ryck i backen upp mot Östgötaleden. Ola släpper, bra tänker jag, det visade sig dock efter racet att han skulle fylla på vatten och släppt av den anledningen. Härifrån följer nu dryga 2 timmars solokörning där jag brottas på mina inre demoner och ber till gudarna att cykeln skall hålla hela vägen. Benen svarar bra i varje backe och det rullar på i ett bra tempo. En rolig grej var att Henrik P hade lagt ut lite bonus energi vid H-tallen. Henrik var även ute och hejade på oss tävlande längs banan. Detta är annars en tävling som har sparsamt med publik längs banan.

Jag kommer in till växling i ledning. Ingen aning om hur långt före Ola, Mats eller någon annan som gått bra på cyklingen jag är. Frågan var också hur det skulle gå att springa på den stukade foten? Jag växlar hyggligt snabbt och sliter av mig tröjan för att köra i endast raceväst. Det har nämligen blivit varmt, som vanligt. Jag kommer ihåg 2015 då jag svettades som en gris uppe vid Ågelsjöberget. Jo, jag kan faktiskt springa på foten. Benen är också joggingsbara. Kul! Det här kan ju gå vägen tänker jag. Jag kämpar på och tar några av kontrollerna. Tittar bakåt då och då, ingen Ola, ingen Mats, ingen annan heller för den delen. MEN på toppen av stora berget möter jag Ola som är på väg mot kontrollen vid övre isväggen. Shit! Han är max 5min efter! Ola säger att nu börjar jakten. ALDRIG, inte i år igen tänker jag. Ifjol sprang han ikapp mig på sista löpningen och drog ifrån ytterligare ca 10min in till mål. Nu j-r får jag bita ihop och ta i. Jag ger nästan allt jag har. På väg upp mot lilla masten krampar det i baksida lår när ja springer i det höga blåbärsriset. Det släpper direkt när det blir stig igen och jag inte behöver lyfta benen så högt. I den täta skogen mellan kontroll I och J (brevlådan i skogen) möter jag Mats. Hejhej, säger han. Ojdå! Han lätt pigg och han tar visst bokstavskontrollerna i en annan ordning än mig och Ola. Det är fullt tillåtet bör tilläggas. Frågan var bara hur jag låg till mot honom? Ingen Ola än. Jag håller ut och springer sen hela vägen ner till Dvardalaskogen. Låren skriker i varje backe i de små branta bergen. Men ingen Ola och ingen Mats i sikte. Är de redan före? Har de tagit en annan väg? Nej, för nu ser jag målet och där finns ingen Ola eller Mats. Jag är först!!!! Jag vinner Ultimata Komården efter ett för mig nästintill perfekt race. Ola blir tvåa och Mats trea. Övriga resultat finnes på KA:s hemsida.



Stolt segrare med bröderna Ola och Mats på "prispallen".

West Coast Adventure Race 2016

Christer

WCAR 2016 lockade många bra lag, bl.a. Silva, Thule och Försvarsmakten. Jag fick förfrågan att bilda lag tillsammans med SWECO/Outdoorexperterna bestående av Tobias, Evelina och Clarens. Jag hade inte tidigare kört i samma lag som någon av dom men jag har ju kört flera tävlingar under långa sträckor tillsammans med dom fast i konkurrerande lag. Jag tycker dom är roliga och fina människor så jag tackade ja.

Det visade sig bli en fantastisk tillställning. Arrangörerna hade som vanligt fått till en riktigt varierande bana med skärgårdspaddling, kustlöpning, rejäl orientering i skog och ett par fina långsträckor på MTB. De flesta lag (inklusive vårt) bommade lite här och där och vi fick stundom bita i rejält för att komma framåt. Självklart hade man även hittat lite äventrsmoment i form av grottkrypning, och luftmadrasspaddling. Den största överraskningen fick nog dock paret som hittat en avskild plats långt ut i skogen för sin kärleksakt och som troligtvis inte hade räknat med att vi skulle dyka upp både snabbt och från ingenstans. Fnissande sprang vi förbi och kanske bidrog vi till lite extra spänning.

Jag vill varmt rekommendera WCAR som år efter år levererar bra arrangemang med varierad terräng, AR känsla och lagom balanserad fördelning mellan tävlingsmomenten.

