

Vårruset

tis, 01/06/2010 - 08:44 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Bättre sent än aldrig, men här kommer en rapport från Vårruset den 25/5. Var uppe 05.30 och åkte till golfbanan vid halv sju. Praktiserade i köket under dagen och hade också tagit på mig att fixa picnic till resan. Jag gjorde en god baguette till resan ner och en kyckling- o pastasallad som skulle avnjutas efter loppet.

Halv tre körde jag in på parkeringen hemma när jag får ett samtal om att chauffören inte kunde komma från jobbet och fick frågan om vi kunde ta min bil... Jag som sett fram emot att få vila, men vad gör man? Biter i "det sura äpplet" och ilar in hemma. Byter om, packar ihop och hämtar upp Anna-Karin och Ann. Kvart över tre lämnar vi Östersund och styr kosan mot Sundsvall. Då det inte var jättevarmt ute, beslutade vi oss för att inta mackan i bilen. Fick beröm! 😊

Strax efter halv sex anländer vi till Balders i Sundsvall, där vi sätter på oss nummerlappar, springskor och beger oss upp mot starten. MASSOR med damer som tänker avnjuta de 5 km runt banan. Innan vi deltar i uppvärmningen som leds av Friskis & Svettis, tar vi ett gruppfoto hos Svenska spel (se nedan). Vid 18.45 beger vi oss till starten och beslutar oss för första startled, men eftersom jag inte känner mig 100% tränad håller jag mig längre bak i ledet. Har bestämt mig för att ta detta som ett träningspass, med mål att försöka springa det jag orkar och, om det går, hålla mig till programmet enl marathon.se

Pass 16/60:

Kl 19 går starten och jag ser ryggarna på Ann o A-K när de försvinner ner för backen. Detta hade jag räknat med och det kändes ok. Jag sprang på tills mitten av första backen, där jag raskt promenerade uppför. Vid första vätskekontrollen intog jag en mugg vatten, var törstig redan innan start. Gott, sen var det bara att ila vidare. Banan i Sundsvall är rätt jobbig, men jag tog mig runt och jag sprang definitivt mer än jag gick och kom i mål på exakt 41 min. Banan var 5170 meter (hade min GPS på) och jag är nöjd med det!! Väl i mål stretchade jag, köpte remmar och gick ner till duschen. Där var redan Ann o A-K, som gick upp till målområdet igen för att se om vi vunnit på våra startnummer. Ingen lycka den gång, heller...

Efter duschen gick jag till bilen och väntade in tjejerna. Kvart i nio begav vi oss hemöver, efter att ha beslutat att stanna efter vägen för att inta våra sallader. Efter c:a 5 mil gjorde vi ett stopp på en P-ficka och åt lite, sittandes i bilen. Mumsigt även detta, kanske mycket beroende på att vi då var hungriga.

Jag var hemma igen kvart i tolv och bestämde mig då, för att detta nog var sista gången jag sprang Vårruset. Även om vi hade mycket trevligt, känns det väl så där att åka närmare 40 mil t.o.r. för att springa 5 km.

Kosten

Det var inte särskilt uppmuntrande att ställa sig på vägen, vecka 3 på praktiken. Inser att jag behöver göra nåt när det är slut. Även om jag trivs jättebra, så funkar det inte för mig att ha så oregelbundna mattider + allt man provsmakar under tiden maten tillagas... Det slinker nog ner mer än man tror mellan måltiderna. Dessutom blir lunchen sen, vilket innebär att jag inte är hungrig när jag kommer hem och då blir middagen inte den bästa. Nåja, efter regn kommer solsken. 😊



Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/v-rruset>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning>