3.8.3 – 16/2014

ÖTILLÖ
THE SWIMRUN WORLD CHAMPIONSHIP

Stockholm, den 3 januari, 2014

ANSÖKAN OM FINANSIELLT STÖD FÖR MARKNADSFÖRING AV ÖTILLÖ

Hej!

ÖTILLÖ är tävlingen där lag om två personer springer och simmar från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård. Deltagarna springer och simmar över och mellan 26 öar. Totalt ca 65 km löpning och 10 km simning.

Tävlingen avgörs årligen den första måndagen i september. Vi har nu genomfört 8 tävlingar. Första året hade vi 11 deltagande lag om två personer, 2014 kommer vi ha 120 lag. Vi kan ej ha mer lag då vi idag utnyttjar varje kommersiell säng som finns på Sandhamn och på Utö.

Till 2014 års tävling får man ansöka om plats via meriter eller via lotteri. Alternativt kan man kvala via de två kvaltävlingar vi startat, en i maj på Utö och en i juli i Schweiz. Dessa tävlingar skapar ytterligare uppmärksamhet FÖR ÖTILLÖ och har plats för 300 lag.

I Sverige finns det ca 9 st liknande tävlingar som har startats efter ÖTILLÖ, utomlands hjälper vi arrangörer att komma igång med egna tävlingar som sedan blir kvaltävlingar till ÖTILLÖ. Vi har startat en ny sport – swimrun – som kommer växa mycket under de närmaste åren både nationellt och internationellt där vi bygger ett nätverk av internationella kvaltävlingar. **ÖTILLÖ är VM i Swimrun.**

MEDIA

I december 2012 rankades ÖTILLÖ som en av världens tuffaste utmaningar på CNN.com.

2013 års tävling hade en enorm medial genomslagskraft. Se bifogade bilagor.

- LIVE WEBCAST på www.otillo.se - 50 000 unika tittare
- FACEBOOK views under tävlingsdagen - 34 500 views
- TV4 sport 30 minuters egen producerat program - 35 000 tittare
- International egen producerad TV produktion – 48 länder (se bifogad specifikation)
- PR och artiklar – Världsomspännande – se bifogad specifikation)

2014 planerar vi ännu mer omfattande Webcast och Internationell TV produktion/ distribution. Bild och artikel distribution kommer vara väldigt omfattande.

INBOKADE JOURNALISTER
Vi har plats att ta hand om 10 – 12 internationella journalister under ÖTILLÖ. I dagsläget har vi redan inbokat enligt nedan:

- Le Monde, Frankrike
- Sud deutche zeitung
- Runners World, Tyskland
- The Telegraph Storbrittanien
- La Gazzetta dello sport, Italien

HUR SYNS STOCKHOLM
I all kommunikation pratar vi om The Stockholm Islands eller The Stockholm Archipelago. Samtliga som berörs av ÖTILLÖ vet att utgångspunkten är Stockholms stad och vi gör en programpunkt av den gemensamma båttransporten från Stockholm City till Startlinjen (Sandhamn) dagen innan tävlingen och återresan dagen efter målgång från Utö. En fantastisk resa genom Stockholm.

Vi vill göra ett helikopterlyft rakt upp ur Stockholm City med ut-zoomning och sedan en landning och in-zoomning i Sandhamn som start på kommande TV produktioner.

- Vi lägger upp Stockholm – The Capital of Scandinavia som HOST CITY på vår hemsida www.otillo.se
- Er Logo finns med på samtliga nyhetsbrev under året (6st) som går ut till media, sponsorer, intressenter och deltagare
- Er Logo finns med på nummerlappen/tävlingsvästen

ÖKAD BESÖKSNÄRING
ÖTILLÖ är i sig ett ganska begränsat evenemang med 240 deltagande, dessa har med sig ca 50st medföljande som bor och konsumerar några dagar före och efter.

Det som ÖTILLÖ genererar är stor uppmärksamhet för ett annat sätt att uppleva Stockholms skärgård med inbokade sim- och upplevelse resor. Vår kvaltävling på Utö i slutet på maj attraherar mellan 400 – 500 deltagare varav 35% är utlänningar.

All den internationella median, de internationella deltagarna och vår egen kommunikation bidrar till en ökad uppmärksamhet för Stockholm som en fantastisk upplevelse destination.

ENKEL BUDGET 2014
ÖTILLÖ drivs och ägs av ÖTILLÖ AB som ägs till 80% av Michael Lemmel/ Mats Andersson och till 20% av Utö Värdshus. Ägandet reflekterar uppkomsten av tävlingen och arbetsinsatsen under året. ÖTILLÖ AB driver och äger även UTÖ SWIMRUN och ENGADIN SWIMRUN (kvaltävlingar)

INTÄKTER FÖR ÖTILLÖ 2014		
Anmälningsavgifter	1 205 000	
Sponsorer	1 200 000	
TOTALT		2 405 000

KOSTNADER		
Boende + mat Utö/ Sandhamn	400 000	
Transporter	150 000	
TV produktion/ distribution	200 000	
WEB CAST produktion	170 000	
PR arvode	130 000	
Hemsida/ digital plattform	90 000	
Arvoden	600 000	
Tidtagning	65 000	
Foto	35 000	
Sjukvård	25 000	
Försäkringar	10 000	
Prispengar	70 000	
Branding/ Nummerlappar	100 000	
Internationell media	20 000	
Energi/ mat längs banan	15 000	
Administrativa/ kontor	100 000	
Initiativet Hållbara Hav	35 000	
TOTALT		2 215 000

RESULTAT 190 000 sek

MILJÖFRÅGOR

ÖTILLÖ har ett samarbete med Initiativet Hållbara Hav där vi värnar om vattenkvalitén i Östersjön. Detta samarbete inleddes under våren 2013 och kommer att fortsätta då vi är väldigt beroende av att vattnet i Östersjön håller god kvalité.

Vårt samarbete går ut på att vi kommunicerar om vårt engagemang i våra kanaler samt att vi medverkar vid olika av Initiativet Hållbara Havs aktiviteter i form av föreläsningar om ÖTILLÖ.

Varje år donerar vi ett bidrag om 35 000 sek till Initiativet Hållbara Hav,

FRAMTID

Vi har under de senaste 9 åren byggt upp ett väldigt starkt renommé och varumärke. Väldigt många uthållighetsatleter i världen har ÖTILLÖ som en av de tävlingar de måste göra. Vi är övertygade om att vi kommer kunna bygga vidare på myten om ÖTILLÖ och få en liknande status som "Ironman Hawaii" och med det kommer även våra sponsorintäkter öka. Detta kommer ge oss möjlighet att bara arbeta med utvecklingen av Swimrun tävlingar i världen och på så viss den ökade uppmärksamheten kring ÖTILLÖ som ett av världens bästa fristående tävlingar.

ANSÖKAN OM STÖD
Vi har nu under 9 års tid byggt upp varumärket ÖTILLÖ med egen kraft.

Vi har deltagande från över 16 nationer och vi har ett massivt internationellt mediaintresse.

Det som driver oss med ÖTILLÖ är att värna om, ta tillvara på och kommunicera vår unika miljö vi har i Stockholm med omnejd. Öarna vi passerar representerar en fantastisk kulturskatt som försöker överleva året om. Vår ambition är att locka en annan typ av turism som tar sig fram utan att påverka miljön och som gärna vill finna möjligheter till boende och mat i skärgårdssamhällena.

Vi är stolta att säga att Utö till exempel har fått en helt ny gäst som springer och simmar i närområdet.

Härmed ansöker vi om finansiellt stöd:

> Att Stockholm Stad stöttar vår TV- och mediaproduktion med 180 000 sek ex moms/ år.

VÅR MÅLSÄTTNING
Att vi kan bygga en långsiktig relation där vi kan dra nytta av varandra på olika marknader och där vi kan bidra till att ni får ökad försäljning.

Med vänlig hälsning,

Michael Lemmel/ ÖTILLÖ AB

BILAGOR
TV DISTRIBUTION 2013
MEDIA DISTRIBUTION 2013
BEST OF MEDIA COVERAGE 2013

http://www.otillo.se/

Event: ÖTILLÖ 2013
Venue: Stockholm Archipelago, Sweden
Date: 02nd of September, 2013

INTERNATIONAL TV DISTRIBUTION NEWS

4. Summary

	HRS	MIN	SEC
News agencies		6	0
Magazines & single broadcaster		1029	982
		16	
TOTAL TIME DISTRIBUTION	**HRS**	**MIN**	**SEC**
	17	31	22

INTERNATIONAL BROADCAST

NEWS AGENCIES

TRSM. RANGE	TV-CHANNEL	TRSM. DATE	TRSM. TIME	DUR. MIN	DUR. SEC	PROGRAM TYPE
WORLD-WIDE	Reuters	03.09.13	N/A	3	0	News-exchange
WORLD-WIDE	SNTV/AP	03.09.13	N/A	3	0	News-exchange
	News agencies			6	0	

NETWORKS & SINGLE BROADCASTER

TRSM. RANGE	TV-CHANNEL	TRSM. DATE	TRSM. TIME	DUR. MIN	DUR. SEC	PROGRAM TYPE
ALGERIA	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
ALL MIDDLE EAST	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
AUSTRALIA	Foxsports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
AUSTRALIA	Foxsports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
AUSTRIA	ATV	04.09.13	19:20	0	40	Nachrichten mit Sport
AUSTRIA	ORF Sport +	07.10.13	20:15	13	0	Funsport
BAHRAIN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
BELGIUM	Karreviet	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
BRAZIL	Foxsports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
BRAZIL	Foxsports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
CANADA	SHAW	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
CHINA	Star TV - Star China SCN1	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
CHINA	Star TV - Star China SCN1	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
CHINA	CCTV	N/A	N/A	13	0	Summit
CROATIA	Sportska Televizija	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
CYPRUS	PLD SA (CYTA)	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
EGYPT	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
FRANCE	MC SAS	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
GERMANY	Sky Sport HD	03.09.13	17:00	0	30	Sport News
GERMANY	Sky Sport HD	9 re-runs	various	4	30	Sport News
GREAT BRITAIN	Sky Sports 3	05.11.13	00:30	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 3	06.11.13	04:30	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 3	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 4	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 4	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 3	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 4	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
GREAT BRITAIN	Sky Sports 4	N/A	N/A	12	37	Sports Unlimited
INDONESIA	STAR Indonesia	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
INDONESIA	STAR Indonesia	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
IRAN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited

IRAQ	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
ISRAEL	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
ISRAEL	Sport 5	N/A	N/A	13	0	ÖTILLÖ Highlights
JAMAICA	Sportsmax Jamaica	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
JAPAN	Sky Perfect	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
JAPAN	Sky Perfect	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
JORDAN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
KOREA	SSE 1 Star Sports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
KUVAIT	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
LEBANON	Racti - Al Jazeera	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
LEBANON	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
LIBYA	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
MALAYSIA	Astro Supersport	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
MALAYSIA	SML1 Star Sports Malaysia	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
MALAYSIA	Astro	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
MALAYSIA	Astro	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
MAROCCO	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
MONGOLIA	Sky C & C	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
NEW ZEALAND	TVNZ	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
NEW ZEALAND	TVNZ	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
OMAN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PAKISTAN	SSE 1 Star Sports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PALESTINE	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PHILIPPINES	Solar Sports	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
PHILIPPINES	STAR Sport Sea	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PHILIPPINES	STAR Sport Sea	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PORTUGAL	SPORT TV 3	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
PORTUGAL	SPORT TV	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
QATAR	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
SAUDI ARABIA	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
SINGAPORE	SSG1 - Star Singapore	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
SINGAPORE	SSG1 - Star Singapore	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
SLOVAKIA	Slovak Sport TV	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
SPAIN	ETB 1	09.09.13	23:00	2	4	Abenturaroa
SPAIN	TVG 2	14.09.13	21:30	2	4	Montanas de Aventura
SPAIN	TVG 2	15.09.13	15:00	2	4	Montanas de Aventura
SPAIN	TVG AMERICA	15.09.13	14:45	2	4	Montanas de Aventura
SPAIN	TVG EUROPA	15.09.13	15:30	2	4	Montanas de Aventura
SPAIN	CYL8 (Television de Castilla y Leo	15.09.13	15:30	2	4	Deportes de Aventura
SPAIN	CYL8 (Television de Castilla y Leo	15.09.13	00:30	2	4	Deportes de Aventura
SPAIN	Canal 33 (Regional Madrid)	14.09.13	15:00	2	4	Deportes de Aventura
SPAIN	Canal 33 (Regional Madrid)	15.09.13	15:00	2	4	Deportes de Aventura
SPAIN	25 TV	15.09.13	18:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	ATV - Andorra Rádio i Televisio	11.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	ATV - Andorra Rádio i Televisio	13.09.13	13:15	2	4	Aventura´t
SPAIN	ATV - Andorra Rádio i Televisio	15.09.13	22:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Banyoles TV	11.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Banyoles TV	11.09.13	22:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal 10 Emporada	12.09.13	20:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal 10 Emporada	13.09.13	15:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal 10 Emporada	15.09.13	00:35	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Blau TV - Maricel TV	12.09.13	08:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Blau TV - Maricel TV	12.09.13	10:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Blau TV - Maricel TV	12.09.13	12:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Blau TV - Maricel TV	12.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Blau TV - Maricel TV	12.09.13	17:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Reus TV	12.09.13	18:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Reus TV	12.09.13	00:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Reus TV	13.09.13	09:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Taronja Anoia	11.09.13	21:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Taronja Central	12.09.13	21:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Taronja Osona	12.09.13	16:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Canal Terrassa Vallés	11.09.13	21:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Costa Brava TV	13.09.13	00:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	El 9 TV	13.09.13	16:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	El 9 TV	15.09.13	14:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	El 9 TV	09.09.13	13:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Empordá	13.09.13	22:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	LEBRE TV	12.09.13	20:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	LÉBRE TV	13.09.13	04:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	LEBRE TV	13.09.13	12:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	LEBRE TV	14.09.13	07:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	LÉBRE TV	14.09.13	16:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	LÉBRE TV	15.09.13	13:00	2	4	Aventura´t

SPAIN	LÉBRE TV	09.09.13	06:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	LEBRE TV	10.09.13	16:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Lleida TV	13.09.13	12:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Lleida TV	14.09.13	19:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Olot Televisio	12.09.13	18:25	2	4	Aventura´t
SPAIN	Olot Televisio	15.09.13	18:15	2	4	Aventura´t
SPAIN	Olot Televisio	15.09.13	10:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Penedes TV	09.09.13	00:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Pirineus TV	12.09.13	19:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Pirineus TV	13.09.13	13:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Pirineus TV	14.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Pirineus TV	15.09.13	10:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Pirineus TV	15.09.13	19:45	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	12.09.13	21:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	12.09.13	01:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	12.09.13	03:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	05:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	07:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	10:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	12:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	13:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TAC 12	13.09.13	17:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TDCamp - Cambrils	12.09.13	14:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TDCamp - Cambrils	12.09.13	16:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TDCamp - Cambrils	12.09.13	18:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TDCamp - Cambrils	12.09.13	20:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TDCamp - Cambrils	12.09.13	22:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	12.09.13	21:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	09.09.13	17:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	10.09.13	17:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	11.09.13	17:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	14.09.13	17:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TLB	15.09.13	17:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVSant Cugat - Valles 1 TV	10.09.13	21:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TV 10	11.09.13	21:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TV 10	15.09.13	20:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVM Televisio De Manresa	13.09.13	17:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVM Televisio De Manresa	14.09.13	06:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVM Televisio De Manresa	15.09.13	07:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVM Televisio De Manresa	15.09.13	15:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVR - Televisio del Ripolles	12.09.13	22:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVV - Televisio de Vandellos	13.09.13	18:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVV - Televisio de Vandellos	15.09.13	18:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	TVV - Televisio de Vandellos	12.09.13	23:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Televisio de Girona	13.09.13	14:45	2	4	Aventura´t
SPAIN	Televisio de Girona	09.09.13	09:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	Televisio de Girona	11.09.13	18:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	VAT - Video Asco Televisio	09.09.13	12:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	VOTV Valles Oriental Televisio	12.09.13	17:45	2	4	Aventura´t
SPAIN	VOTV Valles Oriental Televisio	15.09.13	20:45	2	4	Aventura´t
SPAIN	Valles Visio	14.09.13	12:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	m1tv	13.09.13	12:00	2	4	Aventura´t
SPAIN	m1tv	14.09.13	00:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	nord	10.09.13	22:30	2	4	Aventura´t
SPAIN	Teleb - Badalona	13.09.13	16:30	2	4	Aventura´t
SUB SAHARAN AFRICA	Setanta Africa	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
SUDAN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
SYRIA	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
THAILAND	ITV Media	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
THAILAND	SSE 1 Star Sports	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
THAILAND	True Sports	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
TUNESIA	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
TURKEY	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
TURKEY	Sport TV Establishment -Turkey	N/A	N/A	3	18	World Wide Sports
UAE	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
USA	Foxsports World	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
USA	Foxsports World	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
YEMEN	Al Jazeera Sport	N/A	N/A	13	0	Sports Unlimited
	Single broadcasts & Networks			**1029**	**982**	

Media Coverage ÖTILLÖ 2013

Print International

L'Equipe Magazine	FRA	6 pages – Aug 2013 - 350 000 copies / 2 500 000 Readers
Gazetta dello Sport	ITA	1 page web – 3 sept 2013 print?
Breathe	USA	Pre race article May 2013
30 degres	SUI	News pre race July 2013
Trail Magazin	GER	Preview
Outdoor Journal	IND	Preview
Fitness World	DEN	Preview article August 2013
Dagens Naerlingsliv D2	NOR	Multipage article Oct 2013
Oxigeno	ESP	multipage – Nov 2013
Mon Sport	BEL	multipage – Dec 2013
Outdoor Spirit	FRA	multipage photo report Dec 2013
220 Tri Mag	UK	Report w athlete Roland Kelly
Trail Runner Mag	USA	Post article in News letter INSIDE DIRT
Triathlon	NZL	Article by athlete/jouranlist Penny Comins
Propulse	USA	Spread (race report from athlete Charlotte Brekkan)

To be published:

Fit for Life	SUI	multipage – Jan 2014
Triathón	ESP	multipage – Oct 2013
Tri Mag	FRA	multipage photo report
Runners World	GER	Report in Triathlon issue Date tbc
Runners Magazine	GRE	Report & web Oct 2013
Triathlon Europe	UK	Article by athlete Penny Comins

Print Sweden

King Magazine	MAG	2 page
Sportguiden	MAG	1 page
Escape 360	MAG	date tbc
Aqua Magazine	MAG	multipage
Di – Sport & Affärer	SUPP	½ page
SvD	Daily	3 pages on swimrun
DN	Daily	½ page on endurance training
Runners World	Mag	8 pages
Mitt i Tyresö	Weekly	Full page on local athletes
Mitt i Roslagen	Weekly	Full page on local athletes
Mitt i Täby mfl	Weekly	Full page on local athletes
Hallandsposten	Daily	July & 3 Sep
Nacka-Värmdöposten	Weekly	date tbc
Saltsjöbladet	Weekly	date tbc
Trollhättan 7 dagar	Weekly	End Sept
Cupé	Mag	notice Oct
Outside Träning	Mag	Oct

To be published

Outside Magazine	Mag	Multiple articles 2014
Stark Magazine	Mag	Multiple pages, how to prepare -14
Utemagasinet	Mag	Tbc

Fitness Lifestyle	Mag	Tbc
Skärgårdstidningen	Mag	date tbc

TV & Radio International

News & Highlights In more than 15 countries – see seperate report.

Thalassa France 3 One of France's biggest shows – prime time Friday night. On the Stockholm archipelago including ÖtillÖ.

France Inter (radio) 21 sept – French athlete talks ÖTILLÖ 07:30. France biggest radio!

TV Sweden

SVT ABC Multiple reports on race day incl shots from start
http://www.svt.se/nyheter/regionalt/abc/starten-har-gatt-for-otillo

SVT Sportnytt 26 sec Report with news clip images
http://www.svtplay.se/klipp/1434914/brutal-utmaning-i-o-till-o TV4 sport igår:

TV4 Sporten 25 sec report with news clip images
http://www.tv4play.se/program/sporten?video_id=2434221

TV4 Sport 30 min show – 16 Sep, rerun 21 Sep

Radio Sweden

Radio Stockholm Interview with last year's winners 25 July
http://sverigesradio.se/sida/play.aspx?ljud=4638777

Radio Stockholm Interview with 2013 winner Björn Englund 3 September
At 0730 – prime time for radio

Skärgårdsradion Multiple reports with Jespers Mars Andersson 2 September
(Martin Loogna)

Web International

Outside Magazine USA TB published (world's biggest Outdoor magazine)

Mr Porter UK TB published 31 Dec 2013 (glossy lifestyle)

Breathe Mag USA
http://www.breathemag.ca/news/multisport/vicious-chop-ungodly-currents

Triathlete Europe UK
http://triathlete-europe.competitor.com/2013/09/04/englund-krochak-win-otillo-and-crush-course-record

Outdoor Journal IND Numerous reports including the live feed!
http://www.outdoorjournal.in/articles/focus/2013/06/27/open-water-swimming-otillo-endurance-ultra-running-sweden
http://www.outdoorjournal.in/articles/focus/2013/09/02/otillo-2013-live

30 degres SUI
http://www.30degres.tv/index.php?page=news&daily=790

L'Equipe FRA (France biggest sports site)
http://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Ils-sont-fous-ces-suedois/398027

Gazetta dello Sport ITA (Italy's biggest sports site)
http://max.gazzetta.it/extra/2013-09/09extra-otillo-401618455487.shtml
http://gossip.libero.it/focus/26666970/oltre-ogni-limite-sono-quelli-dell-%C3%B6till%C3%B6-la-gara-di-aquathlon-per/%C3%B6till%C3%B6-isola/?type=
http://247.libero.it/dsearch/ultra+trail/

Dagens Naeringsliv D2 NO
http://www.dn.no/d2/article2684536.ece

220 Triathlon UK
http://www.220triathlon.com/news/ötillö-course-record-crushed

Run 247.ocm UK
www.run247.com/articles/article-3960-.html

Run247.com UK
http://www.run247.com/articles/article-4202-team-penren-conquers-the-o-till-o.html

Inside Dirt / Trailrunner Magazine
http://trailrunnermag.com/races/15-featured-races/866-trail-running-in-a-wetsuit

Headsweats
http://blog.headsweats.com/?p=969

Calendrier sportif FRA
http://www.calendrier.dusportif.fr/otillo-03124

Web Sweden

Aftonbladet WEB TV – Sportbladet Show – 3 Sep – incl Erika Rosenbaum in the studio (at min: 222)
http://tv.aftonbladet.se/webbtv/nyheter/aftonbladet-live/article18135.ab
and reporter tries swimrun at Nacka 12/7
http://tv.aftonbladet.se/webbtv/sport/sportbladet-show/article19002.ab

Expressen WEB TV – Prime Time – 2 Sep – incl tel interview w Björn Englund
Trying to get hold of the clip..

SVT ABC
http://www.svt.se/nyheter/regionalt/abc/malin-ewerlof-krepp-tavlar-i-o-till-o
http://www.svt.se/nyheter/regionalt/abc/kval-till-varldens-tuffaste-endagstavling
http://www.svt.se/nyheter/regionalt/abc/starten-har-gatt-for-otillo

Café
http://cafe.se/extremloppen-dar-alla-kan-delta/

Runnersworld

http://www.runnersworld.se/artiklar/krossat-banrekord-i-o-till-o.htm
http://triathlon.runnersworld.se/artiklar/malin-ewerlof-krepp-tavlar-i-otillo.htm

Fitness
http://www.fitness-lifestyle.se/artiklar/vi-skrattade-oss-igenom-o-till.htm

Hallandsposten
http://hallandsposten.se/sport/1.2320884-fran-o-till-o-pa-tio-timmar

Jogg.se
http://www.jogg.se/Artiklar/Artikel.aspx?id=1287

Tri.se
http://www.tri.se/Bloggar/BloggInlagg.aspx?id=22990
http://www.tri.se/Bloggar/BloggInlagg.aspx?id=23001&n=

Marathon.se
http://www.marathon.se/aktuellt/nya-rekord-för-ö-till-ö

Båtliv.se
http://www.batliv.se/article.asp?newsid=6945
http://www.batliv.se/article.asp?newsid=6924#.UjLzrTlvmAM

Sportfack.se
http://www.sportfack.se/artiklar/nyheter/20130902/rekordmanga-startar-i-otillo

Ingenjörskarriär.se / Ny Teknik
http://www.ingenjorskarriar.se/din_utveckling/article3751064.ece

Bolagsfakta
http://www.bolagsfakta.se/pressreleaser/visa/pressrelease/635968/malgang-pa-uto-den-2/E3CA7B80-7CD7-2B83-0961-A34AD0AB3D1D

24i Bergslagen
http://24i.se/lotta-och-bibben-vann-o-till-o/

Cykla
http://www.cykla.se/Tavling/Tavling.aspx?id=613942&n=

Skärgårdsbryggan
http://www.skargardsbryggan.com/?t=645473308

Swedish Nature
http://www.swedishnature.se/evenemang/otillo-fran-sandhamn-till-uto-p1482713

Blogs

SvD blog - Petra Månström :

http://blog.svd.se/maratonbloggen/2013/09/03/englund-och-krochak-krossade-banrekordet-i-o-till-o/
http://www.svd.se/naringsliv/karriar/extremsport-bygger-laganda-pa-jobbet_8261586.svd

Sydsvenskan – blog
http://blogg.sydsvenskan.se/helenasklassiker/2013/09/19/trendspaning-om-traning/

Crosstränad

http://www.crosstranad.blogspot.se/2013/09/o-till-o-before-storm.html
http://www.crosstranad.blogspot.se/2013/09/o-till-o-2013-vet-aldrig-hur-stark-du.html

Fkdv
http://fkdv.se/o-till-o-2013-livesandning-med-livet-som-insats/

Ex from Cashewtuggarn (Anders Svärd) – great portrait itvs:
http://www.cashewtuggarn.blogspot.ch/2013/08/q-o-till-o-lelle-moberg-and-magnus.html
http://www.cashewtuggarn.blogspot.fr/2013/08/q-o-till-o-annika-astrom.html
http://www.cashewtuggarn.blogspot.se/2013/08/q-o-till-o-bjorn-englund-paul-krochak.html
http://www.cashewtuggarn.blogspot.fr/2013/08/q-o-till-o-erika-rosenbaum.html
http://www.cashewtuggarn.blogspot.se/2013/08/q-o-till-o-rasmus-regnstrand-simon.html

Numerous blogs from participants - here are a few examples:
http://lanttolife.se/2013/09/o-till-o-2013/
http://swimrunner.wordpress.com/2013/09/05/racerapport-o-till-o-del-ett/
http://swimrunner.wordpress.com/2013/09/06/o-till-o-del-tva/
http://www.220triathlon.com/contributor-profile/roland-kelly-and-jackie-davies
http://www.220triathlon.com/blog/otillo-challenge
http://informagi.se/o-till-o-hem-till-skargarden/536
http://www.yuppieskiclub.com/yuppie-ski-club-archipelago-challenge/
http://spiftri.wordpress.com/2013/09/09/o-till-o-en-andraplats-lelle-m/
http://www.puppyts.se/otillo/

Media Coverage 2013

Best of

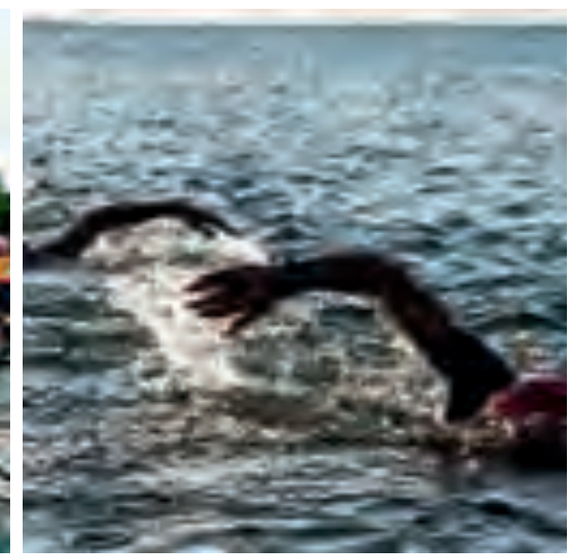
> PHOTOS JAKOB EDHOLM, À STOCKHOLM (SUÈDE)
> PAR RÉMY FIÈRE

Ils sont fous, ces Suédois ! Qui organisent une course de 75 km dans l'archipel de Stockholm... Entre Sandhamn, l'île de départ, et Ütö, où est située la ligne d'arrivée, il y a déjà 65 km à faire en courant, par équipes de deux. Et 10 autres kilomètres en nageant, pour relier la vingtaine d'îles qui jalonnent ce parcours hors du commun. C'est l'Ö-till-Ö (« d'île en île », en suédois), qui ferait de cette épreuve, selon ses participants, l'une des plus belles mais aussi l'une des plus dures au monde... Prochaine édition : le 2 septembre.