/Christer



Paddling på luftmadrass i skärgården är ett kvällsnöje som många missat.

Race of heroes

Theo



http://raceforheroes.se/wp-content/uploads/2016/10/13403204_507876639407565_2531602906038479247_o-2.jpg

Race For Heroes arrangeras på Karlsborgs fästning av Livregementets Husarer, K3 med John Karlsson i spetsen och med hjälp av lokala föreningar. Överskottet från tävlingen går till en fond för att skadade veteraner ska få hjälp att bedriva fysisk träning.

Sedan 1950-talet har Sverige ca 100000 veteraner som tjänstgjort i olika konfliktområden utomlands. Till detta tillkommer personal som varit anställd inom försvarsmakten på olika sätt.

Starten går vid fästningen med lite teater och skådespel från fästningens personal utklädda till soldater och befäl från 1700-talet. Cicerons "peptalk" avslutas med muller, explosioner och rökmaskin. (Det finns guidade turer på fästningen med samma tema också. En lite mer levande guidetur än vanligt som tar besökaren genom fästningens vindlande gångar med lite tempo.)

Nåväl startskottet går och det är en kort löpning ner till stranden där kajakerna ligger. Lite öppet vatten ut mot Vättern, lite lå bakom några öar, Dyningar men inga vågor. Klart vatten med flera meters sikt ner till botten. Lite kanal paddling och rundning av bojar i en mindre sjö sedan tillbaka till starten. Ett kort lyft och sedan ett varv till. Hade en medtävlande en bit före hela första varvet och kom precis om innan lyftet. Vid lyftet får jag hjärnsläpp och förbereder mentalt ett längre lyft och lyfter upp kajaken på axeln. Under tiden springer min han jag

precis paddlat om förbi med sin kajak i ena handen. Lyftet är max 20 meter... Nåväl jag har ett varv till på mig att jaga ikapp.

Växlingsområdet ligger i ett parkområde mellan fästningen och vattnet vid fallskärmsjägarskolans ceremoniplats.

Ut på cyklingen ligger jag fortfarande något efter men kommer snart ikapp och passar på att vila lite på rulle. Efter första stigen känner jag att det är dags att köra om och börjar jobba ifrån. Kommer snart ikapp nästa tävlande och vi drar växelvis ikapp ytterligare nästa tävlande. Vi blir en liten klunga som håller ihop under resten av varvet. Inne på en av stigarna hör vi plötsligt ett isande skrik. Det är en tävlande som vi precis kört om som provar en OTB. Som tur var hade vi funktionärer i en vägkorsning ett par hundra meter tillbaka och efter att ha kontrollerat hur han mårde så tog han sig tillbaka till vägen för transport tillbaka. Inne vid nästa växling var han tillbaka i TC, undersökt av läkare med misstänkta spruckna revben. Efter att vi lämnade TC på andra varvet lyckades jag bryta mig loss och körde större delen själv. Andra varvet upplevdes som mycket kortare än första varvet trots att det var samma bana. Funderade en hel del på att de i reklamen hade skrivit att de hade fått till ännu mer stigcykling än tidigare år. Tyckte ändå att var mycket vägcykling, mestadels grus, lite asfalt genom fästningen, lite inomhuscykling in i fästningen inne i fästningsvallen. Stigarna var släta och fina, relativt otekniska. En fördelning på kanske 50/50 mellan väg och stig.

Löpningen skulle bjuda på lite överraskningar. Tävlingens stora backar - upp och nedför fästningsvallen. Fin löpning uppe på vallen med utsikt över TC och Vättern. Samtidigt som löpningen var platt var det ändå nu som det var som tyngst, den härliga smaken av flytande socker, lämnade jag ett visitkort i en buske och fortsatte med målet att bara hålla ett jämt tempo och hela tiden röra mig framåt.

Första hindret på den militära hinderbanan var passage över ett dike på ett 20 meter långt rep som var uppspant 2 meter över vattnet. Det fanns funktionärer vid varje hinder och det fanns möjlighet att välja någon form av straffrunda om man inte klarade/vågade hindret. Efter detta första fina hinder fick jag tillbaka lite energi och började se framåt igen. Eftersom det är en tvåvarvsbana så var det inte lika utspritt mellan de tävlande som det blir på en traditionell snitslad bana. Ett av de finare partierna på löpningen gick i vattenbrynet runt en udde, med fästningen på ena sidan och öppet vatten på andra sidan.

