

Vad innebär *utmaningen* BAGHEERA FJÄLLMARATON SÄLEN?



Det är populärt att springa och allt fler löpare anmäler sig idag till lopp med allt längre sträckor och tuffare utmaningar. För den som är nyfiken på att prova på ett fjällmaraton vill vi vara med och hjälpa till på vägen.

I denna artikel kommer vi att försöka förklara vilken typ av utmaning du som deltagare står inför, när du funderar på att göra, eller redan gjort din anmälan till årets trailäventyr – Bagheera Fjällmaraton Sälen.

KUPERING

Bagheera Fjällmaraton Sälen erbjuder två banalternativ, 21 km eller 42 km. Den totala stigningen under loppet är ca 450 meter på 21 km-banan och 850 meter på 42 km-banan. För gemene man kan det vara svårt att uppskatta vad dessa siffror innebär, men för att vara ett lopp i fjällmiljö är det tämligen flacka fjäll i Sälen. När det gäller stigning fokuserar många nybörjare på uppförsbackar, men du får heller inte underskatta uppgiften att springa utför. Bagheera Fjällmaraton Sälen avslutas, oavsett om du springer 21 km eller 42 km, med att ta sig utför slalombacken i Lindvallén. Även om det är en grusväg, som delvis slingrar sig nedför backen, är det brant och är för många löpare en tuff uppgift för de bromsande musklerna i framsida lår. I din träning under året bör du därför med jäm-

na mellanrum leta upp en längre backe och försöka springa/jogga/gå såväl uppför som utför för att träna upp din styrka i benen.

UNDERLAG

Underlaget är tämligen lika fördelat oavsett om du väljer 21 km eller 42 km. Det är generellt sett väldigt varierat och du kommer under banan att få springa på asfaltsväg, grusväg, fint preparerad stig, spänger över myrar och stigar som delvis är extremt steniga. Just de steniga stigarna är något som många nybörjare i loppet kan ha kämpigt med och det går naturligtvis att förbereda sig på genom att försöka förlägga några löppass innan loppet på steniga stigar i skogen. Efter några träningspass kommer du successivt att vänja dig och kunna springa allt mer avslappnat även i dessa partier.

HUR LÅNG TID TAR DET?

Under tidigare lopp har våra mest envisa kämpar använt mellan 6-7 timmar på 42 km-banan. Det betyder en genomsnittshastighet på 9-10 minuter per kilometer. 2014 års segrare Erik Anfält sprang på 2 h 51 min runt 42 km-banan vilket kan ställas i relation till hans personbästa på en slät asfaltsmara på 2 h 28 min. I hans fall kan man alltså multiplicera sin tid med faktor 1,15. För den mindre spänstiga löparen än Erik tror vi snarare att siffran 1,25 kan

www.fjallmaratonsalen.se



bagheera Fjällmaraton SÄLEN

vara lämplig att multiplicera med. Har du t. ex. sprungit Stockholm Marathon på 4 h kan du förvänta dig att du klarar Bagheera Fjällmaraton Sälen på 42 km på cirka 5h.

ENERGI LÄNGS BANAN

När man skall utmana sig själv i ett lopp över en så här lång distans kommer en viktig för din prestationsförmåga vara att ständigt fylla på kroppen med energi och vätska under loppet. Vi försöker hjälpa dig så bra vi kan med detta och om du inte själv vill, så behöver du knappast bära med dig egen energi längs vägen. På 42 km-banan passerar du våra energistationer vid 9 tillfällen och på 21 km-banan vid 6 tillfällen. Det betyder att det sällan är mer än 4 km mellan stationerna. I vårt PM för loppet finns tydliga instruktioner om vilka stationer som erbjuder vad i form av kaffe, vatten, sportdryck, blåbärssoppa, bullar, bananer, saltgurka, salt, chips, smågodis, russin och druvsocker.

UTRUSTNING

Bagheera Fjällmaraton Sälen har inga specifika krav på utrustning som vi kontrollerar innan start. Däremot rekommenderar

vi samtliga löpare att bära med sig en vindjacka under loppet. Väderförhållandena på fjället kan snabbt förändras och dimma och regn kan dra in. Temperaturen ligger oftast mellan 10–20°C i Sälenfjällen under denna tid på året. En TUBE är också ett smidigt plagg att bära med sig om du skulle bli kall under loppet. Skor har hittills varit något alla våra deltagare har använt under loppet. Det allra bästa och vanligaste är nog att använda någon form av "trailsko". Det betyder att det ofta är en sula som har bra grepp och som du inte halkar med lika lätt på exempelvis hala spänger eller stenar. Det viktigaste är ändå att du trivs i skon, är van att springa i den, och att den sitter skönt på din fot.

Vi hoppas denna första artikel inför loppet gett dig som nybörjare en inblick i vilka specifika krav Bagheera Fjällmaraton Sälen ställer på dig som deltagare och en inspiration till en anmälan. Om du inte redan har sett den rekommenderar vi även en titt på vår film från årets upplaga av loppet som du hittar på www.fjallmaratonsalen.se