COMPLÈTEMENT GIVRÉS

Parfois, ce ne sont pas des pics enneigés qui compliquent les trails, mais des fjords, ces bras de mer réfrigérée. Comme dans l'Ötillö, en Suède : 75 km de course, d'île en île. Brrr...

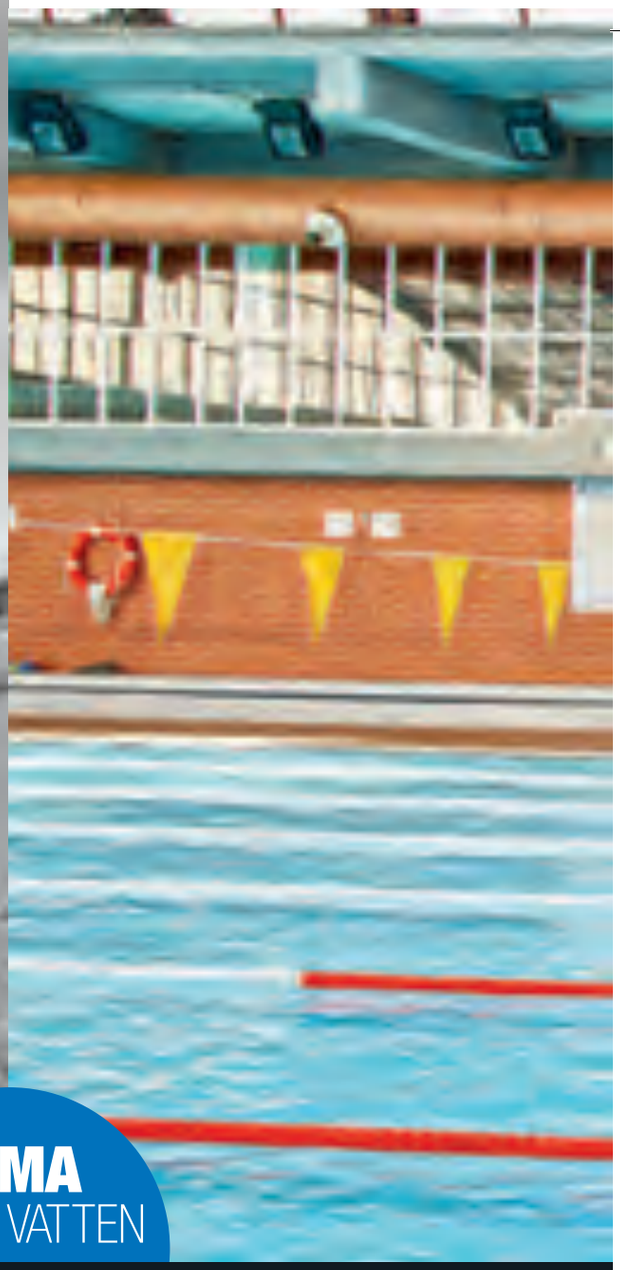
Entre chacune des îles, des distances allant de 100 à 1 600 m. Dans une mer pas forcément glacée, mais pleine de vagues et de courants. « L'an passé, elle devait être à 14 °C, ça allait, mais on avait sans doute un peu négligé notre préparation. On a plutôt l'habitude de nager en lac ; alors, ce type de conditions, ce n'était pas facile », se souvient Sandrine Delage, seule Française à avoir disputé l'épreuve l'an dernier, au côté de Baptiste Saby, son compagnon, triathlète lui aussi. Puis, une fois posé le pied sur la terre ferme, il faut se mettre à courir. Rochers, pistes qui n'en sont pas vraiment, prés, bois... Les concurrents doivent courir avec leur combinaison de plongée et ont le droit de « bricoler » : « On coupe les combines au-dessus des genoux et des coudes pour être plus libres. Certains nageaient avec des palmes dans lesquelles ils glissaient leurs chaussures, d'autres avaient mis de la mousse dans leurs semelles pour mieux flotter. »



La course s'effectue par équipes de deux. Et les règles sont assez strictes. Jamais plus de 100 m d'écart sur la terre ferme et surtout jamais plus de 10 lorsque l'on nage. La sécurité est primordiale, et certains accessoires sont obligatoires. « On a un sac à dos à l'intérieur duquel il y a de quoi être autonome en boisson et quasiment en nourriture. On doit aussi avoir un téléphone avec une puce pour être suivi par satellite, des pansements compressifs, un compas, une carte étanche et un sifflet, on porte 3 ou 4 kilos sur le dos », explique Sandrine.

L'an passé, sur la centaine d'équipes, une soixantaine seulement sont allées au bout. Les plus rapides ont mis autour de neuf heures chez les hommes, presque quatorze chez les femmes et environ onze pour le meilleur équipage mixte. Sandrine et Baptiste ont été contraints à l'abandon :
« En fait, à un point course, on est arrivés trente secondes après la limite. On avait quand même fait 7 des 10 km de natation et sans doute entre 35 et 40 km de course. Mais c'était tellement bien... On la refera. »

Varmt i luften men kallt i vattnet – Mikael tränar på varmare breddgrader.



TEMA
ÖPPET VATTEN

ÖPPET VATTENS ÖVERMAN

TEXT: **SOFIA KUYLSER** FOTO: **BILDBYRÅN**

Första gången **MIKAEL ROSÉN** ställde upp i en tävling i öppet vatten var han 19 år. Han hängde med en polare till Vansbrosimningen och utan våtdräkt i det femtongradiga vattnet vann han. Idag hjälper han Simförbundet att hålla koll på allt vad tävlingar i öppet vatten innebär.

När Mikael Rosén berättar om sin relation till öppet vatten låter det väldigt okomplicerat. Det verkar som om det är utmaningen som lockar mest, att få arbeta med kroppen, ta ut sig och, så klart, känslan av att ha klarat av en utmaning som uppstår när man har kommit i mål.

Hur fastnade du för öppet vatten?

– Ja, egentligen fastnar man väl inte direkt för öppet vatten. Det är lite hatkärlek att exempelvis simma Vansbro i femtongradigt vatten utan våtdräkt, förklarar Mikael och syftar på den där premiärgången som blev till första vinsten. Han tillägger;

– Det händer lite mer i öppet vatten jämfört med i bassäng också, det är lite mer allvar eftersom du inte har någon bana utan måste navigera själv. Sedan är det väldigt vackra omgivningar också.

Sedan 2002 är Mikael tillsammans med två vänner tränare för ett, vad han kallar, ”löst sammansatt gäng” av triathleter och vuxna simmare

som vill utveckla sin teknik och fysik.

– Det hela började med att en triathlet ville ha min hjälp, när han märkte resultat kom hans vän till mig och ville utvecklas och bli lika bra, sedan växte det. Nu är vi ett gäng som tränar fyra gånger i veckan och åker på träningsläger ibland, förklarar Mikael.

Att simma öppet vatten skiljer sig inte bara från bassängsimning genom omgivningen. Då man inte har vändningar till hjälp för att förnya kraften man simmar med, måste frekvensen vara högre och mer kontinuerlig när man simmar i öppet vatten.

– Öppet vatten skiljer sig egentligen ifrån bassängsimningen på tre sätt. Det är kallt, mörkt och ibland trångt.

Mikael berättar att för nybörjaren så handlar mycket av träningen inför öppet vatten att lära sig navigera i tävlingssituationen men framförallt så handlar det om att ”panikträna”, något som görs bäst med hjälp av en annan vattensport där närkontakt är ett naturligt inslag.

”Öppet vatten skiljer sig egentligen ifrån bassängsimningen på tre sätt. Det är kallt, mörkt och ibland trångt”

– Vattenpolon, som är den tuffaste vattentränningen, är väldigt nyttig när det kommer till panikträningen. I starterna, i exempelvis Vansbro, blir det väldigt trångt och det kan lätt hända att man blir nedtryckt. Har man tränat på de situationerna kommer man bättre förberedd, berättar Mikael.

Sedan första vinsten av Vansbro har Mikael Rosén lyckats vinna ytterligare två gånger. På meritlistan har han även 19 SM-guld på frisimssträckor att skylta med men den främsta prestationen enligt honom själv är en tävling vid namn ”Ö till Ö”. Kortfattat är det en tävling där man arbetar i par och tar sig igenom en snitslad bana I Stockholms skärgård. Man springer över öarna och simmar mellan dem. CNN:s webbredaktion beskrev 2012 tävlingen som ”One of the toughest 1-day races in the world”

”Ö till Ö” låter ganska tufft…

– Jo men det är tufft. Jag tror att det är en dryg mil simning och runt 65 km löpning sammanlagt. Alla som ställer upp tar sig inte i mål, ofta just för att simningen brister, och då är det ändå riktigt bra tränade människor som ställer upp, berättar Mikael.

Varför är Ö till Ö speciellt för dig?

– Ett år ställde jag upp med en kille som har startat fem gånger men aldrig tagit sig i mål. Den här gången hjälpte jag honom att lyckas med det och det var riktigt roligt, ibland fick jag dra

Ö till Ö, en av världens tuffaste lopp.

Foto: Jacob Edlund

”Man har egentligen ett starkare psyke efter tävlingen än före...”

honom mellan öarna då det inte får vara mer än 10 meter mellan simmarna. Vi band ihop oss och så drog jag honom istället, skrattar Mikael.

Det låter som om man behöver ett starkt psyke.

– Man har egentligen ett starkare psyke efter tävlingen än före just på grund av att man har klarat av uppgiften. Det viktiga vid sådana här tävlingar är egentligen inte att man är tränad utan snarare att man kan hålla ihop humöret. De som har bäst humör är de som håller bäst, säger Mikael allvarligt.

Det här året blir det dock inte så många tävlingar för Mikaels egen del. Hans fokus ligger på coachningsuppdrag och den relativt nya tjänsten på Simförbundet, där han agerar spindeln i nätet när det kommer till öppet vatten.

Vad pysslar du med på förbundet?

– Jag har lite olika projekt rörande öppet vatten men framförallt hjälper jag arrangörerna att lyckas bättre med sina tävlingar. När jag började tävla i mitten av 1990-talet fanns det runt fyra tävlingar i öppet vatten, idag finns det fler än 20, en fantastisk utveckling.

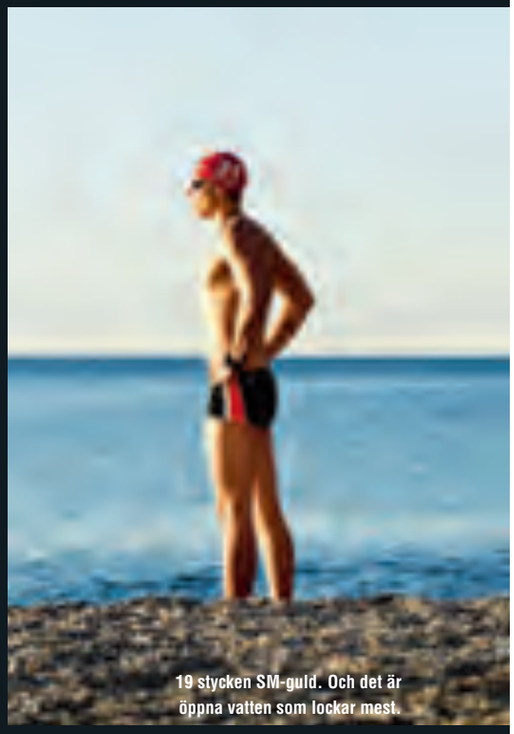
Vilka tävlingar ska man definitivt inte missa i sommar?

– En viktig tävling är så klart SM i Open Water som går under SM-veckan i Halmstad, sen är det ju Vansbro som de flesta inte missar. Vansbrosimningen är en av världens tre-fyra största tävlingar oavsett hur man räknar, berättar Mikael och lägger till skämtsamt;

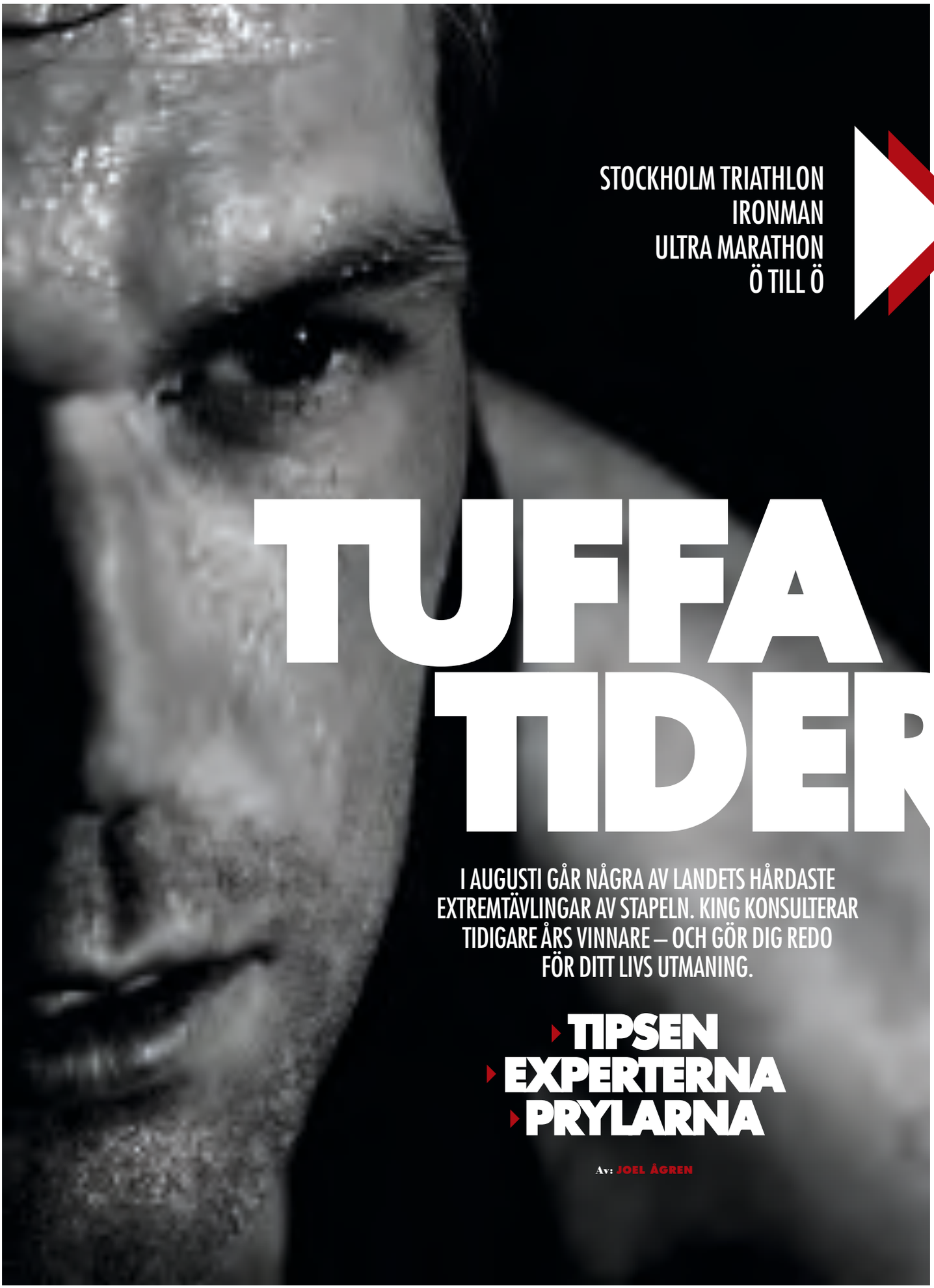
– Det är nästan så att Vansbro skulle behöva vara större för att rymma alla som vill komma och tävla eller bara titta på.

Även om vi inte får se Mikael Rosén simma Vansbro i sommar så kanske det inte dröjer så länge innan vi får se honom i tävlingssammanhang igen.

– Det finns gott om projekt att syssla med i år men jag gillar ju att tävla, nästa år vill jag nog simma SM i bassäng igen, avslutar Mikael.



19 stycken SM-guld. Och det är öppna vatten som lockar mest.



STOCKHOLM TRIATHLON
IRONMAN
ULTRA MARATHON
Ö TILL Ö

TUFFA TIDER

I AUGUSTI GÅR NÅGRA AV LANDETS HÅRDASTE EXTREMTÄVLINGAR AV STAPELN. KING KONSULTERAR TIDIGARE ÅRS VINNARE – OCH GÖR DIG REDO FÖR DITT LIVS UTMANING.

- TIPSEN
- EXPERTERNA
- PRYLARNA

Av: JOEL ÅGREN

FOTO: GETTY IMAGES

FOTO GETTYIMAGES

Tävlingsspecifikt
»Förbered dig genom att träna så tävlingsspecifikt som möjligt.«

När: Den 2 september.
Vad: Lag om två personer simmar och springer över och mellan 24 öar från gryning till skymning.
Var: Från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård.
Distans: 10 km simning, 65 km löpning.
Banrekord: 9 timmar, 7 minuter.
Trivia: Rankad av CNN som en av världens tuffaste tävlingar. 2012 startade 104 lag varav 40 lag avbröt före målet.

2012 ÅRS VINNARE, MAGNUS OLANDER, VET HUR DU TAR HEM

Ö TILL Ö

PROFFSET

Namn: Magnus Olander (Team Livskvalité by Ica Hagsätra).
Ålder: 33 år.
Bor: I Stockholm.
Bästa tid: 9 timmar, 12 minuter (tillsammans med Lennart Moberg).
Meriter: »Ö till ö-vinsten smäller högst. Förhoppningsvis blir det fler.«

TRÄNINGEN

TRÄNA TÄVLINGSSPECIFIKT

»Förbered dig i god tid före tävlingen genom att träna så tävlingsspecifikt som möjligt. Att ge sig ut och testköra delar av banan i skärgården i full tävlingsmundering är ett bra tips. Att känna att man kan och känner sig bekväm i tävlingsmiljön är superviktigt. Själva förberedde vi oss genom att köra drygt två högintensiva tvåtimmarspass i veckan som uppladdning inför tävlingen, med lika stor vikt på löpning som simning.«

UTRUSTNINGEN

VÄLJ RÄTT VÅTDRÄKT

»Se till att vänja dig vid din tävlingsutrustning och få in vanan att använda våtdräkten både i vattnet och på land. Använd en våtdräkt med korta ärmar och ben för att få bättre avkylning under löpmomentet. Den isolerande effekten av våtdräkten som man vill ha i vattnet är viktigast för bålen. Flythjälpmedel för att benen ska komma högre upp rekommenderas till mindre duktiga simmare, men får inte utgöra något hinder vid löpningen.«

PSYKET

TÄNK BORT DINA MOTSTÅNDARE

»Ett Ö till ö-race pågår från nio timmar för de snabbaste till fjorton timmar för de långsammaste. Var inställd på att det kommer att bli en lång och tuff dag. Gå inte ut för hårt i början och försök att inte fokusera för mycket på dina motståndare. Starta i ett tempo du känner att du behärskar, och avgör efter drygt halva loppet om du har krafter kvar att lägga i en andra växel.«

PARTRÄNA

KÄNN DIN PARTNERS SVAGHETER

»Se till att du är samkörd med din partner. Träna ihop och lär er känna varandras starka och svaga sidor. Att ni funkar bra ihop och lyckas hålla den negativa energin på ett minimum är i slutändan avgörande för om ni ska ha en chans på vinstpallen. Många tävlingspar är hopsatta utan att de känner varandra sedan tidigare, vilket gör det mycket svårare att lyckas.«

NAVIGERA

TA SIKTE PÅ LANDMÄRKEN

»Det är stor skillnad på att simma i öppet vatten och att simma i bassäng, främst eftersom du inte har några bassängbottenlinjer att rätta dig efter. Ta snabbt sikte på ett landmärke för att inte hamna på fel kurs. Det förekommer även en hel del strömmar på de längre simsträckorna, vilket måste kompenseras för när man tar sikte på land. Spara på krafterna i benen, simma i princip bara med armarna och använd handpaddlar för att få bättre kraft i vattnet.«

PRYLARNA

SKOR
Välj en sko med bra grepp på våta klippor. Sauconys Type A5 är en sko med låg vikt och som absorberar minimalt med vatten. Saucony Grid Type A5, 1 300 kr.

FLYTHJÄLP
En dolme mellan låren ger bättre flytkraft och kan enkelt knytas runt midjan vid löpningen. Dolme, 70 kr.

HANDPADDLAR
Använd handpaddlar för ökad kraft i simtagen. Strokemasters är en favorit bland elitsimmare. Strokemasters, 199 kr.

OUTSIDE ONLINE
WEDNESDAY, DECEMBER 4, 2013

How Crazy, Drunk Swedes are Stirring Up Endurance Competition

The dirt (and freezing water) behind Sweden's premiere event, ÖTILLÖ

By: ERIN BERESINI (HTTP://WWW.OUTSIDEONLINE.COM/AUTHOR-BIOS/ERIN-BERESINI.HTML)

This is no ordinary race. *Photo:* JakobEdholm.com

Racers hit dry ground. (http://media.outsideonline.com/images/ottilo-4_si.jpg)

A racer swims through the cold and dark water. (http://media.outsideonline.com/images/ottilo-3_si.jpg)

Showing off some of the gorgeous scenery. (http://media.outsideonline.com/images/ottilo-2_si.jpg)

Swimrunning is quickly becoming Sweden's hottest endurance phenomenon, thanks in no small part to an event called ÖTILLÖ (http://www.otillo.se/) (prounced ah 'till ah), or "island to island," in English.

The sport is exactly what it seems: athletes swim and run repeatedly over a set course. If they're racing ÖTILLÖ, billed as the Swimrun World Championship and held annually on the first Monday in September, athletes will cover a total of 6.2 miles of swimming and 40 miles of trail running in a point-to-point adventure across 24 islands.

Despite average race day water and air temperatures in the 50s, this race sells out. Limited to 120 teams of two, ÖTILLÖ has a lottery and qualifying events for the international roster of "Ironman triathletes, multisport stars, elite military teams, endurance junkies, and nut cases," as the official race literature states, clamoring for a spot on the starting line. We spoke with race founder, Michael Lemmel, and three-time ÖTILLÖ champ, Jonas Colting (http://www.colting.se/), to find out why—and how to survive.

History: So these guys made a drunken bet...

No really. “I went to a garage to fix my car,” Lemmel says. “The owner of the garage was also the owner of the hotel, which is now where we finish the race on the island of Utö. He told me his other partner and two employees had gotten drunk in the bar one night, and they had challenged each other to go from Utö to Sandhamn 75 kilometers away, which is where we have the start line now, the next day. The bet was the last of the pairs to get to the hotel in Sandhamn would pay for the drinks, and also pay for the hotel rooms. But when they did arrive, the hotel was fully booked and they all had to sleep outside. So they did it a second year, and it was just after the second year that I met this man at the garage and he said, ‘Do you think this could be an idea that you could make something from?’”

Who should do it:

“You need to be of Ironman quality to do well in this race,” Lemmel says. Applications (http://www.otillo.se/entry/) for ÖTILLÖ’s ninth edition are currently open. Selected teams will be notified on Jan. 29, 2014. Note: If you are chosen, you must pay the $1,600 entry fee within two weeks. Ask Santa for cash this year.