Snabbt, enkelt lopp som har plats för betydligt fler deltagare.

Inne på fästningen firas samma dag svenska nationaldagen med marknad, uppträdanden, musikkårer, fallskärmsshoppare, uppvisningar, agility, bmx uppvisning, pumtrack för kickbikes. Skulle man tröttna på det så finns det gott om ställen att gå och bada på.

Mycket välorganiserat lopp, med fint TC. Parkering nära TC, start, växlingar och mål på samma ställe underlättade. Perfekt lopp om man vill lämna familjen på

andra aktiviteter på fästningen några timmar. Tillsammans med 10 tusen andra besökare.

Beast of Sweden

Oskar, Christer, Pär, Håkan, Andreas, Mats, Ola

Ett stort antal KAare åkte ner til Växjö för att ställa upp i Beast of Sweden, tillika årets SM i Adventure Racing. Ola och Mats, Håkan och Andreas ställde upp i tvåmannaklassen. Oskar, Christer och Pär körde för Outnorth i fyrmanna. Banan då, den bestod av nio sträckor (bortsett från en prolog som inte räknades in i totalen):

- Paddling
- Inlines
- Paddling
- Trekking
- Inlines
- Trekking + Coasteering
- MTB + MTB-O
- Trekking + Mudeering
- MTB

Undertecknad (Oskar) var mest nervös inför inlinessträckorna – befogat skulle det visa sig! Men om vi ska ta det i ordning... Starten gick på Ånghultasjön norr om Klavreström mitt i mörkaste Småland. Samtliga lag paddlade Acronkanoter och det vart rätt stökigt innan jag och Pär fick styr på vår kanot. Till vår stora glädje fick vi ett par surfar! Vi hade varit ännu gladare om vi kunde styrt kanoten med roder... In mot Klavreström och första lyftet låg vi relativt mitt i fältet men med ledarlagen inom synhåll. Väl framme fick vi till ett kanonlyft och lyfte förbi hela startfältet, ut på nästa sjö låg vi alltså etta och allt kändes kanon. Efter ytterligare ett lyft fick vi se oss ompaddlade av Sweco och vi hade Outdoorexperterna tätt hängande bakom. In mot Braås kom det längsta lyftet och där var det lätt att hänga av Outdoorexperterna, de lyfte utan kanotvagn.

Sträcka 2, inlines. Igenom min barndoms uppväxt ort på asfalt som har blivit sämre med åren och vidare ut på oljegrusvägar som blivit grövre med åren. Alternativt sviker minnet! Fötterna fick sig i alla fall en rejäl omgång på det underlaget och Pär fick sig en rejäl omgång som draglok åt laget och undertecknad. För mig var det en lättnad att byta till paddling när vi kom tillbaka till Braås.

Sträcka 3, paddling. Mycket nöjda (mest jag) med att inte ha blivit ikappåka av något lag på föregående sträcka satte vi av mot Mörrumsåns mynning. Nedströms paddling med många fina lyft gjorde detta till en av tävlingens höjdpunkter.

Sträcka 4, trekking. Vid växling fick vi inte lämna någon utrustning som inte var paddelrelaterad och därmed blev rygsäckarna mycket tunga av extravikten från våra inlines. Fyra par stavar väger också endel. Trötta lagmedlemmar väger också endel. Jag bar ett extrapar inlines och samtliga stavar under nästan hela sträckan. Pär bar ett extrapar inlines samt drog Kristina under en stor del av sträckan. När hon inte behövde draghjälp hjälpte han istället mig med stavarna. Vilken kille! Efter några kilometer blev vi omsprungna av Outdoorexperten som nu tjänade på att köra sina inlinessträckor utan stavar. Den här sträckan hade Lisa och Tony underskattat längden på rejält, jag minns inte hur länge vi var ute men det hann bli mörkt en bra stund innan vi kom till Singoallas grotta. Vi (alltså Christer) gjorde tävlingens enda stora navigeringsbom på väg till grottan. Vi drog rakt igenom ett grönområde och kom ut till en väg som gick i rätt riktning men som ändå var fel. Tog kanske 20-30 minuter att hitta rätt. På väg från grottan mötte vi tävlingens gladaste lag (alltså Andreas och Håkan) som såg riktigt pigga ut! Det gav oss också en boost. Inför...

