

Lidingö MTB 2017

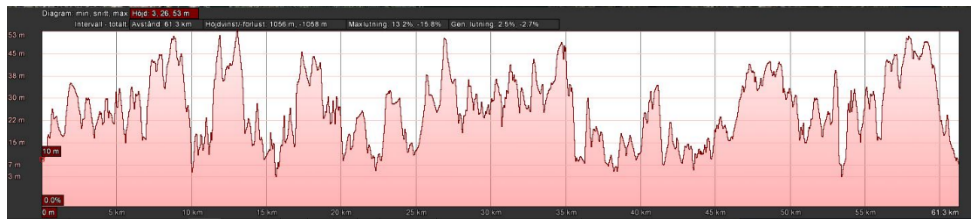
Sammanlagt 7h i bil, och just över 2,31 på cykel. Eftersom jag missar Billingeracet, och vill ha ett race tidigt på säsongen valde jag Lidingö MTB. För att ge mig bra förutsättningar reser jag upp kvällen innan, slappar över i Södertälje och har bara 35 minuters resa kvar till Lidingö. Utvilad och pigg.

Solig morgon, 11-12 grader, bra. Välordnat och väloljat arrangemang, allt som händer ligger väldigt tigt på Lidingövallen. Parkering, nummerlappsutlämning, ombyte, sportmessa med mera.

Formen har känts bra, och jag har kunnat köra på enligt plan veckorna innan, så jag är full av tillförsikt. Eftersom jag inte kört loppet innan, och inte gjort hemläxan och kollat av tidigare års tider är jag inte helt på det klara med vilken sluttid jag kan nå. Men jag läser på sociala medier att Calle Friberg kört loppet i många år, och alltid kört in under 2,10. Med lite överslag kommer jag fram till att 2,35-2,45 är ett realistiskt mål för dagen. Banan är torr och vädret ger bra förutsättningar.

Starten går, jag står ganska långt bak, (pga sen anmälan), men jag tycker att jag kommer iväg hyggligt bra. Ut på asfalten och upp för en kort brant backe, några svängar och sen ska vi in i skogen, där tar det STOPP. Det blir kö, eftersom passagen är smal och stigen inte rymmer mer än två i bredd, segt. Det stoppas upp ytterligare en gång uppför en brant kort stigning, lika bra att stiga av och springa upp.

Nu är loppet igång, jag agerar både lok och släpvagn, växelvis, och humöret stiger när jag hela tiden kör om cyklister, och blir inte omkörd mer än av några enstaka. Allt känns bra, trots att backar inte är min bästa gren, och det går upp och ner mest hela tiden. Men jag utnyttjar min styrka i nedförbackarna, för att ta fart uppför, så det flesta stigningarna tar jag i hög fart och utan större ansträngning.



Som synes är banprofilen inte helt utan utmaningar! Speakern innan loppet pratar om 2000hm.

Men, stigarna är sköna, asfaltpartierna ger möjlighet till lite återhämtning och jag gillar loppet mer och mer. Efter 30 km känns det fortfarande väldigt bra, jag är pigg och benen har inte tagit stryk. Just här är nog enda partiet jag är missnöjd med, mellan 30-40km, jag hamnar i ett tåg som lunkar på, Tekniskt ganska svaga cyklister, och det tar en stund innan jag vaknar till och fattar att "här kan jag inte sitta och vila längre". Efter det är det full gas hela vägen in mot mål, jag ser på klockan, och får bekräftat av några medtävlare att 2,30 kan bli svårt att nå, men inte omöjligt tänker jag. Nu går det undan, inga ryggar utan jag kör helt själv de sista 23 km in mot mål.

	Time	Split	Behind (cat)	Place (cat)	Place (race)	Place (gender)	Speed (km/h)
1,5km	4:06	4:06	+1:12	188	931	836	23.48
4,1km	10:37	6:32	+3:07	170	463	419	24.86
10km	26:06	15:30	+6:56	155	246	227	23.64
20km	49:11	23:06	+11:05	137	185	171	26.77
31km	1:16:16	27:06	+16:12	135	178	164	24.37
40km	1:38:50	22:34	+21:03	123	156	144	25.27
52,7km	2:08:44	29:55	+26:27	116	142	132	26.08
Finish	2:31:38	22:54	+31:32	108	134	124	23.07

2,31,28. Väldigt nöjd med känslan under hela loppet, och hur jag körde de sista 23 km. En tid under 2,30 hade suttit som en smäck. Men jag ska köra nästa år igen, då ska jag under.