Insider tips:

Cut up your wetsuit

“You need a good triathlon wetsuit, and you need to cut the arms and legs so your elbows and knees are free,” Colting says. You’ll also need a pair of lightweight running shoes with good traction. Colting likes Innov8’s line of trail shoes. And you’ll want calf sleeves. “The islands are just full of thorn bushes and rocks and sharp stones—you’re going to scratch your legs,” Colting says. Finally, many racers use paddles to help make up for dragging shoes in the swim. With 48 ins and outs, there’s no time to take equipment on and off; you’ll even run with your swim cap and goggles on.

Partner up

Picking a partner is the most important decision you’ll make. The two of you must stay within 10 meters of each other on each swim, and 100 meters on each run. Considering the average finishing time in 2013 was 12 hours and 7 minutes, that’s a lot of time to spend breathing down each other’s backs. “Find someone you can curse with throughout the day,” Colting says. “Someone of equal ability, especially in the water.”

Make training suck

“You need to run and swim when the weather is bad,” Lemmel says. “If you’re a proficient open water swimmer when the water is cold and when there’s waves, you’ll do really well. If you can deal with bad weather and difficult conditions, then that takes away that mental obstacle.”

Chill

"The Baltic Sea is brackish water," Colting says. "There are no jellyfish. Basically, we don't have anything that is scary in Sweden—it's like Disney World here."

Why you'll love it:

"It's a great mix between highs and lows. You'll be tired and frustrated from the terrain, then you reach a point on an island where it's really beautiful and tranquil," Colting says. (The race's photostream (http://www.flickr.com/photos/otillorace/sets/72157635300448991/) highlights the splendor of Sweden's islands.) "I think the big attraction is the ability to race in couples as a team with your friend. That's a great thing for endurance events, where you typically do stuff on your own."

Get there:

The race begins in Sandhamn, about an hour east of Stockholm. Fly into Stockholm, then take a water taxi from Strandvägen in the center of Stockholm to the island. See the host hotel's webpage on how to get there (http://www.sandhamn.com/en/how-get-here) for more information.

Hardcore factor:

10/10. If you don't die of exhaustion or hypothermia, there's always the chance of getting drowned by a hydrophilic moose. "Last year we had a moose swimming on the course with us," Lemmel says.

Similar events:

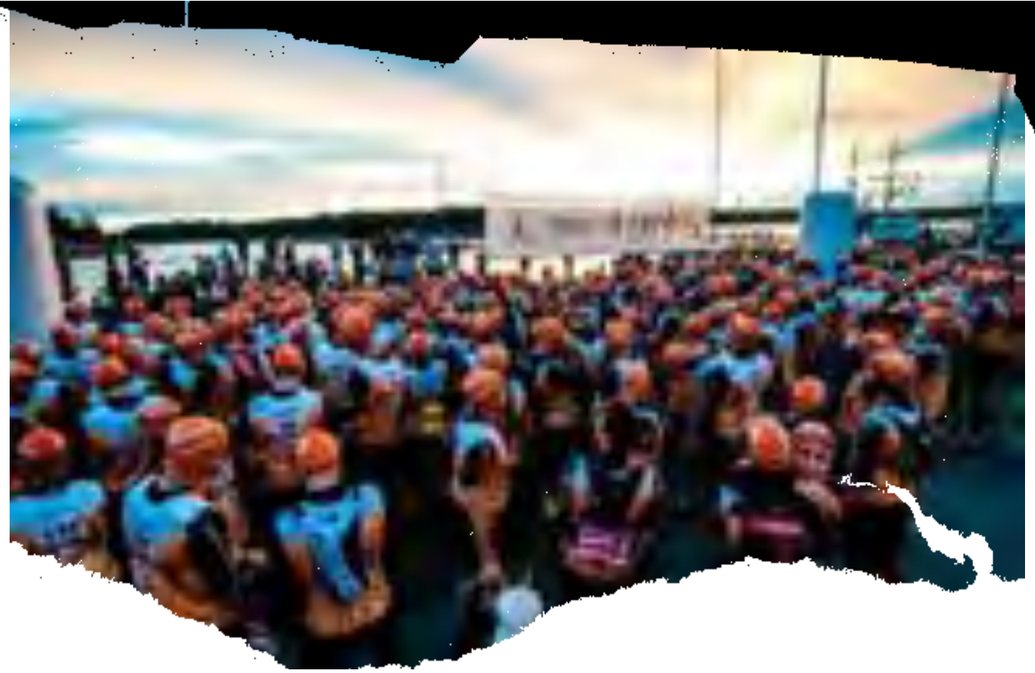
In addition to ÖTILLÖ's two qualifying events (http://www.otillo.se/qualifier/), Colting offers his own swimrun race (http://borasswimrun.se/english/) in Sweden. ÖTILLÖ hopes to stage a qualifying event in the U.S., but no date has been set. In the meantime, the Survival of the Shawangunks (http://sostriathlon.com/) triathlon in New Paltz, New York, may be the closest thing America has to ÖTILLÖ.

UNE SUÉDOISE D'ENFER

65 kilomètres de trail running et 10 kilomètres de nage dans une eau à 11 degrés. L'ÖtillÖ a été élue par certains journalistes, une des courses d'endurance la plus dure du monde. C'est loin en tout cas d'être une balade de santé. Stratégie, mental, condition physique doivent être réglés au millimètre pour être tout simplement finisher de cet infernal swim & run suédois.

Photos : Jakob Edholm / ÖtillÖ

Textes : Franck Oddoux



D'OÙ VIENT CETTE COURSE ?

« Avec Mats Andersson, on a eu l'idée de créer cette course quand on a découvert que des employés d'une entreprise faisaient un challenge informel, celui de relier ÖtillÖ à Sandhamm, soit 75 kilomètres, 65 sur terre et 10 dans l'eau. Nous avons étudié de plus près le parcours et on l'a bouclé en un jour au lieu de deux. C'était le début de l'aventure. » Michael Lemmel, organisateur de l' ÖtillÖ Race avec Mats Andersson.

LA MEILLEURE STRATÉGIE ?

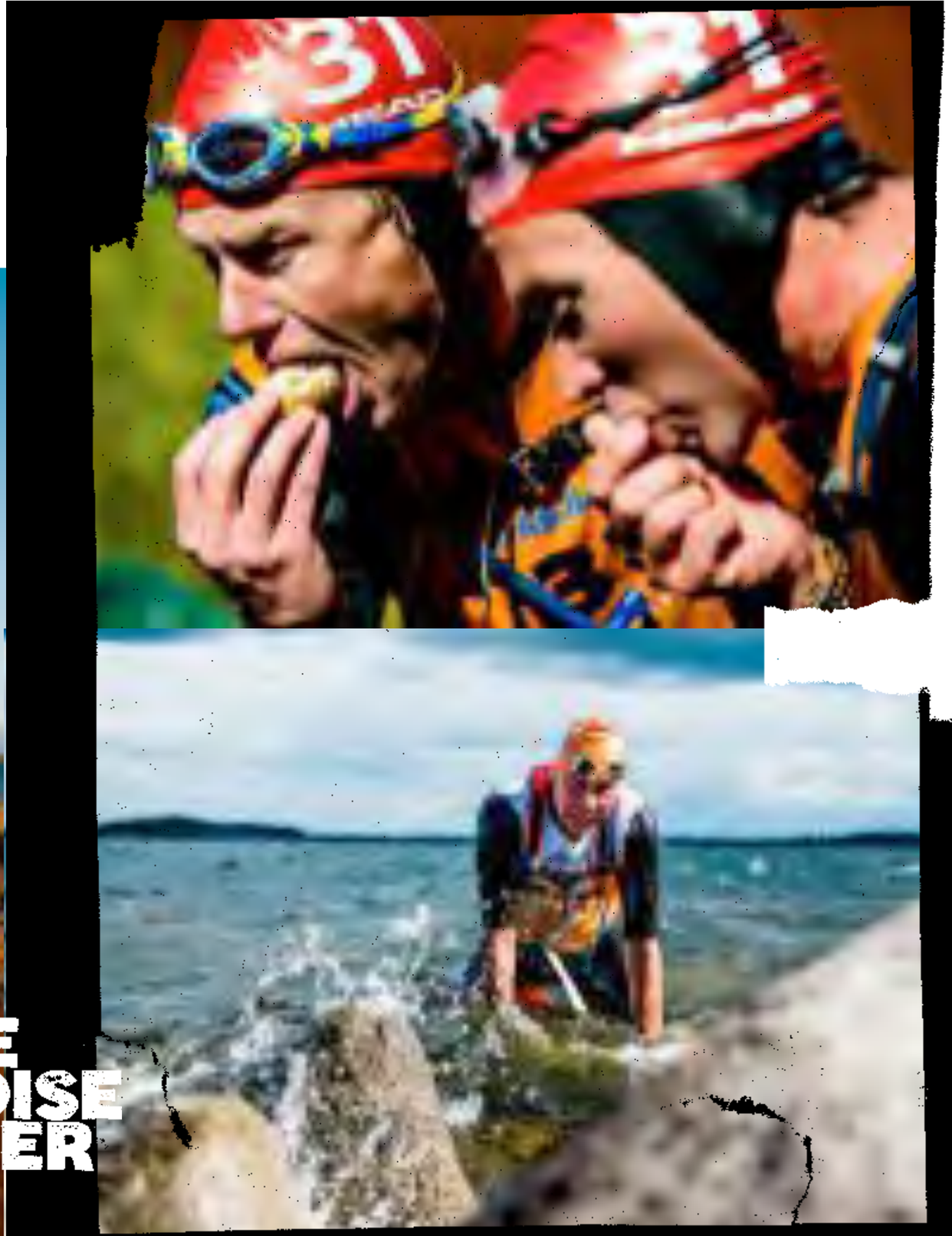
Il faut avoir un gros volume d'entraînement dans les terrains difficiles et ne pas avoir peur du ridicule, c'est-à-dire courir dans les bois en combinaison néoprène. Le niveau dans l'équipe doit être équivalent, le binôme doit être à l'aise en mer et dans les courants. L'entraînement en pleine mer avec du clapot et des vagues est très formateur.

QUI GAGNE ? NAGEURS OU COUREURS ?

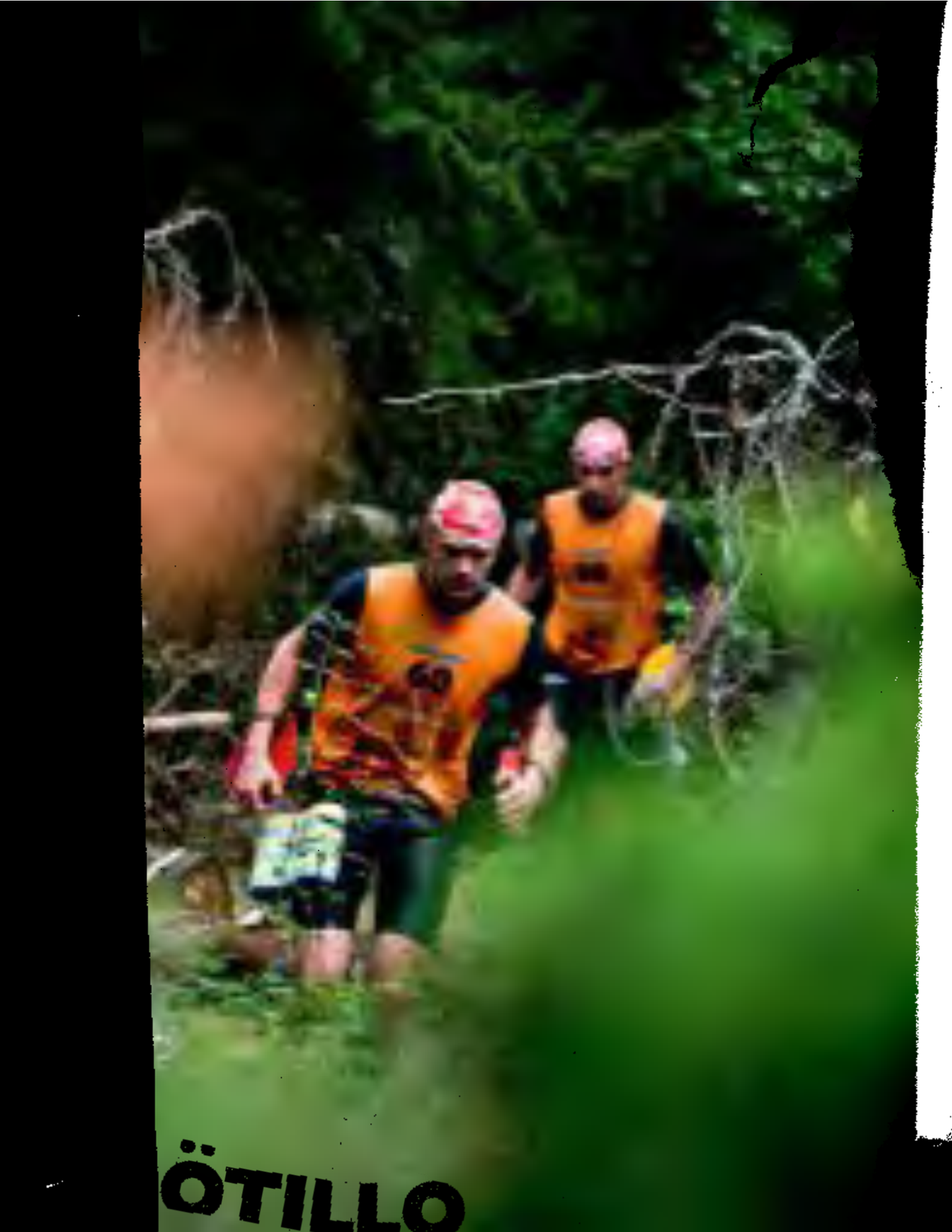
La plupart des winners viennent de l'Iron Man mais ils ont développé l'aptitude à courir sur terrain très difficile. Un excellent niveau de nage est bien entendu indispensable mais le gain de temps se fait sur terre, en trail.

LES ASTUCES POUR ALLER VITE ?

Certains binômes utilisent une cordelette pour que le plus fort tire l'autre en nageant ou à terre, en courant. Gérer ses apports énergétique est crucial dans une eau à 11 degrés : on brûle entre 15 000 et 18 000 kcal. Certains utilisent des palmes.



UNE SUÉDOISE D'ENFER



LE TICKET D'ENTRÉE, FACILE À OBTENIR ?

Pas facile de pouvoir s'aligner sur la ligne de départ. Au-delà des courses de qualification comme par exemple l'Engadine Swimrun (le 12 juillet en Suisse), il y a 100 places ouvertes. Mais chaque année, plus de 500 binômes souhaitent être dans les heureux élus.

LE SWIM & RUN, UNE SPÉCIFICITÉ SUÉDOISE ?

Le phénomène prend de l'ampleur avec une quinzaine de courses d'envergure par an. L'idée s'exporte bien avec l'Engadine en Suisse qui comporte 2 300 mètres de dénivelé.

UNE SUÉDOISE D'ENFER

DES PALMES ?

Certains compétiteurs utilisent des palmes. Un avantage dans l'eau mais autant de poids supplémentaire à porter ensuite en course, à terre. Et l'on doit franchir la ligne d'arrivée avec. Le matériel obligatoire est limité au strict minimum : une combinaison isotherme, une boussole, une poche à eau, un sifflet, un sac à dos ou une poche ceinture. Et un bonnet de bain…

PASSEPORT POUR L'ENFER

ÖTILLÖ C'EST :

75 km de course et de nage
65 km de trail running
10 km de nage en extérieur
Une température de l'eau comprise entre 11 et 14 degrés
24 îles à traverser
42 transitions entre la nage et le trail running
Chaque nage est d'une distance comprise entre 100 et 1 780 mètres
Chaque run est d'une distance comprise entre 70 et 19 700 mètres
Le record de la course est de 9 heures 12 minutes
(il date de 2012)

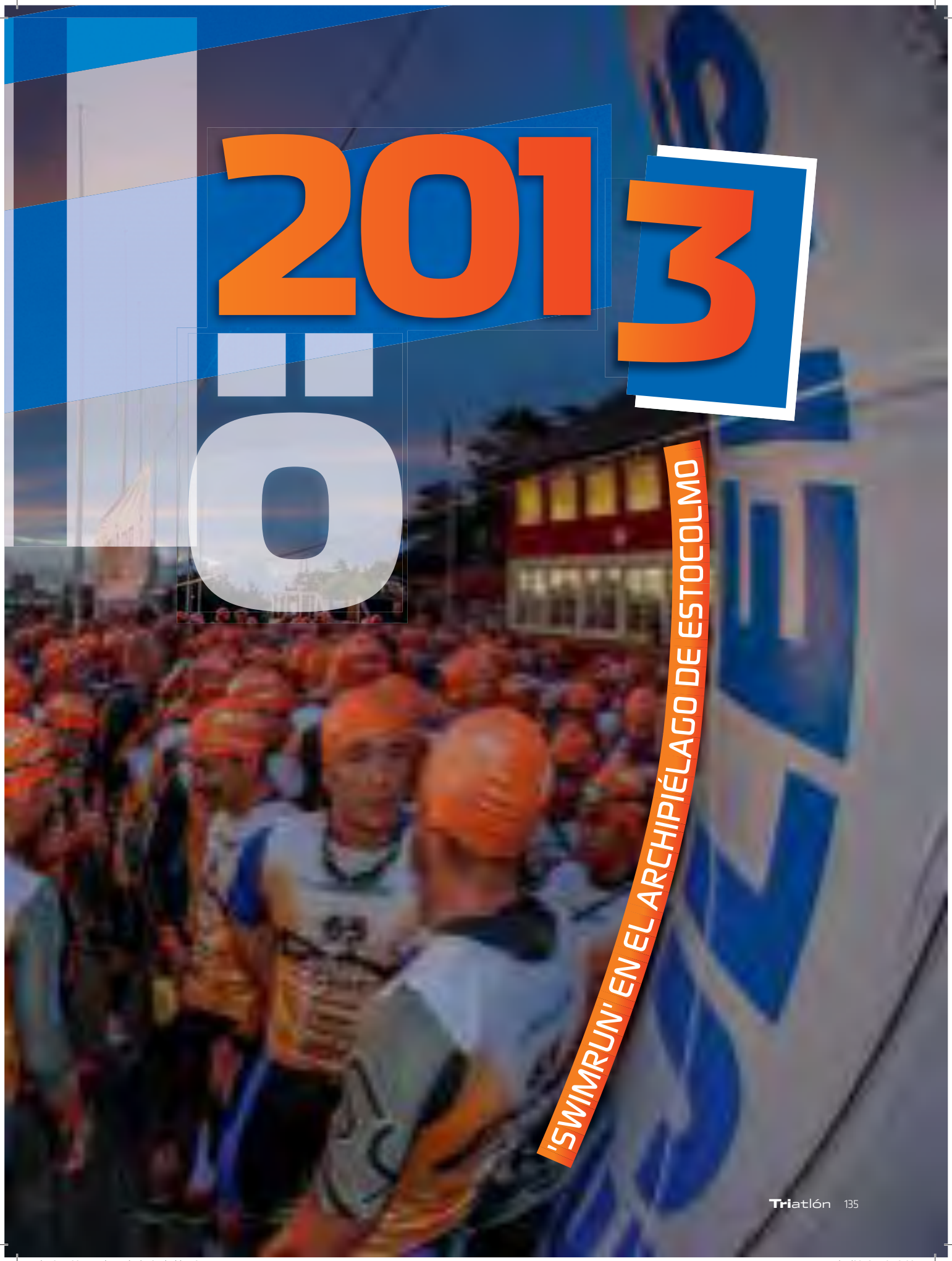
Tout savoir sur ÖtillÖ, The Swimrun World Championship, la course.
Parmi les courses d'endurance les plus dures au monde dixit CNN (!)

http://www.otillo.se

Acuatlón Salvaje:

'Swimrun' o Acuatlón es un deporte que en los países nórdicos tiene un auge desde hace unos diez años y la más extrema es la carrera ÖTILLÖ, que significa "isla a isla", y se celebra el primer lunes de septiembre en el archipiélago de Estocolmo.

Texto y fotos: Mikael Helsing



2013

'SWIMRUN' EN EL ARCHIPIÉLAGO DE ESTOCOLMO

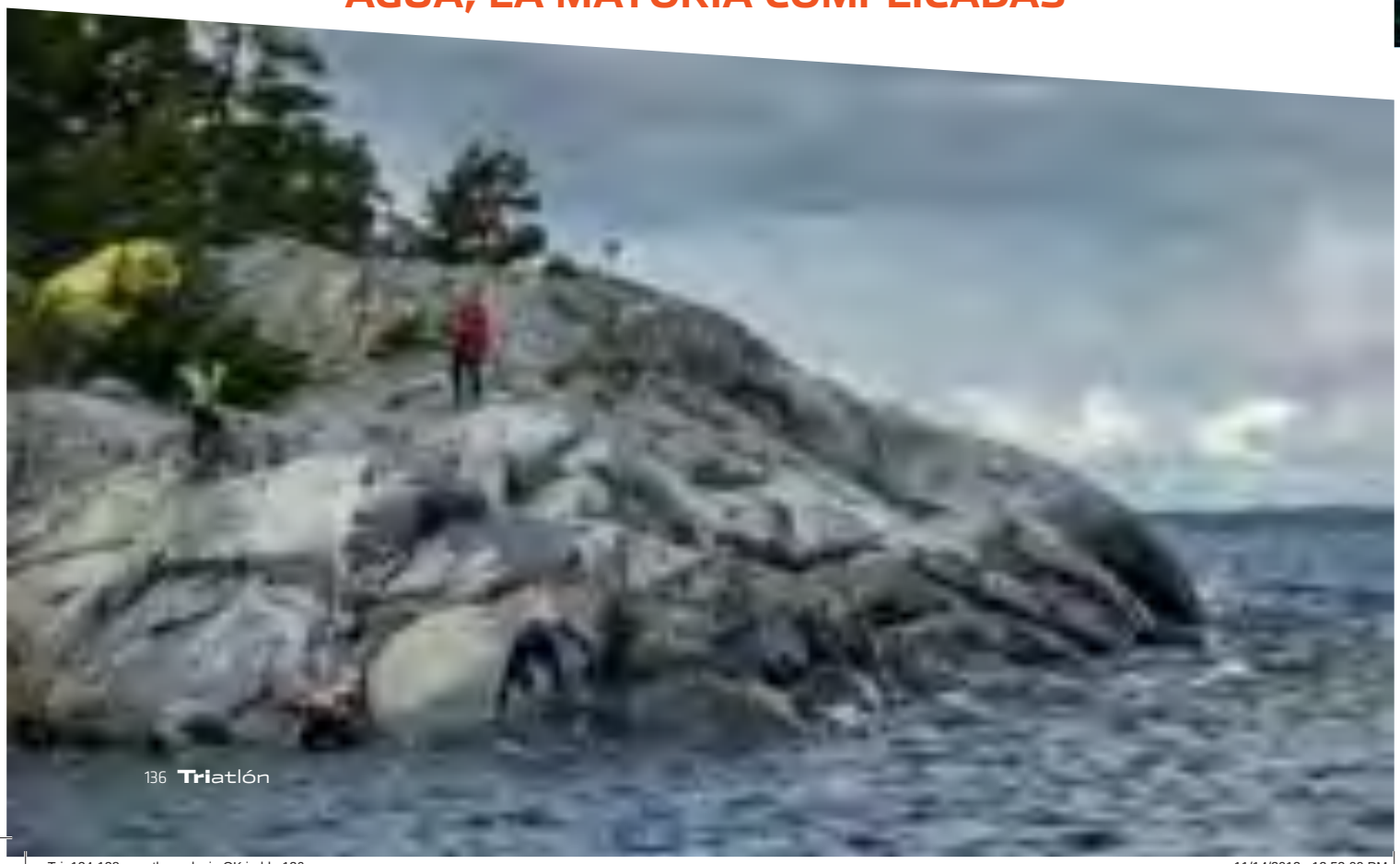
Si te parece corto un maratón, correr con ropa no te produce suficientes rozaduras y te gusta nadar en mar abierto con oleaje y corrientes, esta es tu carrera. Son 65 km corriendo con el neopreno puesto y 10 km nadando en mar abierto. Si, has oído bien.

Los requisitos para poder participar son: participación en pareja (por seguridad), que tengas 18 años y saber nadar... Cuando empiezas a informarte quién participa ves que los participantes son fundamentalmente triatletas, ultra maratonianos, paracaidistas del ejército, nadadores de élite, multideportistas y deportistas con un umbral de sufrimiento altísimo. Circunstancia que 'pone en duda' que sean solamente 3 los requisitos mínimos exigidos... Esta prueba exige mucho.

El material necesario para el equipo es: Kit de primeros auxilios en una bolsa estanca, 2 trajes de neopreno, una brújula, una bolsa estanca para el mapa, 2 silbatos y una mochila o riñonera pequeña para poder llevar el material obligatorio. Los participantes hacen sus propios inventos como boyas para entrepiernas, palas para los manos, aletas para los pies, tapones para las orejas, botellas o bolsas para llevar líquidos y "customizando" el neopreno a su gusto... Todo está permitido.

El número de islas para cruzar son 24 donde tienes 42 entradas y salidas del agua, la mayoría complicadas, con rocas mojadas y con las algas hasta el mismo nivel de la superficie. Los tramos de natación varían entre el más corto de 100 m hasta el más largo de 1780 m y hay que tener en cuenta que hay mucha corriente entre algunas islas donde algunos tramos se puede llegar a duplicar la distancia si no tienes en cuenta la dirección y la fuerza del corriente. Ahí es donde se nota quién ha entrenado en el mar y quién en agua dulce. Los tramos de carrera a pie varían entre 70m a 19.700m y se corre por arena de playa, piedras, rocas, caminos, incluso hay un tramo asfaltado en una isla, donde sus habitantes están muy orgullosos pues tienen una carretera de "alto nivel" que les diferencia a sus vecinos de otras islas.

"EL NÚMERO DE ISLAS PARA CRUZAR SON 24 DONDE TIENES 42 ENTRADAS Y SALIDAS DEL AGUA, LA MAYORÍA COMPLICADAS"



¿Te interesa el 'SWIMRUN' o 'Acuatlón Salvaje' (como diríamos en España)?