Sträcka 5, våt nattinlines. Jag listar mina minnesbilder av den här sträckan

- Börjar fint med en dryg kommentar från med(mot?)tävlare som indikerar att vi tänkt fuska.
- Det känns lättare i början än vad jag trodde.
- Det går snabbt över och 90% av sträckan kör jag bakom Pär som drar mig hårt!
- Jag har aldrig varit så trött i ben, hjärta, armar och lungor på en tävling.
- Håkan och Christer ligger trötta i ett dike.
- Branta uppförsbackar och...
- ...branta nedförsbackar.
- KOMMER HÖGER!!! Andreas "flygande Gunde" Gundberg är i samma sits som jag under tävlingens värsta ögonblick, han kan inte bromsa i en brant nedförsbacke och vi anammar samma lösning: hoppas det kommer en uppförsbacke innan jag trillar eller krockar med något.
- Lättnad när sträckan är slut

Sträcka 6, trekking / coasteering. Kanonfin coasteering över Jägaregap i Helgasjön. Riktigt mäktigt att ta sig över de sundet i gryningsljus med stora vågor som rullar in. Detta följdes av en längre löpning på spänger i några av Växjös finare skogar. Tillsammans med andra paddelsträckan tävlingens höjdpunkt.

Sträcka 7, MTB / MTB-O. Vi hann precis inte till den cutoff som Lisa och Tony nog konstruerade under tävlingens gång då de såg att allting drog ut på tiden. Det gjorde att denna sträcka för oss blev raka vägen ut till MTB-On i Alvesta, följt av mycket rolig MTB-O där vi sparrade / sparrades av SWECO, följt av kokostoppar och sedan raka vägen tillbaka till Växjö. Nu såg vi för första gången flera av de andra lagen och insåg att vi hade god marginal till nästa lag i fyrmannaklassen.



Sträcka 8, trekking / mudeering. Mina nya skor blev sig aldrig lika igen.

Sträcka 9, MTB. En kort MTB-sträcka in mot målet i Växjö och SM-bronset var säkrat! Och lika viktigt, vi höll Mats och Ola bakom oss... Håkan och Gunde gjorde en kanontävling och tog hem tvåmannaklassen! Mats och Ola slutade trea och det är också med beröm godkänt.



HÅEC

Ola

Jag hade tidigt bestämt att jag inte skulle tävla i Åre i år. De två senaste åren hade inte varit roliga, jag hade för höga krav på mig själv så det blev bara hemskt och en kropp som låste sig. Nej, det finns bättre saker att göra på sommarledigheten.

Men...

Min svarta V10 går inte bra i forsen så jag sade direkt efter ÅEC 2015 att jag aldrig skulle tävla i Åre med min surfski. Den kastar bara åt all håll och stampar på alla vågor. Nej, man ska ha en gammal NyaZeeländsk multisportkajak i Åre. På skoj lade jag ut en köpes-annons på ett forum och efter någon vecka blev jag kontaktad av en som ville sälja sin Sisson Defender. Billigt. Levererad hem till mig. Det blev köp, och nya tankar på att tävla i Åre. Familjen hade hela tiden önskat att åka till Åre så jag anmälde mig.

Jag byggde om den till pedalstyrning och monterade en bra sits. Då jag ägde en likadan kajak 05-07 gillade jag den inte, den var för rank (och hade pinnstyrning) men nu blev jag snabbt vän med den. Bestämde mig även för att inte tävla med stavar då jag tycker att de är i vägen och det blir väldigt kantigt både uppför och nerför.

Härliga försommarkvällar var jag i Yxbacken och sprang. Har ni tänkt på hur fin utsikten över Bråviken är från övre delen av familjebacken?

Som vanligt kom vi till Åre söndagen innan och vi bodde där vi brukar bo. Under veckan hade vi familjeutflykter och någon liten egen träningsrunda. Som vanligt gick vi till toppen, med pannkaksstekning på det platta partiet och vi cyklade även till Åre chokladfabrik. Ylva och jag hittade även en underjordisk cykeldirtbana. Nästa år (jo jag är anmäld) ska vi ta med pannlampor så vi kan upptäcka och cykla där.

