

Husarö Runt och Ångaloppet är lika gamla. Eller lika unga, men båda loppen har redan gjort avtryck. Båda startade som en "kul grejer i skärgården" och är fortfarande just det – men samtidigt så mycket mer.

TEXT: TOMAS BORGÅ FOTO: NADJA ODENHAGE (ÅNGALOPPET)

NYBYGGARNA

KORT OM ÅNGALOPPET

Datum: 8 och 9 augusti

Mer info: angaloppet.se



KORT OM HUSARÖ RUNT

Tävlingsarrangör är Solna Sundbyberg Simsällskap 04 (SS04). Mer info och anmälan hittas på www.ss04.se, men skynda: Årets deltagartak ligger på 80 personer. Loppet går den 1 augusti 2015.



Husarö, en betagande idyll i ytter-skärgården. Så står det att läsa på nätet och det är många som skriver under på den beskrivningen. Två av dem är Ulf Gabrielsson och Per Svanberg, båda mastersimmare, som snickrat på sina hus på Husarö under många somrar. Ulf har dessutom simmat runt ön några gånger, en strapats på dryga sex kilometer. Där och då föddes en tanke – detta borde fler vilja göra.

– Vi startade för två år sedan. Första året som vi bjöd in folk så kom det 15 stycken och loppet gick ett varv runt ön, vilket med gällande bana innebar 6,3 kilometer, berättar Ulf.

– Sedan fick vi höra att gick att bli sanktionerade av Simförbundet, så det såg vi till att bli redan år två, alltså förra året.

Redan till år två startades ytterligare en distans – 1,8 kilometer – och 48 deltagare tog sig till startlinjen. Eftersom Ulf och Per hela tiden varit fast beslutna på att bjuda på en skärgårdsupplevelse så valde man nu även att bjuda på middag efter loppet.

– Vi siktar på att dubbla deltagarantalet i år och har chartrat en båt, Sunnanö, som går ut från Stockholms slott. Båtturen tar två timmar och sedan finns det lite tid att ta sig runt på ön innan tävlingen börjar, berättar Ulf.

Väl i mål är det middag på båten, även för de som stannar på ön, innan båtfärden hem till Stockholm. Just skärgårdsupplevelsen inkluderar hela familjen – Sunnan tar närmare 200 passagerare.

Hur är möjligheterna att bo kvar på ön?

– Det går att hyra stugor, men det är en stugförmedling som sköter den biten. Samtidigt är det den mest eftertraktade tiden på året, så det kan vara lite knepigt om man bara vill stanna ett dygn. Kommer man däremot med egen båt kan vi hjälpa till med bryggplats och det går också bra att tälta på ön, med tillgång till vatten och toa. På ön finns även bensinmack och välsorterad affär och servering, berättar Ulf.

Vilka krav ställs på deltagarna?

– Det är obligatoriskt med våtdräkt och att, på den långa distansen, ha en tävlingslicens eller motsvarande. Just motsvarande handlar om att vi vill kunna ta emot internationella deltagare. Vi vill attrahera triatleter, swimrunpersoner och elitsimmare, men samtidigt startade vi den korta klassen för att locka folk på Husarö och närliggande öar.

Den kortare distansen kan så klart vara nog så krävande eftersom vi simmar i ytterskärgården, berättar Ulf.

Oscar Nordstrand, gammal svensk mästare på 800 och 1500 meter, har vunnit loppet två år i rad. Så var placerar sig Ulf?

– Jag är ju 67 år, så jag ligger i sista klungan. Samtidigt har jag haft sommarställe på ön i 40 år och i år blir det totalt femte gången jag simmar runt ön. Jag har rekordet på det – ingen har simmat fler varv runt ön!

Ångaloppet

Från Stockholm tar du E4:an mot Nyköping för att sedan svänga av mot Ånga. Eller mot Ångaloppet – det är skyltar utsatta specifikt för detta swimrunevent. Här är den svenska sommaren som bäst och här får du simma i insjö, simma i havet och springa däremellan. Detta är Ångaloppet, startat av bland annat Nils Zätterström:

– Jag och min bror Theo har haft sommarställe på Ånga hela livet. Det är en större släktgård och för några somrar sen planerade vi en fest – jag fyllde 30 och brorsan fyllde 20, så vi slog till med en 50-års skiva, berättar Nils och fortsätter:

– Eftersom många av våra kompisar är som vi, gamla alternativt aktiva simmare, så testade vi att göra en minivariant av en swimruntävling. Så istället för brännboll eller en fotbolls-turnering så drog vi igång en swimrun på 22 kilometer.