En Suecia hay otras 7 carreras de Swimrun y algunas sirven como clasificatorias. Una es Utö Swimrun, que se celebra el último sábado de mayo y otra es Amfibiemannen (El hombre Anfibio) de 27 julio. Las dos en el archipiélago de Estocolmo. Para equipos extranjeros la organización tiene plazas reservadas y hay que solicitar plaza con referencias de carreras similares. Las carreras de 'aquathlon' están de moda en los países nórdicos y para esta prueba había 5 veces más solicitudes que plazas. Una organización muy buena con gente que, si no están en la organización, participan en la carrera.
La intención de la organización es hacer la carrera más internacional y se ha decidido desde un principio usar la lengua inglesa como idioma oficial. Lo cual simplifica muchos trámites para los deportistas extranjeros que quieren participar: toda la organización habla un inglés perfecto y no hace falta aprender sueco (que a más de uno puede significar un gran esfuerzo, quizá más que participar en la carrera). :D
Más información:
www.otillo.se
www.amfibiemannes.se
www.utoswimrun.se

Otras normas a tener en cuenta es la distancia entre los participantes del mismo equipo: no puede ser inferior a 10 m en los tramos de natación (la mayoría lleva una cuerda entre ellos) y 100 m en los tramos de correr.
Este año han participado 114 equipos divididos en categoría masculina, femenina y mixtos de 16 diferentes países. La carrera empieza en una isla que se llama Sandhamn en el hotel Seglarhotellet, a unas 3 horas de barco desde Estocolmo y ¡la salida se da sobre las 06.00 a.m.!.
Aunque la carrera es en Suecia y está organizada por los, 'normalmente puntuales suecos', no hay una hora exacta de salida porque la organización tiene que esperar a que el ferry que va de Estocolmo a Finlandia pase la isla donde sale la competición y suele pasar sobre las 05.30. Cuando el Capitán del barco ha dado el visto bueno y ha pasado la isla se da la salida, este año salieron a las 05.45 a.m. con una amanecer espectacular. La razón por la cual se hace la carrera un lunes es que es el día de la semana en que menos tráfico naval hay. Este año, los organizadores y los participantes, estaban muy contentos porque la temperatura del agua era de los más alto de la historia de la carrera: entre 15,5-16º C. Aunque la carrera se celebra en septiembre y la temperatura en el agua empieza a bajar, en ningún momento había participantes

"ESTE AÑO HAN PARTICIPADO 114 EQUIPOS DIVIDIDOS EN CATEGORÍA MASCULINA, FEMENINA Y MIXTOS DE 16 PAÍSES DIFERENTES"

quejándose de la temperatura baja, al contrario, querían más fresco para aguantar los tramos corriendo con el neopreno. Impresionante y lógico a la vez.
En los recorridos a pie la experiencia se palpaba, pues en cuanto merecía la pena por distancia los participantes se quitaban el neopreno para poder correr agusto. Como anécdota, hace un par de años participó un atleta que decidió no correr con los pies mojados: guardaba las zapatillas en los tramos de nadar en una bolsa estanca y se secaba los pies después de cada tramo para poder usar las zapatillas secas. Tardó tanto que perdió más de una hora en total y no consiguió su objetivo, que era ganar.
Para la organización la seguridad es fundamental. Tienen 20 barcos vigilando la carrera, también hay motos de agua y en muchos puntos atención médica. Voluntarios en todo el recorrido, tanto en tierra como en mar. En el recorrido de la carrera hay puntos con el tiempo límite. El más temible es a las 18.00hrs., donde los equipos que llegan después de 12 horas de competición suelen derrumbarse cuando los duros "jueces" suecos deciden que la aventura se ha acabado. Los que pasan el último control horario suelen celebrarlo aunque todavía quedan 3 tramos de agua de mar y dos corriendo.

"LA TEMPERATURA DEL AGUA ERA DE LAS MÁS ALTAS DE LA HISTORIA DE LA CARRERA, ENTRE 15,5-16.0º C"

"¡La salida se da sobre las 06.00 a.m.!"

SPORTREDAKTIONEN Lars Allerstedt
TEL 550 550 69 **FAX** 550 550 77, 550 551 44
E-POST sporten@mitti.se

SPORT

Damlaget jagar SM-medaljer

TENNIS I helgen är det SM-slutspel för damlag. Trollbäckens TK har hemmaplan, och matcherna spelas på utebanorna vid Fårdala och Persudde.

Motståndare är Djursholm, Fair Play (Malmö) och Tabergsdalen (Jönköping).

Trollbäckens juniorer håller sig också framme. Vid förra helgens JSM i Karlskrona tog Marcus Vidgren och Ludvig Hellgren brons i dubbel i P16.

Dubbelbrons blev det även för Pontus Hellgren och David Samuelsson i P14. Frida Fürst gick till final i dubbel i F12.

NORSKA SUPERLÖFTET DEBUTERAR FÖR TFF

FOTBOLL Tyresö FF:s jakt på ett nytt SM-guld tar nu en liten paus. Nästa match spelas den 3 september borta mot Sunnanå. Då förväntas det norska 18-åriga nyförvärvet Caroline Graham Hansen debutera i TFF.

I lördags imponerade ett annat pinfärskt nyförvärv. Amerikanskan Ali Krieger stod för två målgivande passningar när Jitex krossades med 5–0 på Tyresövallen.

Tyresös stålmän är redo

● Jörgen Rickan och Patrik Permats tänker ge allt de har i tävlingen Ö till Ö.

De ser fram emot måndagens utmaning med både fasa och förväntan.

Tyresöborna Jörgen Rickan och Patrik Permats tävlar i Ö till Ö som är en 75 kilometer lång utmattande prövning i vått och torrt.

– Det är lite väl varmt i vattnet. Jag tippar på 20 grader, säger Patrik Permats och drar ner våtdräktens blixtlås en bit för att få lite svalka innan löpträningen börjar.

Tillsammans med arbetskompisen Jörgen Rickan tränar han simning i Albysjön och löpning i intilliggandefriluftsområde upp till tio timmar i veckan.

Det gäller att vara i toppform inför måndagens utmaning. Då står de på startlinjen vid Seglarhotellet i Sandhamn för att tävla i ett av världens tuffaste lopp: Ö till Ö.

– Jag kommer att känna superångest eftersom jag vet hur jobbigt det blir, säger 37-årige Rickan. Men det släpper när man är i väg.

Han var med även i fjol, och bildade då som nu lag med Patrik Permats. De kom på tionde plats. I år deltar 85 tvåmannalag i herrklassen.

– I fjol fick vi sluttiden 11 timmar och 19 minuter. I år ska vi under 11 timmar, säger 41-årige Patrik Permats.

Genrep inför allvaret på måndag. Patrik Permats är steget före lagkompisen Jörgen Rickan när de tar sig från Albysjöns vatten upp på klippan.
FOTO: ULRIKA LIND

BANAN ÄR 75 KILOMETER lång. Deltagarna simmar mellan 19 öar i Stockholms södra skärgård. Väl uppe på fast mark gäller det att springa till andra ändan av ön och dyka ner i vattnet igen. Deltagarna springer totalt 65 kilometer och simmar tio kilometer. Målet är beläget vid Utö värdshus.

Rickan och Permats har taktiken klar för sig.

– Det blir som i fjol, säger Jörgen Rickan. Det gäller att gå ut kontrollerat så vi orkar i mål. Vi har koll på varandra och anpassar takten efter vem som är tröttast. Då är det viktigt att peppa.

Det är framför allt i simningen Tyresöduon kan plocka placeringar.

– I fjol simmade vi i nästan en meter höga vågor på den längsta sträckan, säger Patrik Permats. Det gick inte att se hur vi låg till, men sedan fick vi reda på att vi hade gått om 80 lag.

BÅDA ÄR GENOMTRÄNADE efter att ha idrottat i nästan hela sina liv. Patrik är framför allt skridskoåkare på riktigt långa distanser, och har brons från både SM och Vikingarännet. Jörgen har gjort sju klassiker (Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet) och är en stark maratonlöpare.

Båda har tävlat på Iron Man i Kalmar där deltagarna simmar 3 860 meter, cyklar 18 kilometer och springer 42,2 kilometer.

– Ö till Ö är faktiskt tuffare än Iron Man, säger Jörgen.

– Man tvingas övervinna mentala spärrar för att orka.

Även om deltagarna i Ö till Ö är vältränade kan incidenter inträffa. Sjöassistans finns på plats med säkerhetsbåtar. Deltagarna har själva med sig obligatorisk utrustning som vattentäta säkerhetstelefoner, visselpipor och första förband.

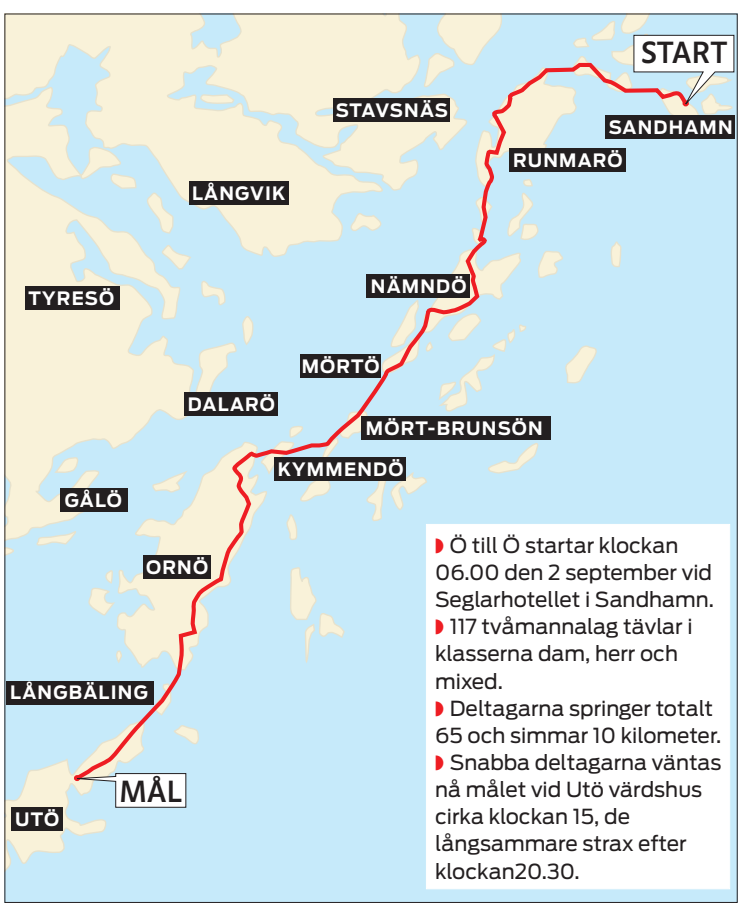
ATT JÖRGEN OCH PATRIK är 37 respektive 41 år är ingen nackdel. Rutin betyder mycket i uthållighetstävlingar.

– I långfärdsskridskor är många av de bästa närmare 50, säger Permats. Och se på löparen Evy Palm.

Hur vältränad Patrik Permats än är så vet han hur det kommer att kännas efter målgången på måndag kväll.

– Jag kommer att vara helt fantastiskt slut, och ha tappat 4–5 kilo i vikt.

● **LARS ALLERSTEDT**
lars.allerstedt@mitti.se
tel 550 550 69



- Ö till Ö startar klockan 06.00 den 2 september vid Seglarhotellet i Sandhamn.
- 117 tvåmannalag tävlar i klasserna dam, herr och mixed.
- Deltagarna springer totalt 65 och simmar 10 kilometer.
- Snabba deltagarna väntas nå målet vid Utö värdshus cirka klockan 15, de långsammare strax efter klockan20.30.

De tävlar i vått och torrt

- **Namn:** Jörgen Rickan.
- **Ålder:** 37 år.
- **Bor:** Farmarstigen i Tyresö.
- **Aktuell:** Tävlar på måndag i Ö till Ö. Deltagarna simmar och springer totalt 75 kilometer.

Laddad duo.

- **Namn:** Patrik Permats.
- **Ålder:** 41 år.
- **Bor:** Bollmoravägen i Tyresö.
- **Aktuell:** Tävlar på måndag (i par med Jörgen Rickan) i Ö till Ö.

SPORT

Stålmammor i ö-loppet

El Mundo |

Oltre ogni limite. Sono quelli dell'Ötillö, la gara di aquathlon per uomini duri

02 Settembre 2013

Si sono tuffati in mare stamattina davanti a Stoccolma, per spararsi 10 chilometri a nuoto e 75 di corsa a piedi. Unici sollievi, caramelle, salsicce, pane e banane.... In bocca al lupo

Uscita dall'acqua

Il paesaggio è la fine del mondo, l'aria fresca, tra i 10 e i 20 gradi, di sicuro rinvigorente. Ma godersi l'una e l'altra cosa non è certo il loro primo obiettivo. Anzitutto, loro, pensano a sopravvivere fino alla diciannovesima isola dell'arcipelago, meta finale dell'impresa. Sono i partecipanti alla **Ötillö**, ("di isola in isola", appunto) competizione più unica che rara che si svolge oggi nel mare del Nord, ovviamente gelido, davanti a Stoccolma.

Un'aquathlon, come si dice in gergo, **da 10 km di nuoto e 75 di corsa a piedi, fuori e dentro l'acqua per 38 volte**. Roba da pazzi? Già. Ma è

ormai sempre più chiaro che il mondo è pieno di pazzi, come di competizioni pensate per il loro piacere: ultra trail da sette giorni e sette notti (il Tor des Géants), Ironman da fare una al giorno per 30 giorni (esiste, si chiama decaironman e si svolgerà dall'8 settembre prossimo sul Garda), maratone da correre a occhi bendati (perché no?).

Ma torniamo a noi. Inserita lei pure nel calendario degli ultratrail, Ötillö è stata citata dalla Cnn come **una delle competizioni di un giorno più dure al mondo**: si svolge a coppie di maggiorenni e consenzienti, si consigliano scarpe "che, bagnate, non siano troppo pesanti" e anche una certa dose di masochismo illuminato. In fondo, è sport, quindi fa bene, e se non fa proprio benissimo psicologicamente è sempre meglio del bondage. La distanza da percorrere nei tratti a nuoto è compresa tra i 100 e i 1.600 metri, quella di corsa tra i 100 metri e gli 11 chilometri per un totale di gara che i più veloci chiuderanno in circa 9 ore.

Naturalmente, compagno di follia a parte, i partecipanti non sono mai soli durante l'impresa: in barca e su terra, personale qualificato li assiste sempre. Lungo il percorso ci sono anche 9 punti Enervit station, e in tre di essi viene offerta la possibilità di riempire la borraccia. **Il cibo servito è vario: caramelle e salsicce, pane e banane, e barrette energetiche**. Si suppone venga ingurgitato tra l'attraversamento di un bosco e un tuffo nella corrente frizzantina.

La partenza è stata alle **sei di questa mattina** dal Seglarhotel, nella zona di Sandhamn, l'arrivo dei più forti è previsto nel primo pomeriggio, sull'isola di Utö, ma qualcuno rimarrà lì ad aspettare anche gli ultimi (dovrebbero arrivare intorno alle 8 di sera). Da quel momento avrete circa un anno di tempo per prepararvi adeguatamente: la prossima edizione è a settembre 2014.

Erika Riggi

POTREBBE INTERESSARTI

COMMENTIVedi tutti i commentiNessun commento presenteLascia un commento Inserisci tu il primo commento a questo articolo!

NEWS

MONTAGNE – COUP DE PROJECTEUR SUR LES CABANES ALPINES

Quelle idée lumineuse… A l'occasion de son 150e anniversaire, le Club Alpin Suisse CAS a décidé d'éclairer de manière originale, à l'aube et au crépuscule, les façades de 26 de ses 152 cabanes. De mi-avril à début octobre (en fonction de la météo), l'artiste éclairagiste Gerry Hofstetter projettera chacune de ses créations originales durant un jour. Le programme a été établi relativement aux dates d'ouverture et à l'accessibilité des différentes cabanes. De quoi mettre encore un peu plus en lumière ces bâtiments bien connus des montagnards.
www.sac-cas.ch

DR

Mike Horn

MONTAGNE – MIKE HORN S'ATTAQUE AU K2

Jamais avare de défis, Mike Horn s'attaquera fin juillet au K2 (8611 mètres), le deuxième plus haut sommet du monde après l'Everest, dressé à la frontière du Pakistan et de la Chine. L'aventurier sera accompagné de Fred Roux et de Köbi Reichen, avec lesquels il a déjà réalisé plusieurs 8000 mètres. Les alpinistes suisses ont opté pour la voie directe de l'éperon sud/sud-est, la Cesen Route, qui rejoint l'Abruzzi Route avant le sommet. L'ascension sera réalisée en style alpin – à savoir sans porteurs ni apport d'oxygène. La descente, elle, devrait être rapide, puisque Mike Horn et Fred Roux ont opté pour le parapente!
www.mikehorn.com

Jakob Edholm

SPORT – L'ARCHIPEL DE STOCKHOLM, D'ÎLE EN ÎLE

C'est «l'une des courses d'endurance les plus difficiles au monde», affirme la chaîne américaine CNN. D'emblée, la cadence de l'Ötillö s'impose. Cette épreuve suédoise de «swimrun» réunit, en une journée, 65 km de course à pied et 10 km de natation dans une eau entre 11 et 14 degrés! L'épreuve, annoncée pour le 2 septembre, rasemblera cette fois encore quelque 120 équipes, souvent composées des meilleurs triathlètes de la planète. Ils enchaîneront entrées et sorties de l'eau sur les 24 îles du tracé, qui serpente à travers l'archipel. Beau et éprouvant à souhait! *www.otillo.se*

FFLS 2013

SPORT – COMBATS DANS LA SCIURE

Au programme: deux colosses très… culottés, un rond de sciure et des spectateurs passionnés par un sport teinté de folklore et de tradition. La 28e Fête de lutte suisse et des jeux alpestres se tiendra cette année du 30 août au 1er septembre à Berthod (BE). Près de 250 000 spectateurs sont d'ores et déjà attendus, ce qui devrait permettre de battre des records d'affluence. Tous auront les yeux rivés sur Kilian Wenger, avec la même question sur le bout des lèvres: parviendra-t-il à conserver son titre de meilleur lutteur acquis en 2010?
www.burgdorf2013.ch

NEWS

BERGE – SAC-HÜTTEN IM ALPENGLÜHN

Eine brillante Idee! Im Rahmen des 150-Jahr-Jubiläums des Schweizer Alpen-Clubs SAC werden 26 der 152 SAC-Hütten speziell beleuchtet. Von Mitte April bis Anfang Oktober projiziert der Lichtkünstler Gerry Hofstetter seine Originalkreationen jeweils an einem Tag in der Abend- und der Morgendämmerung auf die Fassaden. Das Programm wurde anhand der Öffnungsdaten und der Zugänglichkeit der verschiedenen Hütten erstellt. Damit werden die bei den Berggängern wohlbekannten Hütten für einen flüchtigen Moment ins Rampenlicht gerückt. *www.sac-cas.ch*

zVg

Mike Horn

BERGE – MIKE HORN WILL AUF DEN K2

Mike Horn ist immer für eine neue Herausforderung gut. Sein neustes Projekt: die Besteigung des K2, der mit 8611 m zweithöchste Berg der Welt an der pakistanisch-chinesischen Grenze. Der Abenteurer wird die Besteigung zusammen mit Fred Roux und Köbi Reichen angehen, mit denen er bereits mehrere Achttausender erklommen hat. Die Schweizer Bergsteiger haben sich für die direkte Cesen-Route entschieden. Sie verläuft über den SSO-Rücken und trifft unter dem Gipfel auf die Abruzzi-Route. Geklettert wird im Alpinstil, das heisst ohne Träger und ohne künstlichen Sauerstoff. Runter dürfte es dann um Einiges schneller gehen, Mike Horn und Fred Roux wollen dazu nämlich den Gleitschirm zu Hilfe nehmen! *www.mikehorn.com*

Jakob Edholm

SPORT – SWIMRUN-WETTKAMPF IN DEN STOCKHOLMER SCHÄREN

Es sei eines der härtesten eintägigen Adventure-Rennen der Welt, behauptet der amerikanische Fernsehsender CNN. Ötillö gibt ein Höllentempo vor. An diesem schwedischen Swimrun-Wettkampf müssen die Teilnehmer in einem Tag 65 km laufen und 10 km im 11 bis 14° C kalten Wasser schwimmen. Zur diesjährigen Austragung am 2. September haben sich 120 Teams gemeldet, darunter sind viele der weltbesten Triathleten. Die Strecke führt über 24 Inseln der Stockholmer Schären, die schwimmend erreicht werden müssen. Nur etwas für abgebrühte Zeitgenossen! *www.otillo.se*

FFLS 2013

SPORT – KÄMPFE IM SÄGEMEHL

Zwei Kolosse in kurzen Hosen in einem Sägemehlring und Zuschauer, die bei diesem Schweizer Nationalsport mitfiebern. Vom 30. August bis 1. September findet in Burgdorf im Emmental das 28. Eidgenössische Schwing- und Älplerfest statt. Es werden mehr als 250'000 Besucherinnen und Besucher erwartet, was einen neuen Rekord bedeuten würde. Alle Blicke werden auf Kilian Wenger gerichtet sein. Schafft es der amtierende Schwingerkönig, den 2010 eroberten Titel zu verteidigen? *www.burgdorf2013.ch*

Sport

Brutal utmaning i ö-till-ö

65 kilometer terräng-löpning, 10 kilometer simning, 26 öar att passera – utmaningen är brutal. Därför är nya rekordtiden för tävlingen ö-till-ö något utöver det vanliga. Eller vad säger ni om 8 timmar och 32 minuter? På sammanlagda 75 kilometer. Segrarna är Björn Englund och Paul Krochak.

Tillgänglig till: 2 sep 2014

Publicerades: mån 2 sep

Rättigheter: Kan ses i hela världen.
Kan ses i mobilen.

Bädda in klippet på din sajt:

<iframe src='http://www.svtplay.se/klipp/1434914?type=embed&external=true' width='480' height='27(

Världens tuffaste lopp i skärgården avgjort

Deltagarna tog sig från Sandhamn till Utö Klockan sex i morse gick starten för det som kallas ett av världens tuffaste lopp: tävlingen Från Ö till ö. Drygt åtta och en halv timmar senare var vinnarna i mål.

PUBLICERAD **2 SEPTEMBER 2013 - 16:40** – UPPDATERAD **2 SEPTEMBER 2013 - 16:40**

Det handlar om att på kortast möjliga tid ta sig från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård genom att springa och simma mellan 19 öar.

Loppet är totalt 75 kilometer varav deltagarna simmar tio.

Femton nationer finns representerade i totalt 114 lag.

Vinnarna i herrklassen heter Björn Englund och Paul Krochak, som tog sig i mål på tiden åtta timmar och 35 minuter. De snabbaste kvinnorna var Charlotta Nilsson och Bibben Nordblom, med tiden 10,33.

Anna-Klara Bankel
anna-klara.bankel@svt.se [mailto:anna-klara.bankel@svt.se]

Mer från SVT ABC

MARATONBLOGG

Englund och Krochak krossade banrekordet i Ö till Ö
3 september 2013 kl 6:06 | Permalänk | Kommentarer(0)

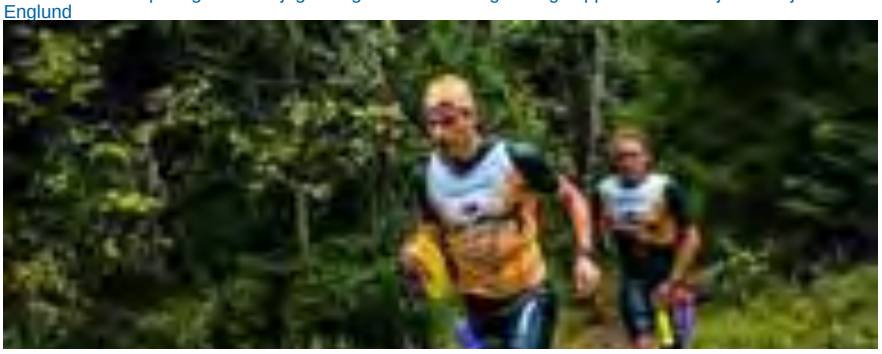
Björn Englund och lagkamraten Paul Krochak formligen flög fram under gårdagens Ö till Ö. Foto: Jakob Edholm/Ö till Ö.

Det gick hett till ute i Stockholms skärgård igår, kan man lugnt säga. Det tidigare banrekordet i en av världens tuffaste endagstävlingar; sim- och löptävlingen Ö till Ö, slogs med 32 minuter och hela fyra lag tog sig i mål under det tidigare banrekordet. Snabbast av alla var Björn Englund och Paul Krochak som tävlar för Head Swimming.

Redan tidigt i loppet visade det sig att fjolårstvåan Björn Englund och hans lagkamrat Paul Krochak från Kanada lagt ribban högt. Med ofattbara segertiden 8 timmar och 35 minuter slog vinnarna det tidigare banrekordet med hela 32 minuter! De 114 deltagande lagen om två personer avverkade 65 km terränglöpning och 10 km simning över och mellan 26 öar från Sandhamn till Utö.

– I år gav vi allt. Vi har satsat helhjärtat på ”swimrun” i år och har redan gjort fyra swimrun-tävlingar som uppladdning inför Ö till Ö i sommar. Det gick snabbt idag med flera lag som pressade i täten. Förhållanden var perfekta för en snabb tävling. Det var inte för varmt i luften, inte för mycket vågor och inte för kallt i vattnet. Det krävs enormt mycket träning för att vinna Ö till Ö och att funka bra som lag är avgörande, säger segraren Björn Englund och tillägger att det krävs väldigt mycket pannben också.

LÄS OCKSÅ: Reportage om när jag deltog i swimruntävlingen Ångaloppet samt intervju med Björn Englund



Prenumerera på inlägg via RSS
MARATONBLOGGEN

Om bloggen: Här kan du läsa om hur jag tränar och äter, tankar kring löpning och livet, prylar, kläder och en massa annat. Har sprungit fyra maror, ett gäng halvmaror och flera millopp. Målen för 2013 är att hitta tillbaka till löpningen på allvar, få till en kontinuerlig grundträning under vintern och varva upp ordentligt framåt våren och sommaren. Platt och snabbt är det som gäller i år! Nu kör vi!