Man ska ju få paddelutrustningen besiktad och i år höll min hjälm på att inte gå igenom första instansen. Att jag hade massor av ÅEC-klibbor på den och även CE-märkning för forsaktiviteter bet inte på besiktningsmannen. Det löste sig dock.

Hela tiden i Åre tänkte jag som jag tänkt mig; Jag är här för att ha roligt! Det får gå som det går.

Tävlingsdag! Innan vi fick barn var det tidigt att gå upp vid sex på morgonen. Nu är det inget speciellt. Som vanligt lade jag i där vi lägger i när vi tränar och får då en uppmjukningspaddling på en knapp halvtimme. Två älgar stod och åt i vassen i en vik.

Start och jag stressar inte. Hamnar lagom bra med och kommer som vanligt in i forsen med första dam. Får göra mina egna spårval i den låga forsen. Kul. Motvind. Spänner kapellet efter andra lyftet. Tungt över sjön men löpningen sedan går mjukt och bra för benen är varma och sköna, till skillnad mot alla surfskipaddlares ben.

Växlar snabbt och slipper stavar. Benen känns sköna och jag joggar uppåt. Till Tott går det fint, Tottbacken går finfint. Benen är friska och överkroppen mjukt gungande i stället för stavgångens steltakt. Lämnar Tottliften på 21 minuter, helt godkänt. Passerar folk i de två branterna och kan löpa ut på det platta partiet. Sista branterna går också bra och benen är fortfarande sköna. Dricker bra och äter flera gel. Tar aldrig i på riktigt utan bara ganska mycket, precis som jag tänkt. Det blir dimmigt sista biten mot toppen men jag kan banan. Toppar ur på 1h4min utan att ha förtagit mig. Bästa tiden på flera år! Börjar springa nerför i dimman. När jag sprungit några hundra meter tycker jag att det inte stämmer. Markeringar finns men det känns som att det går för mycket till vänster och så är det fortfarande elkablar i stigen. Jag är fel! Dock bara 50m fel så jag tappar knappt en minut på fadäsen. Det var många som gjorde samma fel men upptäckte felet betydligt senare än jag och missade mycket mer. Springer nerför men släppa på har jag aldrig kunnat men det går som det brukar. Skapligt fort. Benen känns OK. Springer in mot växling och får hjälp av min familj som som vanligt tycker att jag sölar.

När jag springer iväg med cykeln hör jag att Staffan Althin, som jag tävlat jämnt med under alla år, är förvarnad. Helt ok tänker jag och börjar cykla. Det känns bra. Har fått i mig mer energi än förr om åren så jag kan cykla på ganska bra och jag springer om en tävlande i långmyren i början. Yes, jag orkar! På skoterleden upp mot krönet cyklar jag hela vägen och är piggare än åren innan. Där ser man vad socker och lugnt tempo kan göra. Det funkar bra till Björnen. Där blir jag trött och får slita i hundrametersstigningen. Cyklingen på myrarna går bra och utförsyklingen funkar. Riskerar inget. In mot Åre på kostigen. För första gången under tävlingen börjar jag nu vilja vinna. Nu vill jag INTE bli omcyklad. Passerar Tott och sedan sliter jag tungt på nästa uhndrametersstigning. Kom igen Ola, det är ju bara som att cykla hem från Konsum! Ser ingen bakom mig under stigningen och vänder ner i Getrappet. Det flyter på nerför och några hundra meter ut på asfalten ser jag någon bakom mig. Det FÅR inte vara Staffan! Tar i allt jag har och in i sista backen är det mjölksyra och kramptendenser. Cyklisten bakom närmar sig men hinner inte ifatt. Vingar över mållinjen på darriga ben. Jag vann men eftersom jag inte ställt upp på tävlingen för att försöka vinna så känns det inget speciellt. Blir intervjuad. Träffar familj och kompisar. Är mycket piggare än de föregående åren.

Drar och tvättar cykeln, hämtar kajaken och duschar. Slöar lite före banketten (vi har stugan en dag extra). På banketten äter jag mer mat än jag gjort sammanlagt

på flera år. Får stå i mitten på prisutdelningen och får gratisstart för 2017 och en sovsäck.