De som vann loppet var också de som stäng-

”

Sedan kan detta vara en bra inkörsport till exempelvis en crawlkurs. Är du inte van simmare kan du komma ner rejält i tid med rätt teknik.

de festen på morgonkvisten, visade det sig. 36 lag om två i varje deltog detta första år, 2011, varav 25 kompisar till födelsedagsbröderna och 11 kom lag utifrån. De hade hört talas om det och tyckte att det lät som en kul grej. Anledningen till att det blev just en swimrun är enkel: naturen passade för det. Och swimrun är skönt svårbedömt, enligt Nils:

– De flesta vet hur vältränad du är om du springer milen på 40 minuter kontra 50 minuter, men i swimrun är det knepigare att jämföra, berättar han.

I Ångaloppet behöver du ingen vådräkt, utan det funkar fint att delta i bara löparkläder. Simningarna är förhållandevis korta och loppet ligger i mitten av augusti, då det är som varmast i vattnet. Och även om huvudmålgruppen är orienterare, multisportare, simmare och löpare så är loppet riktat till alla:

– Vi vill att alla ska våga testa. Det är en utmaning, så klart, men samtidigt ett relativt kort lopp för att vara ett swimrun. Vår längsta simdistans är 250 meter, vilket gör att vi även når de som inte känner att de har full koll på simningen. Sedan kan ju detta vara en bra inkörsport till exempelvis en crawlkurs. Är du inte van simmare kan du komma ner rejält i tid med att lära dig rätt teknik.

I siffror är loppet redan en succée: 2011 deltog 36 lag. 2012 deltog 100 lag. 2013 startades Ångaloppet även med en sprintdistans på 11 kilometer och 2014 deltog 450 lag. Nu, 2015 och i skrivande stund, är 585 lag anmälda.

Är något förbund inblandat i Ångaloppet?

– Swimrun är fortfarande lite vilda västern, berättar Nils. Det finns inget förbund som är inblandat, inte än i alla fall. Samtidigt har exempelvis simningen mycket att vinna på swimrun, eftersom det är den tekniken man normalt vill förbättra.

Vilken tid går vinnarna i mål på?

– I herrklassen har det varit simmare som har vunnit och den mest kända av dessa är Simon Sjödin. I mixedklassen har multisportare, med sin vana av att springa i terräng, tagit hem det. 2:15 brukar de bästa herrarna komma in på och cirka 2:35 stannar klockan på för de bästa damerna.

Samtidigt är det många som genomför Ångaloppet för naturupplevelsen. De som kommer i mål har ofta ingen känsla alls av hur länge de har varit ute, de har haft fullt upp med att kolla var de ska sätta fötterna, klättra på klippor och hålla ordning på sin tävlingskompis.

Nu är loppet så pass stort att det flyttat ut från släktgårdens gräsmatta. Det handlar om en organisation med 160 funktionärer, 30 båtar och tusentals personer på plats. En orienteringsklubb i Nyköping har hoppat på för att hjälpa till med det administrativa och praktiska och tidtagningen har man hämtat från simningen.

Theo simmar nu på college i USA och Nils är aktiv inom föreningen Neptun. En kompis till bröderna, Fredrik Elmberg, har också varit inblandad i organisationen sedan dag ett. Loppet har hunnit fylla tre år och drar massor av folk, men frågan är hur många som kommer nästa gång bröderna fyller jämt?

Skor som tål vatten, klättring och löpning om vartannat – på bilden syns Salomon Sense Ultra 3 sg.



SNABBTIPSET

Du ska springa, simma, klättra – i samma sko. Vilken som passar dig bäst får du testa dig fram till, men här är tre populära swimrunskor:

Icebug Spirit Olx

Inov8 x-Talon 190

Salomon Sense Ultra 3 sg