Om Petra: Kemist som sadlade om till journalist 2003. Jag har en lång bakgrund inom träning, bland annat som simmare, men mina första löpsteg tog jag så sent som i december 2009 - när jag väl hade börjat löptträna var det dock kört. Jag har skrivit reportage och krönikor om träning för bland annat SvD, Friskispressen, Sportfack, Råd & Rön, Stadium Magazine, Runner's World, Utemagasinet och nyhetsbyrån TT Spektra. 2011-2012 ledde jag tillsammans med maratonexperten Anders Szalkai webbtv-programmet **Spring!**. Jag är dessutom chefredaktör för SportHälsa, Stockholms största magasin om hälsa och träning, samt föreläser regelbundet om löpning och hur man hittar motivation till sin träning. Är utbildad journalist vid Uppsala universitet.

Bonusfakta om Petra: Drömmer om att designa leopardmönstrade träningskläder, älskar godis och säger inte nej till en välgjord kaffe latte.

Kontakta Petra Månström här

Motto: "Hellre snabb än snygg"

Jag är En svensk klassiker!

År 2012 genomförde jag Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet.

Kolla skorna! Det vinnande laget bar liksom flera andra deltagare i gårdagens Ö till Ö skon X-Talon 190. Foto: Jakob Edholm/Ö till Ö.

Tempot har skruvats upp till nästan ofattbara prestationer på en så lång bana. Många lag har samlat på sig erfarenhet från tidigare år och allt fler toppatleter dras till den utmanande tävlingen. Starten gick i gryningen klockan 05:55 på Sandhamn. I den vackra sensommarmorgonen inleddes loppet med en kort löpning och därefter en lång, svår simning, där många av de väl förberedda atleterna fick sin första påminnelse om hur tuff tävlingen är.

Fjolårssegrarna Magnus Olander och Lelle Moberg klarade inte att hålla tempot hela vägen fram och tog en hedervärd andraplats sju minuter efter segrarna med tiden 8 timmar, 42 minuter och 13 sekunder:

– Racet var hårdare i år, det gick så snabbt! Englund och Krochak är ett tufft lag att hänga på och vi körde slut på oss. Vi är sjukt slitna, säger Magnus Olander vid målgången.

Den starkaste damen i startfältet, Annika Ericsson, gick i mål på tiden 10:33:48, i mixedlag tillsammans med Fredrik Selmered.

Resultat topp 3 – Ö till Ö 2013:

1. Björn Englund (SVE) och Paul Krochak (KAN), Team HEAD Swimming; 8h 35 min
2. Magnus Olander (SVE) och Lelle Moberg (SVE), Team Livskvalité by ICA Hagsätra; 8h 42 min 13 se
3. Simon Börjesson (SVE) och Rasmus Regnstrand (SVE), Team Nybroviken RIB; 8 h 48 min 57 sec

Resultatlista: http://otillo.r.mikatiming.de/2013/

Snabba fakta ÖTILLÖ 2013

Åttonde upplagan, den 2 september 2013
Vinnare 2013: Björn Englund (SVE) och Paul Krochak (KAN), Team HEAD Swimming
Segertid 2013: 8 h 32 min
Tidigare banrekord: 9 h 07 min (2010)
120 lag anmälda – 114 på startlinjen – (76 herr, 25 mixed, 13 dam)
Start Sandhamn, mål Utö, I Stockholms skärgård
75 km löpning och simning från gryning till skymning
65 km terränglöpning
10 km simning i öppet vatten
26 öar att passera
43 byten mellan simning och löpning
Simsträckorna är mellan 100 och 1 780 m
Löpsträckorna är mellan 70 och 19 700 m
Lag om två, för säkerheten
15 nationaliteter: Sverige, Finland, Danmark, Norge,
Tyskland, Schweiz, England, USA, Sydafrika, Rumänien, Belgien, Frankrike, Australien, Kanada.
Samtliga lag här: http://www.otillo.se/teams/
Rankad av CNN som en av världens tuffaste uthållighetstävlingar (dec 2012)

Petra Månström petra.manstrom@svd.se Fler artiklar av skribenten
Följ @maratonpetra 2,102 följare

MER FRÅN SVD.SE

- Blondinbella får delvis rätt av nationalekonomen
- ”Jag förblev oskuld tills jag var 34 år”
- Hitler rasar mot Pyttebron
- SD-politiker smygfotade moderat
- Hemlös lämnade in pengaväska till polisen
- Alfredssons karriär är över

5:e mäktigaste kvinnan i Sportsverige!

Och på 35:e plats totalt. Listan över de 50 mäktigaste personerna i den svenska sportbranschen finns i tidningen Sportfack.

Foto: Micke Sjöblom/Zebrabild

SvD NÄRINGSLIV

Extremsport bygger laganda på jobbet

I takt med att traditionella företagslopp snabbt fulltecknas växer nyfikenheten för mer extrema varianter. För arbetsgivare kan deltagande och spon spegla bolagets värderingar. SvD följde kvalet till en av världens tuffaste tävlingar.

Nästa Föregående

FOTO: ÖTILLÖ
13 juni 2013 kl 17:32

Fåglarna kvittrar, vitsipporna blommar och ett 80-tal personer står redo vid startplatsen på höjden ovan Utös hamn i Stockholms skärgård. Alla tävlande är klädda i våtdräkt och hälften av dem har en vattentät väska med tryckförband, kompass och karta på ryggen. Snart ska de springa över berg och grönskande ängar och simma i 11-gradigt havsvatten – totalt en sträcka på 33 kilometer.

Priset till de tio som når mållinjen först är en plats i tävlingen Ötillö (”ö till ö”, alltså) med en bana som är mer än dubbelt så lång, 65 kilometers löpning och 10 kilometers simning hela vägen från Sandhamn till Utö Värdshus.

Det är en av världens tuffaste uthållighetstävlingar enligt amerikanska CNN och ett evenemang som blivit så populärt att arrangörerna i år valde att införa ett kvallopp.

Bland de tävlandes lagnamn dyker ett och annat bolagsnamn upp som en vink om att Ötillö på ett år får in 700 000 kronor i intäkter från partners och sponsorer. Enligt arrangören Michael Lemmel blir det allt mer vanligt att tävlande kopplas ihop med företag.

–Redan när vi byggde upp tävlingen för fem år sedan fanns det en stark koppling till näringslivet. Företag söker motiverade, drivna och engagerade människor. Tävlingen kan vara ett sätt att spegla det i rekryteringsprocessen, säger Michael Lemmel.

Teknikkonsultföretaget Rejlers gick in som partner till Ötillö under 2012. Bolagets tidigare vd och numera styrelseordförande Peter Rejler har själv deltagit i loppet tillsammans med anställda. Han anser att Ötillö speglar många av företagets värderingar.

–Det krävs en enorm målfokusering, noggranna förberedelser och en otroligt stark vilja för att över huvud taget kunna kasta sig i vatten som kan variera mellan 8 och 15 grader. Det är mycket av det som Ötillö står för som vi behöver inom tuffa projekt och när vi genomför betydande förändringar, säger Peter Rejler.

LÄS OCKSÅ Forskare: Se upp med tävlandets baksida

LÄS OCKSÅ Han ser till att andra lyckas

LÄS OCKSÅ Så tränar du efter din konditionstyp

Han har gjort sig känd inom näringslivet som sportentusiast och har vunnit flera utmärkelser, bland annat har tidningen Chef utsett honom till Årets hälsobefrämjande chef. Varje kontor har en hälsoansvarig och Rejlers betalar deltagaravgifter till olika tävlingar där de anställda ställer upp. Bolagets sjuktal är under 2 procent.

Peter Rejler har som vision att alla medarbetare ska kunna åka Vasaloppet. I senaste Stafettvasan hade Rejlers 22 lag anmälda, men fortfarande väljer nio av tio anställda att stå utanför.

Ötillö blir ett komplement till andra aktiviteter och själv säger han sig ha förståelse för att bara några enstaka medarbetare kommer att kunna göra ett Ötillö – någonsin. Han vill uppmuntra till träning men aldrig pusha för hårt.

–Det är inte så att de anställda ska behöva genomföra en så extrem tävling. Det får jag och några andra medarbetare som vill göra, men jag tror att deltagandet bygger en stolthet över att vara en del av något som är så tufft att det faktiskt är få människor som klarar av det.

Tillbaka till tävlingen på Utö där vinden svalkar och skapar vågor på havet. Med handpaddlar tar sig de tävlande genom den sista passagen i vattnet och nu är det inte långt kvar. De första två som går i mål når tiden 3 timmar, 33 minuter och 37 sekunder. En timme senare når Rejlers lag mållinjen, med Christian Pettersson som en av de tävlande. Han når 20:e plats i kvaltävlingens herrklass, men för honom är det inte placeringen som är det viktiga utan att se vad kroppen egentligen klarar av.

FYRA TIPS FÖR ATT FÅ FART PÅ JOBBET:

1. Tänk igenom det primära syftet med aktiviteten. Är det att skapa ett tävlingsklimat kan det ifrågasättas, men om syftet är att främja hälsan eller att skapa delaktighet så utforma aktiviteten därefter.
2. Analysera din målgrupp. Är de anställda 55+ och lätt överviktiga eller 25-åringar som alla redan är fysiskt aktiva så kräver det helt olika lösningar.
3. Bredda perspektivet. Även om det är de rent fysiologiska effekterna som främst eftersträvas påverkas även **tillhörighetsaspekten** och de anställda psykologiskt.
4. Komplettera med professionellt stöd, exempelvis kompetenta tränare som kan anpassa aktiviteterna till den nivå som de anställda befinner sig på och för att motverka skador. Det kan också fungera som vägledning till att vara aktiv utifrån dina förutsättningar och utan att jämföra dig med kollegan.

GUIDE Mer läsning om träning på vår temasajt

Han upplever att företagets medverkan i tävlingar bidrar till att skapa en bra arbetsmiljö på kontoret – främst för dem som deltar men även för dem som inte gör det. Och han har erfarenhet av båda rollerna. Nu är han en av få som ställer upp i skärgårdstävlingen men när kollegerna åker Stafettvasan är han den som står bredvid.

–Tävlingarna blir sådant som man pratar om även på arbetstid. Alla tillhör vi samma lag och jobbar mot samma mål. Det skapar en positiv känsla, säger Christian Pettersson.

Hur allmänbildad är du? Testa dig själv!

Vad har inte varit en pjäs i Monopol?

Vad heter Douglas karaktär i Wall street?

Vilken Ericsson-mobil kom 1999?

EMMYLOU TUVHAG Reporter SvD Näringsliv
08-135000 emmylou.tuvhag@svd.se

MER WEBB-TV

De tejpar munnen vid löpträning
Källa: Nyhetsbolaget
2013-05-16

Nu kollas vattnet inför badsäsongen
Källa: Nyhetsbolaget
2013-06-11

LO: Gör arbetskraftsinvandring svårare
Källa: Nyhetsbolaget
2013-05-29

Motion på recept
Källa: Nyhetsbolaget
2013-06-11

LÅNG DAGS FÄRD MOT LAND

ÖTILLÖ

TEXT KENNETH GYSING | FOTO JAKOB EDHOLM

Aldrig förr har vår dödsföraktande reporter Kenneth Gysing ställts inför en utmaning som Ö till Ö. Tjugofyra öar i Stockholms skärgård ska tvåmannalagen simma mellan och springa över. Totalt sextiofem kilometer löpning och tio kilometer simning. Har han tagit sig vatten över huvudet?

Silverpilen väntar utanför Grand Hotell i Stockholm. Det är söndag förmiddag. Solen slår glitter i Strömmen framför kungens slott och himlen är klar och höstblå denna septembers första dag, som är så vacker den kan bli. Atmosfären är spänd av förväntan bland alla som samlats på kajen. Silverpilen är båten som ska ta oss till Sandhamn, långt där ute i skärgården. Det är dags nu – för Ö till Ö! Sextiofem kilometer löpning över klippor, skär, skogsstigar, grusvägar, och 10 000 meter simning.

Som vi har längtat.

– Det ser bra ut, säger Totte. Fyra meter per sekund nordväst.

– Det ser bra ut, säger jag. Cirka sexton plusgrader i vattnet.

Vi står med varsin mobil i handen. Totte kollar norska vädersajten Yr, som ska vara den mest rättvisande. Det är lite irriterande. Inte nog med all olja, norrmännen ska vara bäst på svenskt väder också. Jag kollar vattentemperaturer på SMHI, de är i alla fall bäst på svenska vattentemperaturer.

"Det är gummi mot gummi, det gnisslar av friktionen i gränderna. Vi svänger till vänster och vi svänger till höger, det är 1 200 meter till stranden där den första simningen börjar."

JAG HADE INTE tänkt vara här. Jag var rätt nöjd efter Amfibiemannen förra året (5 400 meter simning och 21 kilometer löpning), absolut klar över att jag aldrig skulle bli någon ny Therese Alshammar. Men Totte ville annorlunda. Han har deltagit i Ö till Ö tre år i rad, och tvingats bryta tre år i rad av olika orsaker. Totte sa att han trodde vi kunde klara det. Han sa att han aldrig skulle komma till ro här i livet om han inte fick korsa mållinjen på Utö.

Jag funderade, och jag funderade. Jag funderade lite till och så gick jag och inhandlade en rosa dolme. Jag borrade fyra hål i dolmen och trädde stretchband genom dem. Det är lättare att simma om man flyter ovanpå. Jag testade några gånger, och den gjorde verkligen skillnad. Benen fick vila, de skulle få användas till det som jag tyckte de var bäst ämnade för – att springa.

– Okej, sa jag. Vi kör.

Det där var nästan ett år sedan. Varje dag sedan dess har jag haft den förbannade tävlingen i huvudet. Jag har simmat i sömnen, jag har drömt mardrömmar om isvakar, jag har fått kramp i benen ute på öppet hav. Tänk om det blir tolv grader i vattnet? Tänk om det blir tolv meter per sekund i motvind som det var förra året? Då kommer vi aldrig fixa det. Då kommer vi stranda någonstans där ute på en ö i skärgården. Hur ska det gå för Totte då?

Silverpilen stävar ut i Saltsjön, det går undan. Och kolla där, Vaxholms fästning! Vita gäss bryter på vågtopparna, det skummar vilt mellan väldiga vågdalar – oj oj oj vad det blåser. Men i morgon är en annan dag, är det väl? En lugn och vindstilla dag.

Det är roliga, trevliga, spännande människor med på båten. Ingen är väl egentligen riktigt normal, det är nog ingen som drömmer om att köra Ö till Ö, men hur kul är det att vara normal? Här finns många duktiga amfibier, flera från fjärran länder. Totalt ska fjorton nationaliteter delta. På grund av säkerheten är maxtaket för antalet deltagare i tävlingen 240, fördelat på 120 par. Fler klarar tävlingsledningen inte av att hålla reda på. Det är många långa simningar över svåra passager, det är kyla och det kan blåsa hårt och strömma starkt. Får någon kramp kan det gå fort, och havet sluka den olycklige.

Merparten av världens elitamfibier är således samlade (Ö till Ö är inofficiellt VM för "SwimRun"-disciplinen), och så några guppys (grå urbana potentiella pensionärer) – typ Totte och jag. Vi sitter tillsammans vid ett bord med Team Svågers, som förutom att se väldigt vässade ut också ser en smula bekymrade ut. De har aldrig sprungit längre än ett maraton, visserligen efter 18 mil cykling i ett par Ironman-tävlingar, men ändå. Hur ska det gå?

Sen skryter vi lite om hur gamla vi är, där jag vinner stort. Långt senare kommer Team Svågers sluta på en lysande 41:a plats, men det vet de förstås ännu inte om.

VI HÄMTAR UT överdragslinnen med startnummer, röda simmössor, tidtagningschip, kartor, vattentät nödtelefon och visar upp vår utrustning: kompass, visselpipor, första förband och våtdräkter som klarar låga vattentemperaturer. Därefter checkar vi in på Seglarhotellet, äter och tar oss sedan ner till hotellets spa. Vi känner att vi behöver några längder i bassängen för att skaka loss, och efter att vi skakat loss går vi in i bastun där det sitter en ung man från Spanien.

Nej han ska inte tävla i morgon, han jobbar här. Han har en högskoleexamen i Spanien, men i Spanien finns det inga jobb. Efter stor vånda lämnade han allt och tog sig till Sverige. Han längtar efter vännerna hemma, men är glad att han har ett jobb. Om framtiden vet han inget. Inte vi heller, säger vi och rodnar en smula, men vi hoppas det blir varmt i vattnet i morgon.

KLOCKANS ALARM står på 04.00. Vi har sovit ett par timmar; nu är det dags för mat. Bara inte för mycket, vi måste komma i våtdräkterna också. Dessutom, blotta tanken på att bli skitnödig i en blöt våtdräkt ute i skogen får mig att rysa. Det skulle

”Virvlande spiraler av luftbubblor efter Tottes paddlar. De ser ut som väldiga DNA-strängar, rör sig glittrande ut över djupet. Här kommer vi, två kvastfeningar av idag, på väg mot land.”

säkert ta minst femton minuter att krångla sig igenom en sådan situation och därmed riskera att bli plockad av banan. Större tidsmarginaler än så vågar vi inte hoppas på.

Klockan 05.20 lämnar vi in allt bagage i båten som ska ta det till Utö. Det är också båten som plockar upp de som inte klarar tidsgränserna (”cuten”) vid de olika kontrollerna, där en apparat piper när man passerar den med sitt tidtagningschip. Första ”cuten” är på Runmarö, 09.00. Dit är det cirka tre kilometer simning och sju kilometer löpning.

– Fast mer klättring över klippor än löpning, säger Totte som varit med förr. Bäst är att skynda långsamt där, om man inte vill bryta en fot eller så.

STARTEN SKA GÅ cirka 06.00, vi ska bara vänta på att en färja från Finland ska passera. Det är inte alls bra om färjan kommer mitt i simmet, då spelar det ingen roll hur bra simmare man är.

Allt går i orange i startfållan, orangea nummerlappar, orangea mössor. Jag tänker på Holland i VM-final, är lite stirrig sådär. Plötsligt får jag syn på en annan Kenneth, Kenneth Westerberg, som brukar vara speaker under Ironman i Kalmar. Han kom aldrig i mål här förra året, men har tränat hårt i år. Kenneth simmar som en torped, men han är inte lika snabb på land. Jag vet att han gärna vill bli bästa Kenneth i racet. Det är det fler Kenneth som vill.

05.55 SMÄLLER STARTSKOTTET. Det blir inte någon totalrusning, det är trångt på den smala huvudvägen genom Sandhamn, det är gummi mot gummi, det gnisslar av friktionen i gränderna. Vi svänger till vänster och vi svänger till höger, det är 1 200 meter till stranden där den första simningen börjar.

Vi springer förbi Sandhamns kyrkogård; där är det tyst och stilla, kottar och barr, ensamma kors. Jag känner mig lyckligt lottad där i framåtrörelsen. För oss som fortfarande är i livet är det nuet som gäller.

– Linan, ropar Totte, vi kopplar ihop oss.

Jag snurrar upp linan runt midjan. Den är elastisk och har två karbinhakar i vardera änden. Vi har testkört den några gånger i Källsjön i Hellas utanför Stockholm. Det har fungerat bra. Totte är en starkare simmare än jag. Med linan kan jag ligga tätt bakom honom och dra nytta av medsuget. Vi slipper också slösa kraft på att hålla reda på varandra, regelverket för loppet säger att man inte får vara längre än tio meter från varandra. Det är en fråga om säkerhet. Missar man det kan man bli plockad av banan.

VATTEN BLÄNKER MELLAN tallarna. Solen är på väg upp, vi kommer simma rakt in i soluppgången. Totte springer ut i vattnet, jag strax efter. Jag slickar insidan av simglasögonen med tungspetsen, det motverkar imma. Jag har haft ”antifog-medel” i också, det smakar inte gott. Men nu borde glasen klara sig, imma kan vara oerhört irriterande. Jag vill ha klar sikt när jag simmar.

Min kära rosa dolme – jag vrider den från positionen på utsidan av låret till simläget mellan benen. De elastiska banden gör att den sitter stadigt, jag behöver inte knipa för att hålla den på plats. Det tjänar jag kraft på – det är de små detaljerna som gör det.

Vattnet känns varmt, kanske för att det bara är elva plusgrader i luften? Men nu är vi i gång, ja vi är faktiskt äntligen igång. Grått vatten sköljer över simglasögonen, händerna med simpaddlar på, gräver sig fram djupt genom vågorna. Kroppen svarar, känns stark. Tottes fotsulor gungar fram och åter någon meter framför mina simglasögon. Den vita linan böjer ner i djupet, som en vägmarkering.

Men vi är lite *för* bra igång, visar det sig. Vi sprang för fort mot stranden och hamnade långt fram i startfältet. Bakom oss, en hel hord av duktiga simmare. Nu kommer de ifatt oss och de är som framforsande zombies, väjer inte för något.

En av dem är plötsligt på väg upp över min rygg. Vad fan i hela helvetet, han har ju hela havet att simma i. En annan kommer in från sidan och jag känner samma panikunge i bröstkorgen som i starten i Ironman Kalmar förra året.

Jag kommer ur rytm, det blir jobbigt där ett tag. Totte kajkar på som om ingenting har hänt med sina paddlar, stora som skovelhjul. Linan sträcks ut, jag försöker få fart igen, vevar frenetiskt med armarna, kickar till med fötterna för att markera revir. Zombierna fattar till slut, styr åt sidan.

Det lugnar ner sig. Men det tar tid innan andningen blir normal igen, innan rytmen som förhoppningsvis ska ta mig i mål är tillbaka.

DET ÄR 1 650 meters simning till nästa ö, Vindalsö, och det är tävlingens längsta simsträcka. Havet gungar lugnt; virvlande spiraler av luftbubblor efter Tottes paddlar. De ser ut som väldiga DNA-strängar, rör sig glittrande ut över djupet. Här kommer vi, två kvastfeningar av idag, på väg mot land.

Jag får botten under fötterna, men det är omöjligt att ta sig upp på ett värdigt sätt. Man blir gungig av simningen och det kalla vattnet. Klipporna är såphala, paddlarna ska av händerna, dolmen bort mellan benen och simglasögonen upp i pannan. Detta bör ske i en och samma rörelse för att minimera tidsåtgången, vilket kräver stor simultankapacitet. Jag hinner precis vinka till Runner’s Worlds Jojje Borssén som står på en klippa med en kamera, innan jag faller pladask framstupa. Lyckligtvis tar bara fåfängan skada.

VI SPRINGER, OCH det är en lek. Vi spring uppför branta klippor, vi springer nerför branta klippor, det är löpning på skrå och vågade språng mellan klippblock över hisnande stup. Ibland tar vi oss fram med både händer och fötter. Vi springer in i täta skogar längs smala stigar. Det är fullt av rötter och stenar, stegen är försiktiga, blicken i marken. Jag är ett barn igen, jag är en indian, jag är Hjortfot (författaren James Fenimore Coopers ungdomshjälte) som springer lätt som vinden i mjuka mockasiner.

Vi följer snitslarna. Ibland får vi stanna upp och leta, men aldrig särskilt länge. Arrangörerna har gjort ett fantastiskt jobb, sextiofem kilometer terränglopp – här talar vi om snitslande snitslare på supersnitslarnivå.

ÄNTLIGEN RUNMARÖ! Det är mina trakter, hyrde en stuga med familjen i två veckor där i somras. Jag skulle ljuga om jag säger att bansträckningen inte hade någon betydelse för valet av sommarviste (ett deltagande i Ö till Ö kräver framsynt strategiskt tänkande). Samtidigt är det en alldeles fantastisk ö, full av orkidéer och andra rara växter och dessutom en ö med hög kulturell blomstring. På den väg vi springer, om man tar till höger några kilometer längre fram, kommer man till nobelpristagaren Tomas Tranströmers sommarhus. Jag cyklade förbi där i somras. TT (som han kallas här på ön) såg jag visserligen inte skymten av, men jag såg hans rullator parkerad utanför huset. Det var stort.

Strindberg bodde här ett par somrar, det var här han skrev ”I havsbandet” och ”Skärgårdsliv”. Och på loppisen på Runmarödagen, köpte jag *Alfred Hitchcock och tre deckare löser skräckslottets gåta* av Ebba Witt Brattström, professor i litteraturvetenskap och gift med Horace Engdahl, f d ständig sekreterare i Svenska Akademien.

FÖRSTA TIDSGRÄNSEN OCH spurtpris vid Runmarö Lanthandel. Vi är nästan femtio minuter före tidsschemat. Jojje är där, säger att vi är på 98:e plats totalt. Det känns bra, inte sist i alla fall. Det finns hopp.

Jag måste nämna Fredrik Sjöberg också, lanthandeln har en bokavdelning full av Sjöbergs böcker. Han är författare och bor här på ön året om sedan flera decennier. Sjöbergs bok ”Flugfällan”, som nominerades till Augustpriset för några år sedan, handlar om besatta människor; besatta av blomflugor, av resande, av upptäcktsfärder. Det är en alldeles underbar bok, väl lämpad för amfibielöpare. Jakten, rörelsen framåt, längtan efter det okända, att hämningslöst fördjupa sig i något – det finns likheter mellan flugfångare och mänskliga amfibier. Jag och Totte, just här och nu, på språng över Runmarö i elastiska gummidräkter, drömmande om nästa ö, och nästa. Titta där, redan, bron över till Storön. Här kommer vi!

Plötsligt ser jag en annan Kenneth i spåret. Det är brötig terräng, Kenneth två muttrar något om förbannad orientering, har fastnat med foten i en grenklyka.

– Ni springer ju som antiloper, ropar han med ett mörkt leende när vi passerar och jag försöker att se ödmjuk ut (det går inget vidare).

– Men vänta bara, snart är det dags för riktig sport igen – simsport.

PÅ KÄCKSKÄR trampar jag snett, det klickar till strax nedanför vristen. Aj, aj, inte en stukning nu. Hjärtat hoppar till, vristen ömmar, men jag känner att det går att fortsätta, att det är uthärdligt. Bara kyla ner foten i havet och sen igång igen.