Ångaloppet

Mats och Ola

Sommarens värme var det inga fel, men västvindarna. Ytvattnet åkte österut och kvar blev bottenvattnet. Det var 11 grader i Bråviken i mitten av augusti. Förhållandena var liknande i Nyköpings skärgård. Därför la arrangören av Sveriges största swimrunlopp om banorna lite. Det blev mindre skärgård, och mer insjö. Till start kom bröderna Ola och Mats (författare) i år igen. Tack vare föregående års insats fick vi stå i elitled, och några problem med trängsel fick vi aldrig. Eftersom Ångaloppet har relativt mycket löpning valde vi att inte använda våtdräkt. Det blev bra. Känslan var överraskande på havssimningarna. Då var vi varma i kroppen. Kylan från det c:a 13 grader varma (?) vattnet kändes bara som en notering om att det sved i skinnet, men ingen avkylning. För mig var det riktigt uppiggande och min simning blev bättre. Ola och jag var inte riktigt rappa för dagen och slutade tia i herrklassen. Helt OK, och vi hade rolig kamp med kringliggande lag. Swimrun inrymmer den kryddan att lagen är ojämna i momenten och därmed växlar placeringarna mer än i vanliga lopp.



Nordic Adventure Race

Magnus och Mats

Första helgen i september deltog Magnus Blomgren och Mats Röjgård (författaren) på 24-timmarstävlingen i Norge. På höstkanten och oftast på runt 1000 möh blev det en ganska sval och många timmar mörk tur. I klart väder med fin sikt gick banan över norska fjällhedar i färgglada landskap. Det blev för oss också en titt i den norska kulturen med mängder av hytter och insamling av nötkreatur och får från sommarens bete på fjället. Tävlingen hade ett enkelt upplägg med start just söder om Rondane och mål i Hamar. Växlingsplatserna var placerad så vi slapp bära tungt under sträckorna. Det var tidigare finspångsborna Helen och Jakob Westerberg som lagt banan och vi deltagare fick många fina stråk och sevärdheter under banan. I vårt tvåmannalag gick både samarbete, teknik och navigation smidigt. Som väntat var Magnus extra stark på cyklingen. Under slutet av natten, efter c:a 15 timmar fick vi välja att korta banan lite. Detta för att hinna hem till Sverige i tid för vardagens plikter. Vi var då i täten. Eftersom vi slopade två kontroller tappade vi poäng och slutade tre av c:a tjugo lag. Tävlingen har gett fina minnen, bl.a. sista sträckans paddling på Mjösa då vi paddlade i absolut bleke med vackra vyer runt sjön. Även utförskörningen nedför snabba grusvägar på cykel runt 700 hm i morgonens frost var minnesvärd.



STAR -Stockholm Adventure Race

Karin, Christer, Håkan, Theo

Tidigt på morgonen den 17 september rullar två glada och peppade tjejer norrut på E4:an i en fullpackad bil. Stämningen är på topp! Soluppgången är makalöst vacker, och i kombination med lättande dimma är landskapet rent magiskt. Fjärilarna i magen fladdrar febrilt och det kryper sådär härligt under skinnet på oss. Vi är SÅ övertygade om att få en helt vansinnigt rolig dag!

Det är lite av en premiär för oss. Sist vi körde en multisporttävling ihop var Sportkullan 2014. Båda är vi lite nervösa för hur kroppen ska hålla. Anna har haft problem med ryggen och Karin är otränad med diverse krämpor efter att ha fött barn tidigare under året. Men målsättningen är tydlig; det här gör vi för att ha kul. Inga krav på prestation eller placering.

Tävlingscentrum är vid Hellasgården i Nackareservatet, strax utanför Stockholm. Solen skiner och det är riktigt sommarvärme. Vi studerar kartor, ställer iordning växlingsruta och är med på den obligatoriska tävlingsgenomgången. Sen bär det iväg!



Prolog löpning ca 2km. Vi stressar inte. Försöker att hitta vårt tempo. Direkt efter prologen blir det orientering ca 5km. Anna navigerar med bravur. Banan är fin och bjuder på bland annat dy-bad.



Därefter blir det växling till kajak. Dryga 3 km på Källtorpssjön. Inte superspännande paddling, men kul då man fick en chans att se täten. In för växling till OL-sprint 1,5km. Av bekvämlighetsskäl behåller vi flytvästarna på, vi ska ju snart ut på sjön igen. I högtalarna hör vi: "... och här kommer ett damlag som kör samma strategi som ledarna i duo-herr, de behåller flytvästarna på – allt för att tjäna några sekunder...". Småskrattande springer vi vidare. Efter OL-sprint tillbaka ut på sjön för ytterligare ett varv. Sedan ut på sista sträckan; MTB-O, ca 11,5 km.