Totte gör en vacker vurpa. Han halkar till och landar på rygg, ligger där som en svart skalbagge med armar och ben i luften. Det ser kul ut. Inget brutet, lyckligtvis. Det är bara att köra på. Sen är det min tur att snubbla. Jag gör en hel kullerbytta, rullar runt i en marinad av gyttja och barr. Men det är ingen fara, snart ska vi bada igen.

Efter en tusenmeterssimning i tilltagande vind och i riktigt kallt vatten (temperaturerna skiftar stort mellan olika öar), börjar det dra på utsidan av vänster knä. Löparknä-känning. Kylan har dragit ihop lårmuskeln och får knäsenan att skava mot knäleden. Det känns inget vidare, men jag hoppas att det ska släppa efter några kilometer. Det gör det inte.

Jag lutar mig mot ett träd och gör en Malin Ewerlöf-stretch. Vänster fot upp på höger knä, och så böja höger ben, försiktigt, försiktigt i en minut. Drar ut den förbaskade muskeln. Det blir bättre. Vart tog förresten Malin vägen? Hon skulle ju vara med i år.

VI RÖR OSS stadigt framåt, timmarna går. Det är en lång väg till mål, men tiden flyr fort. Man hinner aldrig börja tröttna på löpningen förrän det är dags att simma, och innan simningen börjar kännas riktigt jobbig är man strax uppe på land igen. Vi

RESULTAT Ö TILL Ö		
Bästa herrlag (1)	Björn Englund/Paul Krochak	08:35:00
Bästa mixlag (15)	Fredrik Selmered / Annika Ericsson	10:33:48
Bästa damlag (21)	Charlotta Nilsson / Bibben Nordblom	10:54:59
Kenneth & Totte (81)	Kenneth Gysing / Tommy Tedelund	13:41:50

har fullt upp med att hålla koll på var vi är, vart vi är på väg och på det vi ska göra med utrustningen enligt schemat: upp med tävlingslinnet, ner med dragkedjan, ner med överdelen av våtdräkten, sen ner med linnet – spring! Och inför nästa simning: upp med överdelen, upp med dragkedjan, ner med linnet... f-n, jag glömde simmössan innanför dräkten! Upp med linnet igen... Sen simglasögon på, dolmen mellan benen, linan kopplad, paddlar på. Hej och hå!

På Mörtö hör vi någon tuta en fanfar i skogen och strax når vi fram till en fantastisk skärgårdsidyll till vätskestation. Där står en röd stuga med vita knutar på en mycket grön gräsmatta omgiven av en krans av lövträd. Där finns också en mycket glad värdinna i stråhatt, som ryktesvis sägs tjusas extra av manliga amfibier i bar överkropp.

Värdinnan tycker sig känna igen Totte, frågar om han inte varit här förut.

– Det stämmer bra det, svarar Totte.

– Lite tidigare i år tror jag, du ska se att det kommer att gå bra nu, ler hon.

Vi äter bullar och gel och lösgodis och dricker kaffe och rapar hövligt (vi är inte de första som haft ljud för oss, tröstar värdinnan vänligt). Om vi vill kan vi få en Ipren och en cigg också (röda Prince), men det känner vi oss ännu inte riktigt mogna för. Det är dags att ladda hårt nu, det beryktade ”grissimmet” närmar sig – sträckan Mörtöklobb till Kvinnoholmen, 1 400 meter över öppet hav. Där kan det blåsa mycket och strömma starkt. Efter tre mil löpning och drygt sex kilometer simning bävar man.

Upp på Mörtöklobb, och vi är högt ovan havet. Det är en mäktig syn som möter oss, vi har hela skärgården nedanför våra fötter. Massor av blått hav under en hög, välvd himmel, öarna som ett pärlband mot horisonten.

– Haha, Totte, vi äger!

Men inte äger vi när vi kommit ner till havsnivån igen. Det har börjat blåsa friskt. Det går gäss på vågorna som rullar i långa dyningar. När vi står nere på ett klipputsprång vid vattnet känner vi oss ganska små. Havet är så stort, så stort, och människan blott en droppe i havet. Lyckligtvis är vinden från nordväst, vi kommer ha den snett höger från sidan, och lite bakifrån.

Inte tveka, bara i! Tottes fötter gungar som lealösa havsanemoner i böljan blå. Vågorna rullar tungt, men vattnet är hyfsat varmt. Linan drar i vågorna, den ligger i en böj åt vänster (babord) och trasslar med de vänstra armtagen. Höga armtag nu, upp med huvudet, försöka se vart vi är på väg.

– Höger, Totte, mera höger!

Men inte hör Totte någonting. Han bara paddlar på. Han har väl inte tappat linserna? Vinden ylar, vågorna brusar. Men så ändrar han äntligen riktning mot den gula flaggan. En Jetski dyker upp på höger sida, någon vrålar och viftar med armarna. Nämen, det är ju Jojje, med en kamera. Jag försöker vinka med höger paddel, men då kommer en våg som nästan får mig att gå i spinn. Jag hinner tänka ”abborrspinnare” innan jag är på rätt köl igen. Jag hade ett sådant drag en gång, fick många abborrar på det. Många ovanliga tankar far som sillstim genom huvudet. Är det sådant här som kallas havsyra?

Äntligen framme vid Kvinnoholmen. (Varför den heter så kan man undra.) När vi ska klättra upp för de branta, såphala klipporna i blåsten säger Totte att det krampar i baklåren. Men Totte sträcker ut, krampen släpper, jag puttar på och vi lyckas kravla oss upp på säker mark. Funktionärerna som står där är hjältar, det här är ett riktigt blåshål och de måste vara på post i timmar. Alla är hur glada som helst, gratulerar oss till att ha klarat den värsta passagen. Men vi måste iväg nu, fort. Vinden kyler, fingrarna har blivit alldeles vita.

– Dom där får du nog amputera, skrattar Totte uppmuntrande.

Plötsligt är vi i rygg på Team PenRen, Penny Comins som är från New Zeeland och Renata O´Donnell som är från Irland men bor i London. Renata har redan hunnit lära sig lite svenska.

– Satan i helvetes alla jävlar!

Hon har väldigt ont i axlarna efter allt simmande och har ingen större lust att simma mer.

– Bara drygt 2 000 meter simning kvar, tröstar jag.

Då byter Renata till något kraftfullt på irländska.

VI KOMMER TILL Kymmendö 15.17 och har därmed klarat tidsgränsen med 43 minuter. En kort simning till och vi är på Ornö och då är nästan all simning avklarad och vi är i ”Runners Paradise” – nu väntar två mil oavbruten löpning, efter de fyra mil löpning och nästan nio kilometer meter simning vi hittills klarat av. Yiiihaaa!

Vi bestämde oss innan loppet för att springa utan vätskebälte och vätskeryggsäck för att göra simningen lättare, vätskestationerna ligger så pass tätt ändå. Men jag har en ihoprullbar plastflaska för löpningen på Ornö, där det är en tolv kilometer lång löpning utan vätskestation. Jag fyller den med en halvliter sportdryck på Kymmendö. Det gör jag rätt i. Fem kilometer in på Ornö behöver vi dricka. Så då gör vi det.

Det har varit mycket väder på vägen: sol, regn, vind och nu kommer solen fram igen och det är vindstilla i skogen. Vi springer med våtdräkternas överdelar hängande över höfterna men det är väldigt varmt ändå. Jag känner hur bäckenbottentemperaturen når alarmerande höjder. Tur man är klar med allt barnalstrande.

Sju kilometer in på Ornö gör vi ett kärt återseende. Team Lantto Sisters, två granithårda och supercoola kvinnor med rötterna i Gällivare, dem har vi inte sett sedan starten.

– Heja Lanttos, hejar vi.

– Vi undrade just när ni skulle dyka upp, skrattar systrarna Lisa och Sofie. Sofie råkar även vara en kollega till mig. Jag och Totte får plötsligt extra driv i steget och seglar förbi. Vi är usla människor.

ÄNTLIGEN, ORNÖ KYRKA och vätskestationen ”Final 15”. Tid: 16.40. Här är det många som brukar gå in i den berömda väggen. Det är inte mer än åtta kilometer kvar till sista ”cuten” – Ornö energistation på Ängsholmen, klockan 18.00. Vi har 80 minuter på oss att klara det.

FOTO NADJA ODENHAGE

> TOTTE OCH KENNETH.
Två lyckliga och fuktiga män.

– Inga problem, det är ju hur mycket tid som helst, säger Totte, som normalt klarar en mil under fyrtio minuter utan att springa sig blå.

– Vänta nu lite, säger jag och knackar på en träbänk, knack, knack.

Visst, det ser ju ut som om vi har en ocean av tid. Men inte höja upp armarna i luften än. Vänta tills vi är där. Saker kan hända!

När det är fem kilometer kvar till Ängsholmen händer det saker. Totte får kramp i båda ljumskarna. Han måste stanna, kan bara gå. Det släpper lite efter några minuters promenad, och så på igen. Sedan stanna, och gå. Tiden rusar, tick, tack, tick, tack.

In i bushen igen och det blir bökig terräng. Trixiga stigar genom vassbälten, branta uppförklättringar i tät skog. Totte stretchar och går, stretchar och går, svär över de förbannade ljumskarna. Två kilometer kvar och fyrtiofem minuter att gå på. Det börjar rycka i armarna, som vill uppåt. Visst ska det gå.

En människa dyker upp bakom en gran. Bortom honom, en glimt av blått hav. Det är Mats Lemmel, en av loppets organisatörer. Mats står inte bara där för att han är snäll, han står där för att ta folk av banan som inte klarar den sista tidsgränsen. En tuff uppgift och ett grymt öde för de som ändå har kommit så långt. Men det är av säkerhetsskäl, solen är på väg ner över havet, snart är det mörkt.

– Ni klarar er, ropar han glatt, grymt kämpat, bara trettio meter kvar till vänster!

Underbara ord, hjärtat slår ett dubbelslag. Plötsligt ser jag linjen mellan två träd, metalltråden på marken och pipapparaten till höger.

– Kom Totte, kom och pip! Vi har grejat det!

Klockan är 17.34.16. Inga problem, sextio kilometer löpning och nio kilometer simning med hela tjugofem minuters marginal!

Det återstår nu fyra dopp, några korta simningar och sex kilometer löpning. Vi tar det lugnt, vi är hemma nu. Uppe och i land på Utö får vi igång benen igen, vi tänker springa i mål, vi ska inte gå. När vi närmar oss backen upp mot Utö värdshus och målet, hör vi jublet däruppifrån. Vilket fantastiskt ljud, vilken grandios publik. Vi går i mål på 13.41.50 med en känsla som inte går inte att beskriva, den måste upplevas.

Totte, ta mig fan – Ö till Ö – nu kan man dö! (Bara skojade – knack, knack i trä!) RW


Ö till ö blir exportvara
Ö TILL Ö I SIFFROR

ÖTILLÖ RACE

L'extrême « familial » made in Sweden

« ILS ONT COURU SUR L'EAU… BELLES ÎLES EN MER… ENTRE TERRE ET MER »… DEPUIS HUIT ANS, L'ÖTILLÖ RACE PROPOSE À PRÈS DE 250 ATHLÈTES UN DÉFI HORS DU COMMUN DANS L'ARCHIPEL DE STOCKHOLM : RELIER DEUX VILLAGES DISTANTS DE 75 KM EN COURANT 64 KM SUR UNE VINGTAINE D'ÎLES ET EN NAGEANT PRÈS DE 10 KM POUR PASSER DE L'UNE À L'AUTRE. IMMERSION.

par **par Pascal BOUTREAU/Plein Zoom**

Alterner 64 km de running et 10 km de nage, voilà le challenge !

« Une des courses d'un jour les plus difficiles au monde »… Tant d'épreuves revendiquent – et affichent – ce titre de « la plus rude, la plus ultra, la plus déjantée » qu'il en devient compliqué de faire le tri ! Mais l'Ötillö Race y a bien droit… Courir 64 km et nager en alternance dans une eau dont la température n'est jamais supérieure à 15° (quand elle n'est pas inférieure à 10° !) n'est évidemment pas à la portée de tous. Surtout quand il s'agit de crawler avec des chaussures de running et de courir dans une combinaison de natation. Avec, pour corser l'affaire, des courants qui vous donnent parfois l'impression de faire du surplace, tout en ayant à gérer les différences de température de l'eau dues à de grosses variations de profondeur... Et quand, enfin, on touche terre, la partie de plaisir continue, puisqu'il faut escalader des rochers hyper glissants, puis avancer sur des terrains escarpés au milieu de forêts souvent très denses.

UNE SOIRÉE BIEN ARROSÉE ET C'EST PARTI

Une course extrême, donc ! Mais l'Ötillö est bien plus que cela. Elle est d'abord une belle histoire amorcée en 2002, à la fin d'une soirée bien arrosée entre potes. Anders Malm, propriétaire d'un bar sur l'île d'Utö, enchaîne les bières avec quelques amis dont les frères Andersson. L'alcool aidant, un pari est lancé. Pari dont le scénario rappelle la création de l'Ironman, quand des militaires américains en eurent l'idée dans… un bar d'Hawaï ! Ici, à trois heures de Stockholm en ferry, Anders et ses amis échaffaudent un drôle de projet : la dernière équipe arrivée à Sandham - petit village se nichant soixante-dix kilomètres plus au nord, sur l'une des îles de l'archipel (qui en compte un millier !) - paiera l'hôtel et le dîner aux les autres. Pour l'itinéraire, une seule obligation : passer par trois restaurants où la dernière équipe à pointer règlera l'addition des premiers. A bon entendeur…

ASSEZ DE DINGUES POUR S'Y INTÉRESSER

Quelques jours plus tard, ils sont quatre, répartis en deux équipes, prêts à relever le défi. A l'aide de cartes et d'une boussole, ils avancent à travers des îles, rencontrant ci et là quelques habitants incrédules. En 29 heures, les plus rapides touchent au but... et remettent le couvert l'année suivante. C'est le début de l'épopée. « *Un des gérants de l'hôtel à Utö m'a téléphoné,* se souvient Michael Lemmel, co-organisateurs de la course, professionnel des raids à travers le monde et aujourd'hui à la tête d'une société d'événements. *Il m'a dit :* 'Ecoute, il y a des fous ici sur l'île. Peut-être peux-tu créer quelque chose autour de ça ?' *J'en ai discuté avec Mats, mon coéquipier habituel et on s'est dit qu'un concept aussi dingue avait des chances de plaire. Nous sommes venus voir si c'était vraiment possible et la conclusion fut : OK, ça va être génial !* »

LA POPULATION LOCALE, COMPLÈTEMENT IMPLIQUÉE

Aidés par la législation suédoise qui permet d'accéder à tous les terrains sans avoir à demander d'autorisation (à condition de ne pas être trop proche des habitations), Michael et Mats créent l'Ötillö (qui signifie en suédois « d'îles en îles »). Seul l'axe sud-nord est inversé. Le départ sera donné à Sandham et l'arrivée jugée à Utö. Pour la première édition, à peine 11 équipes sont au départ… et 2 à l'arrivée. Mais aujourd'hui (après huit éditions), la course est devenue un rendez-vous majeur qui anime l'archipel chaque début de septembre. Pourquoi septembre ? Parce que les milliers de touristes et de résidents secondaires venus passer l'été dans ce cadre idyllique quittent alors les lieux sur leur voilier ou leur hors-bord. Ne reste plus que la population locale, complètement impliquée dans l'Ötillö Race. « *Quand nous nous sommes lancés en 2002,* se souvient Jesper Andersson, l'un des « fous » du pari d'origine et l'un de ceux qui a

Tous les participants forment une famille. Cet esprit se ressent dès qu'on monte sur le bateau à Stockholm.

depuis participé à toutes les éditions avec son frère, *nous nous étions perdus dans le jardin d'une dame, Sylvia. Puis, au moment de tracer le parcours de la première course officielle, nous sommes retombés sur elle en essayant d'éviter son jardin... Elle nous a dit 'Mais non, pas de problème, vous pouvez passer par ici'… Depuis, chaque année, avec toute sa famille, elle nous reçoit et prépare même de la soupe pour tous les coureurs. C'est une fierté pour elle d'accueillir l'Ötillö.* »

SORTIR DES CHEMINS TRADITIONNELS

Clairement, l'Ötillö Race est avant tout une aventure humaine au cœur d'un décor de carte postale. C'est aussi un challenge contre les éléments et contre soi. Keep the move, comme répété lors du briefing. « *J'avais cette course en tête depuis plusieurs années,* raconte Maj Vadskjaer Hjordt Hansen, médecin danoise, adepte des Ironman et pour la première fois au départ. *Sur des triathlons longue distance, le « je » est la priorité. Sur l'Ötillö, il faut raisonner par le « nous ». Tous les participants forment une famille. Cet esprit se ressent dès qu'on embarque sur le bateau à Stockholm. Nous voulons savoir si nous sommes capables de le faire. Dans la vie, il est important de se fixer ce genre d'objectif, de prendre le risque de sortir des chemins traditionnels.* »

TOUJOURS AVANCER

A l'Ötillö, il n'y a pas de place pour les frimeurs souvent rencontrés dans les triathlons. Même si beaucoup arborent fièrement des sacs ou des tee-shirts siglés Ironman, tous savent que l'humilité sera leur principale alliée. Oui, l'humilité comme principale issue pour espérer franchir la ligne. Et savourer. « *Chaque île est une découverte,* témoigne François-Xavier Li, un Français installé à Birmingham, ancien navigateur (Coupe de l'America) rompu aux courses extrêmes. *Il y a une grande diversité, chaque section est différente. On ne s'ennuie jamais. Stratégiquement, nous avions décidé de garder le haut de la combi dans les secteurs courts et de la retirer pour les portions plus longues. Il est essentiel de ne pas perdre de temps. Nous avions calculé que si nous consacrions une seule minute à chaque transition et deux minutes à chaque ravitaillement, nous perdions une heure à l'arrivée. Injouable… Il faut toujours avancer, c'est la clé. En cela, l'Ötillö rejoint la philosophie originelle du trail et c'est une formidable expérience !* » Jonas Colting, lui, fut un triathlète exceptionnel (plusieurs podiums sur l'Ironman et une couronne de Champion du Monde d'Ultra-Triathlon). Le Suédois a pris le départ de toutes les éditions d'Ötillo et terminé trois fois vainqueur ! C'est dire s'il entretient un rapport fort et intime avec cette épreuve où il a aussi abandonné à cinq reprises (cette année encore). « *J'ai une relation d'amour-haine,* confie-t-il. *La première fois, je me suis dit que ça devait être comme un triathlon ou un aquathlon. Mais il faut une préparation très spécifique. Evidemment, si vous êtes bon nageur et bon coureur, ça aide ! Même si la durée de l'effort est à peu près similaire à un Ironman, dans l'Ötillo Race tout est plus complexe. En triathlon, tu peux planifier chaque action, il n'y a rien d'inattendu. Ici, au contraire, tout peut*

Pour corser l'affaire, les courants marins vous donnent parfois l'impression de faire du surplace...

arriver. Et, bien sûr, le fait d'évoluer en équipe est un paramètre qui modifie complètement la physionomie de l'épreuve comparée aux triathlons… Au final, c'est vraiment une course unique et très sélective. On ne trouve pas ça ailleurs sur la planète ! »

UN CONTREPOIDS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE

A l'arrivée, pas de DJ hurlant, pas de sono qui vous explose les tympans. Sur l'Ötillö Race, le superflu et les paillettes n'ont pas leur place. Tout est naturel. Ou plutôt, tout est nature. Michael Lemmel, après s'être présenté à tous les concurrents, un par un, à la descente du bateau, après avoir navigué toute la journée sur la course, après avoir installé les points de ravitaillements, est encore là pour féliciter les finishers et leur remettre leur médaille. Le lendemain, il sera encore là pour saluer les participants au moment d'embarquer pour Stockholm… exactement comme il le ferait avec les membres de sa famille. « *L'Ötillö est l'Ötillö. Il ne faut pas chercher d'autres raids qui lui ressemblent,* martèle-t-il. *Nous vivons dans une société où nous sommes souvent enfermés dans des boîtes. Tout est carré, digitalisé. D'un côté, ce progrès est fantastique et permet de réaliser de grandes choses. Mais je crois que nous avons aussi besoin de revenir aux origines. Nous sommes bâtis pour courir, nager, manger. Une course comme l'Ötillö est un contrepoids pour retrouver cet équilibre.* » Et se sentir vivre.

Keep the move. Il faut avancer, toujours. On retrouve ici la philosophie originelle du trail. Et c'est une formidable expérience.

Oui, l'Ötillö est un pari hors norme. Mais pas pour les surhommes. C'est avant tout une course d'Hommes de Femmes en lettres majuscules.

Quelques chiffres

74,175 → La longueur totale de la course dont 64,780 km à pied et 9,395 km à la nage.

44 → Le nombre de transitions natation-running (ou vice-versa). Les 23 sections pédestres vont de 80 m à 19,5 km. Pour la nage, les distances des 22 sections varient entre 60 m et 1.650 m.

8h35 → Le temps des vainqueurs, le Suédois Björn Englund et le Canadien Paul Krochak. La dernière équipe a terminé en 14h25. Au total, 99 équipes (74 chez les hommes, 9 chez les femmes et 16 en mixte) ont coupé la ligne sur les 114 au départ.

500 → Le nombre de demandes d'inscription… pour 120 places disponibles. Pour cette 8e édition, 70 entrées ont été attribuées sur dossier « au mérite » (280 demandes) ou lors des courses qualificatives et 50 autres par loterie (220 demandes). En 2014, seulement 30 sésames seront distribués par loterie. *« J'aime bien l'idée de la loterie,* explique Michael Lemmel, l'organisateur. *Il faut la maintenir. Cela permet un mélange intéressant entre les champions et des concurrents qui ne le sont sans doute pas, mais qui sont capables de finir. C'est ce mélange qui rend l'esprit familial. »*

Ötillö pratique

L'ÉPREUVE SE DÉROULE ENTRE SANDHAM ET UTÖ. TROIS HEURES DE FERRY AU DÉPART DE STOCKHOLM SONT NÉCESSAIRES POUR REJOINDRE LE DÉPART. LE DROIT D'ACCÈS S'ÉLEVAIT EN 2013 À 1.100 EUROS PAR ÉQUIPE. CE PRIX COMPREND L'INSCRIPTION, LE TRANSPORT ALLER-RETOUR VERS LES ÎLES AINSI QUE L'HÉBERGEMENT POUR DEUX NUITS (LA VEILLE DU DÉPART ET À L'ARRIVÉE).

Le matériel

« C'est un peu le royaume des McGyver du trail, raconte François-Xavier Li. *Il n'y a pas de solution meilleure qu'une autre. Il faut juste prendre celle qui vous correspond le mieux. »* En effet, tout est permis… ou presque. Pour la natation, les concurrents peuvent utiliser des plaquettes, des pull-buoys (sorte de flotteur) ou tout ustensile capable d'améliorer la portance sur l'eau, mais dans une dimension limite de 100 x 60 cm. Même les palmes sont autorisées. En sachant toutefois que ce que vous emmenez, vous devez ensuite le porter lors des 64 km de course à pied… Dès lors, il faut trouver le bon compromis. La plupart des coureurs utilisent des combinaisons de natation 'shorty' (coupées au-dessus du genou). Côté sécurité, les équipes doivent emporter dans un sac imperméable des bandes, une boussole, les cartes et deux sifflets.

A la conquête de l'Europe

Michael Lemmel et Mats Andersson croient fort au développement du concept Swimrun. Plusieurs épreuves ont vu le jour en Suède dont l'Utö Swimrun (35 km) disputé le dernier samedi de mai et qualificatif pour l'Ötillö. Michael et Mats voudraient faire de l'Ötillö le Championnat du Monde de la discipline (à l'instar de l'Ironman d'Hawaï, finale du circuit mondial Ironman en triathlon). *« Mais sans perdre l'esprit,* précise Lemmel. *La passion doit rester notre moteur pour garder la notion de famille. »* Le projet d'une épreuve du même calibre se monte en Norvège. La Finlande est également prête à se lancer. Et les promoteurs d'Ötillö prospectent pour monter une épreuve au cœur de l'Europe. La Suisse pourrait être le pays-hôte. *« Le swimrun va exploser dans les dix ans à venir, prédit Lemmel. C'est accessible à tous et il ne faut pas investir dans un vélo à 6000 euros. En plus, on partage l'effort avec un équipier, ce qui permet à chacun de se dépasser encore un peu plus. »*

8h35, le temps des vainqueurs. 14h25, celui des derniers. Au total, 99 équipes ont coupé la ligne sur les 114 au départ.

0 TILL 0

WORDS: **PENNY COMINS**

> Momentarily we did wonder how we got in to this crazy race as we came to rock faces to climb over, ducked under branches, wove through reeds and swam in grey silt filled inlets all in our wetsuits, caps, paddles and a pull buoy tied to our leg

Being the only kiwi that has ever raced I felt I had to knock this one off. As the waves rushed up the rock face, crashing me against them and then sucking me out as quickly as they had compressed me I was more worried about my life than representing my country.

Drawing on my rock climbing lessons at school I looked for finger holds and pulled up on the wave, scrambling with hand paddles failing around my wrists and my pool buoy trying to separate my legs, I made it out of the water. No time to soothe myself as we had to press on. Time to engage legs and run and scramble. This was the swimrun World Championships in Sweden; my partner Renata and I were deep in to the race learning on the job. 22 islands, 65 kilometres of running, 10 kilometres of swimming.

A neutral start set us off on the first island of Sandhamn. The sun rose through the cloud in a star formation, symbolic for the adventure that lay ahead. We were a bundle of nerves. So many questions that had stirred around in us couldn't be answered until we were actually doing the event. Hitting the water for the first time and swimming to a flashing beacon showed us just how raw and open this race was going to be.

On paper the race sounded achievable; 0 till 0 is 75 kilometres of racing over the Stockholm Archipelago, the second largest in the Baltic Sea. Broken down, the longest swim was 1,650 meters while the longest run was 20 kilometres near the end of the race on the longest island Orno. Completed in pairs, my partner Renata was an accomplished Irish long distance triathlete. We mused for weeks over kit and how the distances broken down would be achievable. We had tried to calculate our splits being very generous on the timings to allow for getting in and out of the water. With these times laminated and glued to my swim paddles we thought we would have a tough day but make all five cut offs and finish in time for beers before dinner.

The first island was natures slap in the face, timings went out the window as our focus shifted to getting through each cut off with time to spare. Our mantra was always to 'keep moving forwards'. We were told repeatedly to not stop moving at anytime. The rocky shoreline, boulders and slippery granite that greeted us was not conducive for a nice easy running flow. We got down to a fast scramble and picked our path along the shore, through scrub and over boulders following carnival tape hanging from trees.

We were told at the briefing that we had to go around the side of several islands due to land ownership issues; we were cursing the owner after 4,400 meters of wobbly walk/running in ankle deep waters.

Prior to the race I had been in contact with the pervious winning woman's team; they had said to get your 'in's and outs' practised. If you waste five minutes with each entry and exit over 22 islands that equates to three and a half hours of dead time. Simply, we would never make the cut offs if we mucked around. We had to decide to verbalise our process as trying to put your goggles on when you already have your hand paddles on just wouldn't work. "Pull buoy, goggles, paddles, push off."

Once in the water it was nice to cool the legs. Each island had a yellow flag on the shore that we had to sight towards or in the swims over a kilometre a flashing strobe light. Without the comfort of buoys marking the course we could take any line we liked. The rules state you must be 10 meters from your partner at any time; many using a tow rope. We trailed a rope but found that it was more hindrance than help and opted for looking out for each other. This added to the adventure when the currant was ripping between the islands pushing us out to sea. Having been brought up near the beach in New Zealand I didn't find this too stressful and just swam in a vector to the current. For my Irish teammate this was a new sensation and she nearly missed the exit points several times, showing how nature has the final say each time. This made for interesting swims watching out for her while still navigating to each exit. The birds flew above while jellyfish pulsed below, an overwhelming feeling of being in nature rushed me many times. We were really doing this!

We made it through the nine am cut off with 25 minutes to spare. This was going to be a tough fought race with nature; our minds and the time check points. The course headed west for four islands before a crossing of 500 meters to head south. The weather forecast had given us favourable winds for the day pushing us to the final island Uto. Due to the nature of being 60 kilometres off the coast of Sweden in the Baltic Sea several storms rolled through bringing thunder and hail at times but these were brief and almost a relief when running in our wetsuit.

Either the favourable weather or the fact that this years race was the SwimRun World Championship where teams had to qualify through the Uto swim race or merit meant that of the 114 teams on the start line 99 made it to the finish, the highest completion rate in the eight year history of the race. Last year only two womans teams finished and this year nine of the 13 finished indicating the level of participant that the race now attracts. 120 teams were given slots from over 300 applicants and with the use of qualification or merit proved to be a winning formula meant the top teams pushed each other harder than in previous years. The record of nine hours and 15 minutes set in 2011 was smashed by 32 minutes this year.

Sprint prizes throughout the race kept the teams pushing all the way. The Red Bull sprint prize was first on the island of Rumaro and won by Team NybrovikenRib, which was the same as last year. Followed by Paul and Björn of team Head swimming and Lelle and Magnus who were last year's winners.

However at the Addnature sprint prize, 24 kilomteres in to the race the order had

changed to Paul and Björn in the lead while Magnus and Lelle had used their prior course knowledge and over taken Nybroviken Rib, Simon and Rasmus.

The Milebreaker.com last 15 kilometres was a test of who had paced their race in a way to have enough gas for the last half of the 20 kilometre run and then five more islands to hop over. As Michael and Mats, race organisers, had said in the race briefing, this is where the strong get stronger and the weak get weaker.

Coming up the last hill dubbed 'Devil's Hill' to the finish line at Utö Värdshus Björn and Paul of Team Head swimming held their lead and won Ö till Ö 2013 World Championship in a winning time of 8 hours and 35 minutes. Lelle and Magnus followed seven minutes after. Simon and Rasmus of Team NybrovikenRib rounded the podium off. A total of four teams finished under nine hours, a new record that tested the logistics team of the race.

In the woman's it was a one horse race with mother daughter team Puppy TS of Bibben and Lotta leading the whole way and setting a new course record of 10 hours and 55 minutes placing 21st overall. Last years winners Helena and Linda of Lisa's Cafe finished second and Sanna and Victoria, Team Cougar completed the set. In the Mixed competition Team Freddan and Ankan smashed the last record in 10 hours 33 minutes, a compelling 15th overall. Björn and Marika of Team Adeptic came in second with Erica and Thomas of Team Bisnode pushed hard for third.

Meanwhile Team PenRen, the Irish and Kiwi girls were ticking off the islands one by one. Without Reanta knowing I had set my watch fast by 10 minutes so every checkpoint we went through we had a bit more to spare than she thought. Still, we were not on our times, down to the wire and starting to fade. Renata's shoulders started to feel the strain of the paddles and the longer swims in waters of 10 to 16 degrees she was feeling the cold. Luckily running in our cut off wetsuits and swim caps meant she warmed up quickly. Momentarily we did wonder how we got in to this crazy race as we came to rock faces to climb over, ducked under branches, wove through reeds and swam in grey silt filled inlets all in our wetsuits, caps, paddles and a pull buoy tired to our leg.

Getting through the 1,400 meter swim from MörtöKlobb – Kvinnoholmen was the demon we had in our minds as the current is tough in the exposed swim and has taken athletes up to an hour in the past. We got across the straight and out the other side relatively unscathed. It was the 20 kilometre run on Orno that showed us this was an ultra race in every proportion. We decided to take our wetsuits to our waist and run this section hard to make the six pm cut-off at the south end of the island. Once we past here we could take as long as we wanted to get the finish.

We struck several hurdles when the terrain became rocky and slippery so we had to run the gravel road section hard. Renata's body wanted to shut down but she fought hard to hold her legs together and support her shoulders that stabbed with every jarring step. After the milebreaker.com feed station we had an hour and 20 minutes to cover 7,900 meters. Easy I hear you say. Not so when you have been in and out of the water all day covering 60 kilometres. We were reduced to a walk run strategy and chatted with other teams who too were just 'moving forward'. We made the cut off by 30 minutes and gave garbled whopping interviews to the TV cameras at the timing zone. Mats said he would see us at the end for beers in the hotel, a great touch for the race directors to be out on the course.

Only 7,100 meters and five islands lay between the finish and us. We totally underestimated the enormity of this simple thought; coupled with the sun going down and the current ripping around the smaller islands made for a rock n roll entry and exit each island. Tired, slightly delirious and starting to swell from the exposure we smashed over the islands in and out of the water. Each time we got out there were more people cheering us on yet the wind had picked up and Renata was shivering uncontrollably. Some blueberry soup at the last feed station helped as we pushed on not wanting to be swimming in the dark. The last exit was emotional as that was the swimming over. We ran walked to the finish under the orange sun sliding to the horizon. As we got closer to Devil Hill, the hotel and finish line sat on top, Renata got a new lease of energy and bolted to the top and across the line. Her first words 'Can I have a big beer for me and my mate?!'

2014 entries open in February with qualification or merit the way in to the swimrun World Championship.

www.otillo.se•

ÖTILLÖ: de isla

Una APUESTA en la terraza de un bar enttre cuatro empleados de varios hoteles del archipiélago de Estocolmo fue el origen deÖTILLÖ, en sueco, de ISLA EN ISLA: ¿quién llegaría primero corriendo y nadando entre islas desde Utö hasta Sandha? Los 4 PRIMEROS participantes escribieron las reglas y firmaron la apuesta en una SERVILLETA de papel: no se podía nadar durante la noche, no estaba permitida la ayuda externa y el último en llegar pagaría la factura del restaurante a los primeros ...

Texto y fotos: Mikael Helsing

A isla

Desde su origen en 2003 como una apuesta entre amigos, Ötillö se ha convertido en una de las carrera de swimrun (correr y nadar) más prestigiosas de Suecia, y una de las carreras de referencia en esta disciplina en todo el mundo, incluso según CNN.com es "una de las carreras de aventura de un día más dura del mundo". Ötillö significa en sueco "de isla a isla", y su objetivo es cruzar corriendo y nadando 26 islas de las 20.000 que forman el archipiélago sueco.

La distancia: 75 kilómetros en total, 10 km a nado y 65 km corriendo. Hay que participar en pareja por seguridad (los corredores no pueden separarse más de 100 m en los tramos de correr y 10 m en los de natación, muchos de los equipos van atados por una cuerda), tienen que hacer 38 entradas y salidas al mar, y cada una de éstas tiene sus dificultades, como saltar al agua desde embarcaderos, pisar rocas mojadas y con algas, nadar con fuertes corrientes, etc. Algunas islas ni tienen caminos, y los tramos varían entre el más corto de 80 m al más largo de casi 12 km. Los tramos de natación en mar abierto van de los 60 m a los 1.650 m, pero la dificultad no es sólo la distancia, sino la corriente, que entre algunos islotes puede hacer el tramo mucho más largo de lo inicialmente pensado. Oxígeno tuvo la oportunidad de vivir de cerca esta carrera y compartir el espíritu de los valientes participantes una mañana de septiembre en el archipiélago de Estocolmo.


1


2


3


4

El barco de la organización salía desde el embarcadero del centro de Estocolmo, allí se citaron corredores, familiares, periodistas y patrocinadores para trasladarnos a la isla de la salida, Sandhamn, muy conocida por la afición a la vela (el sentido original, con salida en la isla de Utö a Sandhamn se ha invertido hoy en día). Tres horas navegando hasta nuestro destino, y pasando al lado de cientos de islas. En Sandhamn nos esperaban los organizadores para darnos, uno por uno, la bienvenida.

La hora de salida no es fija, algo que nos sorprendió, pero como todo, tiene su explicación. Para dar la salida hay que esperar a que pase el ferry gigante de pasajeros que va desde Estocolmo a Helsinki, y que pasa sobre las 6 am al lado de la primera isla del recorrido; cuando pasa, el capitán del barco hace una llamada y se da la salida. Este año a las 5.45 am los 238 corredores tomaron la salida acompañados de un amanecer precioso. El año pasado hubo problemas de comunicación entre la organización y el capitán del barco y se dio la salida antes de que pasara el barco, con el problema consiguiente de que el gigante tuvo que frenar para dejar pasar a los nadadores. Este año los organizadores estaban contentos, ya que la temperatura del agua, 16º C, era elevada en comparación con la de otros años … En el primer tramo de natación, de unos 1.650 m, ya se empezaron a marcar las diferencias y la especialidad de cada equipo. Se abrió mucha distancia entre los participantes en un tramo tan largo de natación. Los expertos que estaban comentando la carrera, diferenciaban a los deportistas entre triatletas, ultradeportistas, nadadores y… sufridores. La carrera empezó con un amanecer impresionante, luego se nubló e incluso se puso a llover, volvía a salir el sol para luego volver a taparse y empezar a llover de nuevo... El típico tiempo otoñal sueco. No parece que la meteo afectara a los deportistas, aunque al final muchos reconocieron que la temperatura moderada les había ayudado en los tramos de carrera a correr con el neopreno puesto. Los primeros hombres acabaron la prueba con un tiempo de 8 h 35', y los últimos participantes lo hicieron en 14 h 26'. ¡Pero lo importante es terminar! Os animamos a participar en esta carrera tan especial de isla en isla en Suecia.

1. Los tramos corriendo entre rocas y zonas frondosas no son nada fáciles, sobre todo para los tobillos.
2. 238 atletas (114 parejas) tomaron la salida en Sandhamn a las 5.45 am, con un amanecer espectacular de fondo.
3. 38 veces hay que salir y entrar al mar, y tener cuidado con las resbaladizas rocas mojadas.
4. Típicos bollos de canela suecos de avituallamiento.
5. Muchos corredores llevan inventos caseros para aumentar la flotabilidad.
6. Y también hay que saltar desde embarcaderos, ¡otro obstáculo!

UNA ESPAÑOLA

EN LAS ISLAS SUECAS...

América Villar es una española residente en Londres que participó junto a su amiga inglesa Pip Spibey en esta original carrera "de isla en isla". Ella nos contó de primera mano sus impresiones:

En una carrera así, hay que buscar un compañero de equipo con el que te complementes bien. Yo y Pipi sabemos lo que hacemos bien cada una: yo correr, y Pipi nadar, así que en cada uno de nuestros tramos fuertes la una tiraba de la otra. Aunque la temperatura del agua era fresquita, se agradece después de los tramos de correr con el neopreno puesto, con el que pasas mucho calor. Es crucial que haga buen tiempo, pues si el agua estuviera más fría, las condiciones se harían aún más duras. En esta edición tuvimos mucha suerte con el clima y esto fue crucial para que terminásemos la competición.

La carrera en las islas requiere una mezcla entre correr y malabarismo (salir y entrar al agua en rocas mojadas y con musgo resbaladizo es complicado). El terreno es rocoso, y los organizadores nunca eligen el camino más fácil, sino el más frondoso y difícil para los tobillos, me recordaba mucho a correr en La Pedriza, Madrid, en pleno invierno. Empezamos la carrera muy animadas y con gran espíritu. El primer corte de tiempo lo hicimos con una hora de sobra. Cuanta más distancia recorríamos, más cansadas sentíamos las piernas. Para el segundo corte de tiempo sólo íbamos con 35 minutos de sobra. Por correr entre rocas nos torcimos varias veces los tobillos: Pipi sufrió una distensión, y a mí empezó a molestarme la cintilla iliotibial; cada vez que parábamos yo no podía correr, pero si no parábamos Pip no podía continuar. Para el último corte de tiempo sólo nos sobraron unos 7 minutos. ¡Pero lo conseguimos! La motivación para seguir a pesar de las dificultades era pensar en nuestra amiga Sandra. Píp y yo decidimos hacer Ötillö para recaudar dinero para una tratamiento alternativo para ella, enferma de cáncer. Cada vez que la cabeza y el cuerpo nos pedían parar pensábamos en Sandra y nos animábamos mutuamente para seguir un paso adelante...así, hasta terminar un total de 10km nadando y 65km corriendo entre 26 islas... en un tiempo total de 14h26'y 58''. Si nos queréis ayudar en nuestro proyecto, acudid a:

http://www.youcaring.com/medical-fundraiser/sandra-santi-sasha-need-our-help/79823

220 Triathlon

A MONTH IN TRIATHLON

News, interviews and your views ensure the next 15 pages are *the* essential resource for everything happening in the world of multisport...

ÖTILLÖ
Stockholm Archipelago, Sweden
2 September '13

Laying claim to be the world's most outlandish aquathlon, the ÖtillÖ sees pairs of athletes completing 65.5km of trail running, 9.5km of swimming and 38 transitions.

JAKOB EDHOLM

IRONMAN WALES
Tenby, Wales
8 September '13

Following her triumph at Ironman UK in August, Lucy Gossage takes to the country lanes of Pembrokeshire five weeks later to stake a claim for the Welsh crown. The Cambridge-based doctor won in 9:51:21, earning her ninth place overall.

DAVID PEARCE

EXTREME MAN MINORCA
Minorca, Balearic Islands
22 September '13

The field cuts through the waters off the Balearic island for the final middle-distance race of this year's Extreme Man series. Spain ruled the waves, with Raül Amatriain and Dolca Ollé first to the line in the men's and women's races, respectively.

JOSÉ LUIS HOURCADE

THE BROWNLEE TRI
Fountains Abbey, North Yorkshire
21 September '13

A week after the dejection of Hyde Park, Jonny Brownlee waves to well-wishers as he undertakes a somewhat less intense run at the inaugural Brownlee Triathlon.

JASON NEWSOME/ TRIATHLON ENGLAND

Vicious Chop, Ungodly Currents

Written by Dana Clark

News - Multisport ::: Monday, 20 May 2013 11:30

Otillio - Island to Island.

Frigophobia, kymophobia, bathophobia. Just looking at these terms can make a person's blood pressure rise. Their meanings, in respective order: fear of cold or cold things, fear of waves, fear of depths.

All fears aside, in open water swimming all of the above components come into play. The challenges associated with them can leave the average man or woman dead in the water on race day and wreak havoc with the mind and body of even the not so average.

Raoul de Jongh, noted to be the best amateur Ironman athlete in South Africa,

tells about a tough swim he endured. "You are being thrown side to side, it's cold, it's windy and you are aiming for a little yellow banner you can hardly see."

Pete Lavett has competed in swimming and water polo at a national level. He regularly makes the podium at swimming events, and has top of field finishes at the Midmar Mile – the world's largest open-water swimming event. He was Raoul's partner in the above-mentioned swim event. Raoul saw near panic in Pete's eyes at the

time of that swim. "I know the feeling well," says Raoul. "You feel you aren't going to make it."

Even Ultraman World Champion, Jonas Colting, mentions "vicious chop and some ungodly currents."

Now imagine 10 km of these open water swim elements, add a pair of running shoes to swim in while carrying a pack (to hold drinking water, energy foods, a compass, perhaps a jacket, a light, a map, etc.), and throw in 65 km of tough trail running…. in your wetsuit. Oh, and you're doing this with a pal, it's a team event. Ranked by CNN as one of the toughest endurance races in the world, you now have OTILLO.

Taking place in the Stockholm archipelago, OTILLO means island to island. The 65 km of trail running takes you across 24 islands, the 10 km of open water swimming gets you from one island to the next.

Unlike standard North American aquathons, which are generally a run/swim, or an aquathlon, a run/swim/run, part of OTILLO's ferocity stems from the numerous transitions involved; 42 when counting the changes between running and swimming.

Michael Lemmel, OTILLO race director, tells me, "The tough part is that the times are so tight, the racers need to run the whole distance in their wetsuits and swim the whole distance in their shoes. There is not enough time to switch to manage the time cut-offs."

Gordon Byrn, author of Going Long, talks about racing OTILLO 2010 in his article called Throwing Down in Sweden. He won, along with partner Jonas Colting, and describes it as one of the best days of his life. Colting, who has 3 previous wins, will be taking on OTILLO for the 8th time.

Having come about from a bet made during a night of drinking in 2002, OTILLO has since evolved and receives almost 5 times more team applications than there are spots available – which brings me to one last fear. FOMO: fear of missing out.

(1)

dirtylittlerunnergirl - OTILLO 2013 | 2013-05-23 08:36:16

OTILLO 2013: September 2, 2013
FOR MORE INFO: http://www.otillo.se
RACE VIDEO: www.youtube.com/otillorace

Only registered users can write comments!

Login | Register

Event Partners

5 Peaks

Checkpoint Tracker

City Chase

Don't Get Lost

Endurance Aventure

Orienteering Canada

Race Twitch

Ultimate XC

Untamed New England

X-Trail

Breathe Magazine

Current Issue
About
Advertise
Contact

Get the Mag

Subscribe
Order a Back Issue

SvD NÄRINGSLIV

Sjögräs, svett och skog om vartannat

Varva löpning och simning samtidigt som du får en fantastisk naturupplevelse? Varför inte! SvD:s Petra Månström drog på sig badmössan och testade nya trendsporten aquathlon.

Nästa Föregående

22 augusti 2013 kl 10:00 , uppdaterad: 22 augusti 2013 kl 10:44

Man behöver verkligen inte vara vare sig något löp– eller simfenomen för att delta i Ångaloppet men visst får kroppen jobba och man måste vara envis, uthållig och inställd på att det kommer att bli tuff. FOTO: LINUS SUNDALL, DIFFE

Har någon stappt ner mig i ett avsnitt av Baywatch eller är det här på riktigt? Får nypa mig i armen ordentligt där jag och min lagkompis Anna Åhlin står i startfållan, omgivna av barbröstade, välträna de och solbrända killar så långt ögat når.

Vi befinner oss vid Ånga gård, dryga milen utanför Nyköping och har bara minuter kvar till starten av Ångaloppet, ett så kallat aquathlon – eller swimrun om man så vill – där 20 kilometer terränglöpning varvas med 2 000 meter simning i insjön Ången och Östersjön.

25 simsträckor via tolv öar och kobbar samt löpning på grusvägar, genom hagar och snårig skog – låter det som science fiction? Nej, inte alls. Visst är

det många i startfältet som är ytterst välmeriterade orienterare, triathleter och simmare men andelen glada motionärer är också stor och växande.

Sporten aquathlon har legat och bubblat några år. Mastodontutmaningen Ö till Ö som består av 65 kilometer löpning och 10 kilometer simning mellan Sandhamn och Utö var pionjären men nu har det börjat dyka upp flera lopp där svårighetsgraden är betydligt mindre. Och vips öppnar det upp för en helt ny publik vilket ju inte minst det anmälningstryck som råder på lopp som till exempel Ångaloppet visar. Man behöver verkligen inte vara vare sig något löp– eller simfenomen men visst får kroppen jobba och man måste vara envis, uthållig och inställd på att det kommer att bli tufft.

Så ljuder startskottet och vi är i gång. Utmaningen kommer direkt i form av koncentrationskrävande terränglöpning; ibland springer man på en liten stig, ibland plöjer man bara rakt igenom skogen, över hällar, mossa, lervälling och små vattendrag. Upp och ner, höger och vänster, någon kilometer på en grusväg och sedan in i skogen igen. Och efter nästan en timmes löpning i snårig, bökig skog var vi framme vid sjön Ången och första simsträckan.

"Har någon släppt ner mig i ett avsnitt av Baywatch eller är det här på riktigt?"

På med badmössan som naturligtvis hamnar lite fel och så simglasögonen som plötsligt inte alls sitter så bra som de gjort tidigare. Fippel, fippel och stressen av att ha andra deltagare flåsandes i nacken. Hopp i vattnet och i väg. Min lagkompis Anna Åhlin som är elitsimmare med sikte på OS glider elegant i väg och jag gör mitt bästa för att navigera efter henne.

Och så upp igen, halka lite på alger och knäna får lite skrapsår från vassa stenar. En del växtlighet lyckas jag också trassla in mig i – ja, man kände sig väldigt ”amfibisk” där man plöjde fram i plurret.

Under simningen plockar vi också en hel del lag som sprungit ifrån oss i skogen – mycket uppiggande.

Det faktum att man hela tiden byter aktivitet gör att tävlingstiden rullar på behagligt men när vi simmat 22 av de 25 simsträckorna börjar armarna logga ut. Trötthet kommer smygande och det är en helt annan känsla än vid enbart längre löpning – här är det mer en allmän matthetskänsla i hela kroppen.

Så närmar vi oss det absoluta slutet och den där omtalade kohagen som var full med hål – full koncentration för att inte vricka fötterna är ett måste.

Det som håller motivationen uppe är att vi vill hålla undan för det damlag som legat hack i häl på oss under hela loppet och dessutom har vi häng på ett herrlag som verkar ha ännu mer mjölksyra i benen än vi.

Vi drar igenom kotunneln för andra gången, full med en härligt odefinierbar

mix av lera och kobajs, upp på asfaltsvägen och så kommer en uppförsbacke! Herrejisses. Nu är det bara pannben som gäller och den korta sträckan som är kvar känns som en evighet.

In i allén där det hejas och fotograferas, någon skriker ”Bra jobbat Petra!” och jag får nya krafter. Så äntligen dyker målportalen upp i blickfånget och vi spurtar allt vad vi har.

Yes – vi klarade det! Och på en riktigt bra tid dessutom; 3.22,54 som räckte till en sjundeplats av totalt 20 damlag.

Snabbast av alla var Björn Englund och Lars Ekman som avverkade loppet på 2.08,35. Det, mina vänner, är science fiction.

Om vi kommer tillbaka nästa år? Gissa!

HALLÅ DÄR!

Hur uppstod Ångaloppet?

Nils Zätterström, en av Ångaloppets grundare.

– 2011 fyllde jag och min bror 30 respektive 20 år och skulle ha 50-årsfest. Vi har båda simbakgrund och har sommarställe i Ånga, så vi bestämde oss för att bjuda in några kompisar och göra en miniversion av Ö till Ö. Det slutade med att folk utifrån hörde av sig och ville vara med så 2012 öppnade vi för 100 lag och platserna gick åt snabbt. I år öppnade vi för 150 lag och platserna sålde slut på bara några veckor.

Vad är grejen med aquathlon?

– Jag tror att det handlar mycket om naturupplevelsen; du ser inga hinder utan kommer det ett vattendrag tar du dig över det och upp på andra sidan. Du kommer ut på helt andra ställen än under din vanliga löprunda och blir mer genomtränad. De lopp som finns är också väldigt varierande vad gäller distanser och andel simning så det finns något för alla.

Vad krävs för att klara långa varianten av Ångaloppet?

– Klarar man Vansbrosimmet och Lidingöloppet så klarar man absolut Ångaloppet, men kombinationen av obanad terräng och att du 50 gånger går från horisontellt till vertikalt eller vice versa läge kräver god form.

Hur bör man som nybörjare träna inför exempelvis Ångaloppet Sprint (10 kilometer löpning och 1 000 meter simning)?

– Där handlar det mycket om att träna på att simma i öppet vatten. En mil löpning klarar de flesta men att simma i öppet vatten med löparskorna på kan vara jobbigt för många. Vattnet är mörkt och att ha en massa folk omkring sig när man simmar kan också upplevas som jobbigt. Klarar man att simma 500 meter i bassäng i ett sträck så klarar man simningen men att varva simning och löpning kan kännas konstigt i början. Försök hitta en kompis som är ungefär på samma nivå som du och kör några träningspass

tillsammans och se hur det känns.

Vilka prylar behöver man som absolut minimum om man vill börja med aquathlon?

– På Ångaloppet har vi inget krav på våtdräkt utan många motionärer kör i samma kläder som de springer i, men vissa aquathlon med längre simsträckor har krav på våtdräkt. Vill du bara träna själv krävs inte så mycket men ett par nya skor kan behövas. Skorna ska flyta bra eller suga upp så lite vatten som möjligt och kraftigt mönstrad sula är också viktigt eftersom det kan vara halt i skogen och på klipporna. Flythjälpmedel som paddlar, fenor och dolme är bra men då bör man kunna crawla.

Vad tror du om aquathlonsportens framtid?