Under cyklingen sköter Karin kartläsningen då endast hon har kartställ. Nu bjuds det på några större bommar! En hel del kul kontroller, bland annat en i en ruin där man får krypa in i en mörk tunnel. I slutet av sträckan ingår en teknisk, snitslad bana. Som tur var hade vi blivit varnade av en klubbkamrat om att det var väldigt dåligt utmärkt och svårt att hitta. Han hade rätt. Vi letar tillsammans med andra medtävlande efter starten. Vi tror vi hittar den men tyvärr inga ytterligare markeringar. Småsura och med vetskapen om att flera andra också haft problem här, tar vi beslutet att hoppa över den. Trist – den skulle säkert ha varit jättefin.

I mål får vi ett gediget mottagande av våra medtävlande – alla hade samlats för prisutdelning, så det är inför publik vi sladdar in och målstämplar.



Vi kommer in på en tredjeplats med tid 4:20:16. Det spelar mindre roll. Vår målsättning uppfylldes med råge. Hela loppet genomfördes med ett leende på läpparna och lagkänslan var god rakt igenom.

När vi så småningom rullade söderut igen var vi lika glada som på morgonen, men med ett helt annat lugn i kroppen. Fjärilarna i magen hade lagt sig att sova och krypningarna under huden var bortblåsta. Kroppen skönt trött.

Utöver oss var det ytterligare tre KA-medlemmar som tävlade i STAR, samtliga i klassen solo herr.

Christer Casselsjö
Håkan Lindgren
Theo Öjerteg

placering: 1, tid 2:59:17
placering: 4, tid 3:17:50
placering: 7, tid: 3:52:05

En hösttur på Sörmlandsleden

Det börja egentligen med att vi skulle ha något höstmål att träna till efter att Pär, Magnus och undertecknad varit och sprungit BAMM uppe i Björkliden i mitten av augusti. Vi sikta på att medverka på Holaveden Ultra men efter närmare efterforskning visade att det var 50 % grusväg och det var inget vi direkt var intresserade av. Trail för min del handlar om att få maximal upplevelse per tidsenhet. Vi sikta istället in oss på en del av Sörmlandsleden som bjuder på omväxlande och skärgårdsnära löpning. Vi utgick från Näveklarn. Till vår stora glädje var det många som ville hänga med. Så från konsum i Näveklarn var vi till slut sju stycken som drog iväg Mats, Pär, Andreas, Niklas, Henrik, Håkan och Gunnar.

Vädret var det bästa för årstiden och till en början var det ren propaganda löpning i höstsolen med klarblå himmel och ett knallblått hav. Efter några kilometer tyckte Pär och Niklas att värmen var för påtagande så det blev att springa i kalsonger. Efter knappt 1,5 h var vi framme på Gullängsberget. I stigningen upp till toppen möte vi ett stort sällskap, ansikten såg bekanta ut men jag kunde inte direkt placera vart jag sett dem. Vilket snabbfriskusgång var kommenterarna och Niklas dödsskallekalsonger gick inte helt obemärkt förbi. Det visade sig att det var Erik Hagg och hans nya flamma Lotta Lundgren samt hans bror Kalle Zackari Wahlström. Så varje gång man ser dem i rutan väntar man på att höra något om detta plötsliga och överraskande möte både för dom och oss...

Efter Gullängsberget delade vi på oss Håkan och Gunnar drog upp till Simonsberget. Vi andra fortsatte österut, fortfarande strandnära med fri horisont. Andreas och Niklas var pigga och mata på framme i täten vi andra gnodde på därefter. Vi fick fylla på vätska av vänlig dam i en sommarstuga vid Ålbäck. Nu var vi som längst bort på vår utflykt alltid skönt att börja vända hemåt igen. Uppe på Kummelberget tog vi ett välbehövt matstopp, vi hade vi det laget hållit på i ca 3 timmar. Här runt Koppartorp fanns det en hel del sevärdigheter, Mats hitta en jättegryta därefter var det gruvhål här och var som såg rätt spännande ut. Vi hittade också en perfekt belägen vattenkran i Koppartorp. Mats börja få en del problem med magen och fick stanna då och då men han kunde genskjuta oss med jämna mellan så att det flöt på bra ändå. Det börja bli lite kallt och mörkt så pannlamporna åkte fram och brallorna på...

I den vevan gjorde vi en navigeringsmiss och fick springa förbi ett grabbgång vid ett vindskydd två gånger med ca 10 minuter mellan gångerna. De undra nog vad vi höll på med och det gjorde vi också.

Nu börja det bli slitsamt för mina ben de börja att kännas som stela stockar ingen mjuk smidighet alls längre, de andra verkar fortfarande vara pigga. Strax innan vi var tillbaka i Näveklarn skulle vi upp ett torn men vi lyckades inte hitta dit eller så hade vi börjat tröttna på att springa och ville bara tillbaka till bilen. Mats hade dock fort ordning på magen och väntat på oss i tornet. Tillbaka vid bilen med rejält stumma ben fick vi ihop en sträcka på 43 km. En väldigt fin runda med gott sällskap som man kommer att minnas länge...



Gubbcykling på Mallis

Simon, Mats och Crille hoppade på Ryan Air mot Mallorca för en långhelg med gubbcykling. Konceptet var enkelt: Flyga ned, hyra cyklar på plats, resa lätt – tandborste, shorts och t-shirt var i stort sett allt vi hade med oss. Vi cyklade sedan från en by till nästa och bodde hela tiden i nya byar runt på ön. Cyklingen var grymt fin med många, långa och fina backar på lätt trafikerade vägar. Vi for torsdag morgon och åkte hem på måndag förmiddag och vi cyklade ungefär 5 h effektivt varje dag och njöt av tillvaron under de många och långa pauserna. Jag hade supertrevligt och hoppas kunna göra om motsvarande resa fler gånger.



Summering av KA-Cup 2016

2016 var det femårs jubileum för KA-Cupen. Mycket luft har ventilerats under denna tid. Tanken med KA-Cupen är främst att det ska vara ett tillfälle där vi träffas och kör en träningstävling under lättsamma former. Även om det är lättsamma former så är det ofta tävlingslika former och hög puls på dessa tävlingar. Ibland lägger vi även in lokala idrottsarrangemang som deltävlingar. Vi har även i år kört en deltävling per månad där årstiden och arrangören får bestämma vilken/vilka grenar vi tävlar i. Totalt har 16 olika individer tävlat vilket är samma antal som 2015. Håkan Lindgren var den som tävlade flitigast under 2016 och fick ihop 12 av 12 möjliga deltävlingar.

Mats Röjgård tog hem totalsegern för tredje året på raken. Han plockade 68 av totalt 90 möjliga poäng vilket är nytt KA Cup rekord. Han slog därmed sitt eget gamla poängrekord från 2014 på 67 poäng. Christer Casselsjö gjorde en stark höst och närmade sig Mats men slutade till slut på 51 poäng vilket gav en andra plats. Håkan Lindgren tog bronset på 46 poäng.

Tabellen nedan beskriver kortfattat vilka deltävlingar som genomförts och vem som vann respektive deltävling.

Månad	Deltävling	Segrare
Januari	Vinter Quadratlon Lilla Älgsjön	Christer Casselsjö
Februari	10000meter skridsko på Nedre Glottern	Mats Röjgård
Mars	Glottern Winter Challenge	Christer Casselsjö
April	1000 höjdmeter	Mats/Ola/Håkan (delad 1:a plats)
Maj	Ultimata Kolmården (KA mästerskap Lång)	Håkan Lindgren
Juni	Växelsmörjning: Inlines, löpning, MTB vid djurparken	Christer Casselsjö
Juli	KM Kort multi i Åby (KA mästerskap kort)	Magnus B/Pär A (delad 1:a plats)
Augusti	Swimrun to the hills	Mats Röjgård
September	Höstlänken: OL+MTBO vid villa Fridhem	Mats Röjgård
Oktober	Hinderbana och Natt MTB, Vrinnevi	Christer Casselsjö
November	Multikamp i Strömsfors - kontroll och precision	Christer Casselsjö
December	Lillsjön Mountain Quest	Magnus Blomgren



*Starka KAare poserar i de nyinköpta
KA pannbanden Nov-16*



*De få tappra som ställde upp på årets
swimrun Aug-16*