– Jag tror att den är här för att stanna, det kommer att växa fram en Sverigeelit som dominerar i sporten. Jag hoppas också att motionärer hakar på och gillar att loppen sker parvis, att man ”teamar” ihop och stöttar varandra vilket ger en ytterligare dimension.

Vad krävs det för att bli riktigt duktig på aquathlon?

– Du måste behärska både simning och löpning, men växlingarna är också viktiga. Folk kan stå och fippla med badmössa och glasögon medan de duktigaste redan är klara när de ska i vattnet. Man måste vänja sig vid att simma och springa för fullt utan pauser mellan, det räcker med att man tappar 10–15 sekunder per växling så gör det mycket på slutresultatet.

HALLÅ DÄR!

Höjdpunkter i din aquathlonkarriär?

Björn Englund, en av Sveriges främsta aquathleter och medlem i laget som vann Ångaloppet 2013.

– Ö till Ö-vinsten med Antti Antonov 2011 står högst upp på listan. Segern i Ångaloppet håller jag högt eftersom det var så sjukt jämnt hela loppet, adrenalinet sprutade ur öronen sista timmen och tävlingen avgjordes inte förrän på sista simningen.

Vilken är din idrottsbakgrund?

– Jag höll på med simning fram tills jag var 16 år. Började löptträna mest för att hålla igång men gick 2006 med i en löpklubb och började träna lite mera seriöst. 2008 gjorde jag min första Ironman men nu har jag sålt cykeln och tränar bara simning och löpning.

Vilka är dina ambitioner för framtiden?

– Först och främst håller jag på med detta för att jag tycker det är roligt även om jag självklart får endorfinkickar av att vinna. Att vara med och slåss i toppen på årets Ö till Ö vill jag förstås. Men jag är läkarstudent på heltid, jobbar deltid och försöker vara en hyfsad pojkvän – idrotten är ett

komplement.

Hur tränar du?

– Mängdmässigt tränar jag ganska lite, mellan 10 och 14 timmar per vecka. Men jag tränar smart och försöker få ut maximalt av den tiden jag lägger på träning. Jag löptränar mycket i skogen, sedan försöker jag alltid få in två kvalitetspass löpning med intervaller av olika längd och intensitet, i samråd med min löptränare, varje vecka.

– Varje helg innehåller ett långpass löpning på minst två och en halv timme. Under höst, vinter och vår simmar jag två gånger i veckan. På sommaren blir det mera simning och endast i öppet vatten. Under sommaren blir det också mycket tävlingsspecifik träning tillsammans med tävlingspartnern, alltså kombinerade sim– och löppass på uppåt 4–6 timmar.

Dina bästa tips till nybörjare som vill bli bra på aquathlon?

– Först och främst: hitta en tävlingspartner som har samma ambitioner som du. Det är också bra om ni båda har ungefär samma kapacitet i löpning och simning. Träna sedan mycket tillsammans, det gör träningen både roligare och mer inspirerande. Sporra varandra, ni är ett team och inte motståndare!

– Prata med andra som tävlat tidigare för tips och tricks och se till att ha er tävlingsplan klar långt i förväg innan loppet går, framför allt vad gäller utrustningen. Inga sista minuten-ändringar!

Länkar

www.aquathlon.se

En fyllig sajt med mängder av tips, tävlingskalendarium med mera.

www.otillo.se

Sveriges tuffaste aquathlon bestående av 65 kilometer löpning och 10 000 meter simning mellan Sandhamn och Utö.

www.angaloppet.se

Ångaloppets hemsida, erbjuder dels Ångaloppet över 20 km löpning och 2 000 meter simning, dels Ångaloppet Sprint över 10 kilometer löpning och 1 000 meter simning.

PETRA MÅNSTRÖM
petra.manstrom@svd.se

Extremloppen där alla kan delta

Supervältränad? Eller vill du bara ha ett tufft mål att träna mot? Triathleten Jonas Colting, som bland annat har ”cirka 15-17″ Ironman-lopp i bagaget, tipsar om tre tävlingar alla kan ställa upp i.

Jonas Colting, till vänster, under Ötillö 2010. Foto: Malcolm Hanes.

1. Ötillö

En av världens tuffaste endagarstävlingar som handlar om att ta sig från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård. Görs i lag om två och är 75 kilometer långt, av vilka 10 km består av simning och 65 av löpning. Beskrivs av arrangörerna som ”ett och ett halvt maraton i terräng i din våtdräkt och drygt tre stycken Vansbrosimningar i dina löparskor”. Jonas Colting har ställt upp sju gånger och vunnit vid tre av tillfällena.

Jonas Colting:

– Ett jäkligt hårt race. Främst för att det innehåller så många långsamma mil. Att simma i öppet hav med skor tar tid och löpningen sker till stor del i obanad terräng. Man bör vara en god simmare – att simma bröstsim funkar inte. Och det är otroligt mycket tuffare än Vansbrosimmet. Det är också väldigt tufft mentalt – när man löper blir man väldigt varm och när man simmar känns det som att man håller på att frysa ihjäl. Jag har hört om folk som simmat till fel ö och blivit tvungna att kura ihop sig med varandra en timme för att kunna ta sig vidare.

2. Ironman Kalmar

Ett Ironman i Kalmar med de officiella Ironmandistanserna 3 860 meter simning, 180 km cykling och 42,2 km löpning.

BLOGGAR PÅ CAFE.SE

MODECHEFEN
med Daniel Lindström
Saint Laurents designer Hedi Slimane har foto...

HURTIGS HÖRNA
med Johan Hurtig
Ikväll är det dags för Cafés Stora Modepris, ...

KNASPALATSET
med David Sundin
Häromveckan var vi på BB och födde barn (känn...

DIGITALT
med Mats Rydström
Häng med på ett onsdags-appsvep – som blir et...

MYCKET NÖJE
med Emil Persson
Häromveckan basunerades (nåja) en märklig nyh...

FILMBITEN
med Johannes Hobohm
Nu närmar vi oss med mer eller mindre storm...

CAFÉ PÅ TWITTER

@easyrydstrom: Jag är sjuk och missar countryhjälten Lalla Hansson, live på Club Nuggets/Lilla Hotellbaren ikväll kl 21. Fri entré! https://t.co/U2pUiNYefI

@davidsundin: RT @sigge: Smygpremiär!! Ladda inför imorgon med sketchen "Rektorsexpeditionen": http://t.co/7IPi8gcBeB

@markuskylen: ”Välkommen till Norrköping – erotikens huvudstad.” Obetalbart inslag i Östnytt om Nordens största swingersparty: http://t.co/Z7eRiB5XGW

@Danielsmodeblog: RT @KimCesarion: thank you @Cafe_SE & @Danielsmodeblog for this prestigious

Jonas Colting:

– I år kan man ju genom Ironman Kalmar kvala in till Ironman Hawaii. 22 000 platser är visserligen slutsålda, men man kan ju satsa på nästa år. Det finns många vanliga atleter som ställer upp i samma tävling som eliten men som kommer i mål på dubbla tiden. Det här loppet är också väldigt hårt, men på ett annat sätt än Ötillö.

3. Åre Extreme
En multisport-tävling bestående av paddling (25 kilometer), fjällöpning (från 400 till 1 420 möh) och mountainbike-cykling. (32 km).

Jonas Colting:

– Ett lopp som jag inte ställt upp i, men som jag har respekt för. Det är ju mer multisport, och krockar med andra tävlingar jag vill göra, men jag vet att det är väldigt bra atleter som deltar. Annars kan jag tipsa om att köra den svenska klassikern, men i ett svep. Det gjorde jag 2004 – det tog 25 timmar. Hur min kropp kändes efteråt? Smal.

Patrik Hedlund

Kommentera
Gilla
4
Dela
Dela
101 Tweeta 2
Taggar: Åre Extreme, Ironman Kalmar, Jonas Colting, Ötillö

Publicerad 19 september 2013 07.01
På Ibiza med Avicii

Avicii är housemusikens egen "pojken med guldbyxorna" – han trollar fram melodier som får hela världen att dansa. I nya numret av Café åker Emil Persson till Ibiza för att fråga ut Tim Bergling om debutalbumet, drivkraften, dekadensen och vad en dj... Läs mer >

Publicerad 18 september 2013 22.00
Café utnämner Kim Cesarion till Sveriges bäst klädda man 2013

Succésingeln Undressed slog ner som en gnistrande soulbomb både... Läs mer >


FOTBOLLSREPORTERN
med Jonas Dahlquist
Till slut kom den då, disciplinnämndens dom ö...


CHEZ CRAMBY
med Jonas Cramby
I slutet av 80-talet började ett gäng osnut...


BACKMANS BLOGG
med Fredrik Backman
3-åring: Pappa! Jag: Ja? 3-åring: Gå till m...


STARK & SNABB
med Kalle Zackari Wahlström
På lördag har det gått prick två år sedan j...


SNYGG & SMART
med Patrik Hedlund
Igår var det, som ni säkert redan har uppmärk...

ANMÄL DIG TILL CAFÉS NYHETSBREV

Den bästa läsningen och det snyggaste modet - direkt i mailen.

Namn:
Epost:

Ja, jag godkänner Allers integritetspolicy

ANMÄL

- Mest lästa artikel
  - 1. Stylistens val: Ball i bomberjac...
  - 2. Cafés Stora Modepris 2013: Här ä...
  - 3. Den nya eliten – Lundsberg inifr...
  - 4. Tunt och limiterat från Nike
  - 5. Café utnämner Kim Cesarion till ...
  - 6. Avslutad: Vinn biljetter till Ca...
  - 7. Trummorna har tystnat
  - 8. Så viker du din bröstnäsduk
  - 9. Smidig sakhittare
  - 10. Lysande grejer för nattlöpningen...

CAFÉ PÅ INSTAGRAM

-

award last night! Swedens Best Dressed Male... http://t.co/3npnaX...

@markuskylen: RT @Cafe_SE: Avicii-intervjun finns i butik om en vecka, men numret är tillgängligt SUPERLIVE redan nu – för iPad (sök på "Magazine Café" i...

@markuskylen: Dagens kollegiala kudos till Cafés egen Lester Bangs, @TheEmilPersson, som norpade intervjun alla vill ha: Avicii. http://t.co/kzHZtPE3tU

@easyrydstrom: Det var ett jävla tjat om iOS7. Här ännu mer: Upptäck nya dolda, mer eller mindre smarta funktioner och inställningar http://t.co/FdNI8KLU27

MEST KLICKADE BILDSPEL


Vimmel: Cafés Stora Modepris 2...

Igår small det! Ä...


Modeeliten minglade hos Café

I går kväll var de...


Hamnplan 5 - Visby 20 juli

Välkommen till Café...


Modeveckan: V Ave Shoe Repair

V Ave Shoe Repair v...


10 snygga sneakers till sommar...

Sätt fart på somm...

MEST KOMMENTERADE BLOGGINLÄGG

1. Fredrik Backman: Handlingskraft 29
2. Fredrik Backman: Äta eller...ja. Vad nu... 19
3. Fredrik Backman: Wääay out west (men lå... 16
4. Fredrik Backman: Barn, alltså. Alltid s... 15
5. Fredrik Backman: Kort klargörande 15
6. Fredrik Backman: Blogg om blogg i andra... 12
7. Jonas Dahlquist: Uppåt för

Malin Ewerlöf Krepp tävlar i Ö till ö

Orolig för kallt vatten För första gången ställer friidrottsprofilen Malin Ewerlöf Krepp upp i uthållighetstävlingen Ö till ö.

PUBLICERAD **12 JUNI 2013 - 09:26** – UPPDATERAD **12 JUNI 2013 - 10:55**

Tävlingen går 2 september i Stockholms skärgård, från Sandhamn till Utö, mellan och över öar. Det innebär 65 km löpning och 10 km simning och tar ungefär nio timmar.

Tävlingen går i par, och det är fullbokat med 120 par, 300 till står på väntelista.

– Det här är en stor utmaning för mig och det ska verkligen bli jättekul. Det enda jag är lite orolig för är om det är kallt i vattnet. Löpningen har jag och simningen ska jag också klara. Men den ska finslipas med hjälp av simtränarna Magnus Kjellberg och Micke Rosén, säger Malin Ewerlöf Krepp i ett pressmeddelande.

Ö TILL Ö

Kval till "världens tuffaste endagstävling"

Här kastar sig järnmänniskorna i vattnet

De simmar och springer Sandhamn-Utö

Danielle Langert
danielle.langert@svt.se [mailto:danielle.langert@svt.se]

Mer från SVT ABC

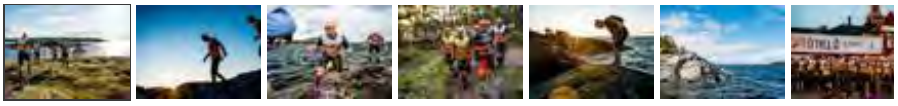
Sports and Recreation

Swimrunning: The Craziest New Endurance Event

By Lorraine Boissoneault | weather.com

1 / 20

Photo from Otillo 2013. Otillo is the Swimrun World Championship held between the islands of Sandhamn and Uto in the Stockholm Archipelago. Participants cross 65 km of trails and 10 km in the open water, over and between 26 islands. (Photo Credit: JakobEdholm.com)



Running 26.2 miles might seem like the epitome of athleticism, an event that takes months or even years of training. But for a growing number of people, a marathon is a mere precursor to longer, more intense endurance events. And when running alone becomes too easy, why not throw in a couple miles of swimming in frigid water, navigation across multiple islands, and climbing over all kinds of terrain?

This forms the basis of Otillo (a word that means "island to island"), a Swedish endurance event that takes participants over and between 26 islands in the Stockholm Archipelago. In total, the participants swim 6.2 miles through choppy, cold water and run 40 miles over a course that can be anything from roads to barely existing trails. Even though the best endurance athletes in the world flock to the event like bees to honey, only slightly more than half finished in the first years of the race. According to Otillo, of the 104 teams of two people that started the 2012 race, **only 64** made it to the end.

"**We cannot compare it to any other race**," said Lennart Moberg and Magnus Olander in an interview with Outdoor Journal. "Otillo is tough because you have to be able to go on for a long time. The cold water and big waves in combination with the tough terrain makes it very diverse — heavily demanding for the athletes."

Moberg and Olander won the race in 2012, finishing in just nine hours and 11 minutes. Their course

Most Popular
Today This Week
World's Scariest Airport Runways (PHOTOS)
Weather.com's Top 100 Photos of 2013
Forgotten Cleveland: Eerie Photos of Abandoned Buildings by Seph Lawless
The Splendor of the World: Travel Photographer of the Year (PHOTOS)
First Snowstorm of 2014 to Target Midwest, Northeast
Abandoned GHOST Mines (PHOTOS)
El Hierro Island's Volcano: Evacuations Beginning

record was shattered in 2013 by a different team, who finished in eight hours and 35 minutes.

(MORE: British Couple Run a Marathon a Day to Cross South America)

Named one of the **most difficult endurance events** by CNN in 2012, the event has become so popular that a lottery was set up to determine who could participate in the event. The race is on the first Monday in September, reported Outside Magazine, and is **run by partners** who must stay within 10 meters of each other during the runs and within 100 meters during the swims.

The growing popularity of such events could be because of the increasingly sedentary lifestyle adopted by most working adults, said Otillo race director Michael Lemmel.

"Endurance sports are becoming the vent-hole of very busy people," Lemmel said in an interview with weather.com. "Here, it is 'allowed' to not be online and even looked up to that you are not available because you are doing something 'extreme.'"

Because of its popularity, swimrunning events are starting to expand internationally after eight years of being held in Sweden. In July 2014, a new event will be held in the Engadin Valley in Switzerland. The race will take participants on Alpine trails with thousands of feet of vertical ascension and through nine mountain lakes.

"We believe very strongly that swimrun racing is the sport of the next decade," Lemmel said. "Ideal spots (for races) are those where there is a combination of 'safe' water and beautiful trails where you can have a good logistical set-up and where you can create a 'safe' race."

(MORE: Terrifying Trail in Spain)

While this type of event might sound like the best way to get yourself in top physical condition, a recent study has shown that excessive training **can lead to cardiovascular damage** and irregular heart beating, reported CNN. And in Otillo, there's also hypothermia, dehydration and exhaustion to deal with.

But that's not to say exercise should be avoided -- plenty of studies have also shown that **regular exercise lowers the incidence of high blood pressure** and the risk of developing heart disease, said Runners World.

And at least those participating in Otillo never have to worry about jelly fish, wrote Outside Magazine, although participants have been known to come across moose swimming in the brackish water between islands.

For more information about participating in Otillo or other qualifying events, check the **event website**. Just be sure you have some extra cash on hand; if selected by lottery for the race, you'll have to pay the $1,600 fee within two weeks.

MORE ON WEATHER.COM: Mongol Derby - The World's Hardest Horse Race

1 / 19

Lara Prior-Palmer races out of horse station 21 in pursuit of Devan Horn, Aug. 10 2013. She started the day one hour and twenty-five minutes behind. (Photo Credit: Richard Dunwoody)

Weather.com's Top 13 Weather Stories of 2013

Winter Storm Gemini's Power Outages: Progress Made in Power Restoration

Modern Ruins of Abandoned Detroit (PHOTOS)

Trending

Popular on weather.com

Special Weather Statement
2 people recommend this.

Gwalior weather ıer Forecast and Conditions -
One pers :ommends this.

NY Weat lert - weather.com
One pers :ommends this.

Kpg Kilanas Weather Forecast and Conditions - weather.com
One person recommends this.

River Flood Warning
Be the first of your friends to recommend this.

Facebook social plugin

Follow us on:

Video: Tightened security for Sochi after train station attack

Russian President Vladimir Putin ordered all necessary security...

Video: Manhunt over after suspected robber shot dead

A nationwide manhunt may be

Malin Ewerlöf Krepp tävlar i ÖTILLÖ

Tävlingar: En av Sveriges största friidrottsprofiler tar sig an den ultimata utmaningen. Malin Ewerlöf Krepp ska i år tävla i en av världens kanske tuffaste endagarstävling, ÖTILLÖ, som avgörs i Stockholms skärgård den 2 september.

– Det här är en stor utmaning för mig och det ska verkligen bli jättekul. Det enda jag är lite orolig för är om det är kallt i vattnet. Löpningen har jag och simningen ska jag också klara. Men den ska finslipas med hjälp av simtränarna Magnus Kjellberg och Micke Rosén, säger Malin Ewerlöf Krepp.

Malin Ewerlöf Krepp tävlar tillsammans med Stefan Ekström för Team Icebreaker i "mixedklassen". Stefan har deltagit i fyra tidigare ÖTILLÖ, då i herrklassen, med resultaten nia-sjua-tia-tjugo. Av säkerhetsskäl tävlar man alltid i par i ÖTILLÖ.

Malin, som fyller 41 år i sommar, är en av Sveriges bästa medeldistanslöpare genom tiderna. Hennes främsta merit är ett EM-silver på 800 meter i Budapest 1998. Efter avslutad karriär och barnafödande har Malin kommit tillbaka till idrotten, främst som maratonlöpare. Hon vann SM-brons 2007 och samma år blev hon bästa svenska i New York Marathon på 2.46,50. Malin har tills nyligen haft de svenska rekorden på 800 meter (1.59.44) och 1500 meter (4.05.49). Idag jobbar hon främst som löpcoach och har nyligen släppt en bok om löpning.

Den åttonde upplagan av tävlingen går som vanligt från Seglarhotellet i Sandhamn till Utö Värdshus i Stockholms Skärgård, vilket innebär drygt 65 km löpning och tio km simning. Det motsvarar cirka två Lidingölopp och närmare fyra Vansbrosimningar. Men det är tuffare än så. Löpningen sker ofta i obanad terräng och på hala klippor. Simningen är ibland bara korta sträckor i sund mellan öar, men också över öppna fjärdar där vågorna kan gå höga. Starten går i gryningen utanför Seglarhotellet i Sandhamn och drygt nio timmar senare springer segrarna i mål utanför Värdshuset på Utö.

ÖTILLÖ har plats för 120 tvåmannalag men är sedan länge fullbokad med en väntelista på över 300 par. Sedan starten 2006 har ÖTILLÖ växt enormt. Från att knappt haft 10 lag på startlinjen under de första åren försöker nu nästan 500 lag från hela världen få en plats till tävlingen. ÖTILLÖ har nu skapat en kvaltävling UTÖ SWIMRUN som avgörs i slutet på maj för att lag skall ha möjlighet att kvala sig in. I årets ÖTILLÖ deltar världsatleter från 14 nationer. Vinnarna 2012: Lelle Moberg & Magnus Olander/ Team Livskvalité ICA Hagsätra satsar allt på en tid under 9 timmar för första gången.

På hemsidan www.otillo.se kan man följa tävlingen i direktsändning den 2 september. ÖTILLÖ är rankat av CNN som en av världens tuffaste uthållighetstävlingar (december 2012).

Pressmeddelande från ÖTILLÖ. Skriven: 2013-06-17 Visad: 1866 ggr

Skriv gärna en kommentar:

Ditt namn:

Epostadress:

(visas ej)

Kontrollkod:
För att vi skall slippa få in skräpkommentarer och spam av olika slag från 'robotar' på Internet måste du skriva in en kontrollkod nedan

« skriv talet *sextiotre* med siffror i fältet här

Skicka kommentaren

Artiklar: Tävlingar

SPORTFACK
SVERIGES LEDANDE TIDNING FÖR SPORTBRANSCHEN

Rekordmånga startar i Ötillö

PUBLICERAD 2013-09-02 11:23

Sveriges största ”swimrun-tävling” Ötillö lockade i morse 120 lag till startlinjen. Tävlingen som går från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård klassas som en av världens tuffaste uthållighetstävlingar.

Den nya tävlingsformen "swimrun" lockar allt fler utövare. I denna tävlingsform springer och simmar deltagarna mellan öar i skärgården. Deltagarna hinner inte byta utrustning mellan disciplinerna vilket betyder att lagen springer i våtdräkterna och simmar med löparskorna på fötterna. Sporten är väldigt produktintensiv,precis som triathlon och dess popularitet har ökar kraftigt de senaste åren. När den första Ötillö-tävlingen arrangerades stod nio lag på startlinjen. I år startade 120 lag från 15 nationer. Sträckan som de 240 deltagarna ska klara av är 65 kilometer löpning och över 10 kilometer simning i havet mellan sammanlagt 26 öar. Den internationella nyhetskanalen CNN har rankat tävlingen som ett av världens tuffaste uthållighetslopp.

Christer Flythström › Redaktör
Visa fler artiklar av Christer Flythström

Johan Ronnestam 2013-09-02 11:37 Rapportera #1

Ta en titt på liveströmmen vetja http://www.otillo.se/live/

Skriv en kommentar

- Det handlar om att testa kroppens gränser, säger Christian Pettersson.

Hallå där...

Av: Stefan Nordberg
Publicerad 30 augusti 2013 09:13

... Christian Pettersson, 47, ingenjör och elkonsult på Rejlers.

Du ska tävla i Ö-till-ö måndag den 2 september. Varför det?

– För att jag vill prova vad jag klarar av. Det handlar om att testa kroppens gränser. Och det är ett tufft lopp. Jag har tävlat i Ironman och det här är jobbigare.

Ö-till-ö är klassat som ett av de tuffaste loppen i världen. I lag på två personer ska man ta sig från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård. Totalt rör det sig om 65 kilometers löpning och tio kilometers simning. Det är tredje gången som Christian Pettersson ställer upp i tävlingen.

Vad är det svåraste med tävlingen, förutom att det är så långt?

– När du springer gör du det i våtdräkt. Då är det svårt att kontrollera vätskebalansen och att veta hur varm du är. Emellanåt måste du hasa ned dräkten till midjan för att svalka sig. Och i vattnet simmar du med löpskor vilket är tungt. Du måste göra det för att inte förlora tid när du ska i och upp ur vattnet.

Förra året gick Christians lag i mål på cirka tretton timmar. Vinnarlaget tog sig i mål på cirka nio timmar.

– Vi hamnade på 38 plats av sammalagt 99 lag. Och eftersom det är en lagtävling måste man hela tiden vara i närheten av sin lagkamrat. I simningen får man inte vara längre bort än tio meter från varandra.

Hur mycket tränar du?

– En bra vecka blir det kanske sju till åtta pass. Annars är fyra pass mer normalt. Oftast tränar jag själv. Han som jag egentligen skulle ha tävlat med har blivit sjuk så jag tävlar nu med en reserv. Vi bor i olika städer så vi har bara haft några pass tillsammans.

Okej, vad springer du en mil på?

– Jag är inte så snabb. I bra förhållanden så är det runt 40 minuter. I den här tävlingen blir det långsammare eftersom underlaget ofta är stigar och andra ojämna underlag.

40 minuter är väl inte långsamt?

– Nja, de som är snabbast springer ju på cirka 30 minuter.

Tävlingen är en måndag. Kommer du att jobba på tisdagen eller?

– Nej, jag har tagit ledigt.

"Vi skrattade oss igenom Ö till ö!"

Träning: Ö till ö har rankats som en av världens tuffaste endagarstävlingar. I lag om två springer och simmar deltagarna från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård – 65 kilometer löpning och 10 kilometer simning om vartannat. I måndags, den 2 september avgjordes årets upplaga och Fitness Lifestyles AD Sofie Lantto var med och tävlade tillsammans med sin syster Lisa Lantto.

Hur var det att delta i Ö till ö?
– Det var ett magiskt lopp. Startskottet gick klockan 05:55, alla var väldigt peppade och längtade efter att komma iväg. Tävlingen går i en fin miljö och det är en väldigt bra stämning under hela dagen. Lagen hjälps åt och peppar varandra utefter banan.

När var det som tyngst?
– Det var väldigt jobbigt att hålla igång under så många timmar. Flera gånger under tävlingen ställde jag mig frågan över varför jag gjorde det här... Det var extra motigt att springa de sista två milen med värkande knän. Samtidigt som jag var trött och sliten var jag glad över att kunna vara med och tävla, det gav mig energi att kämpa vidare.

Hur var det att tävla tillsammans med din syster?
– Först tänkte jag att jag inte kunde ställa upp i tävlingen tillsammans med min syster. Jag trodde att vi skulle bli osams och arga på varandra, men jag hade fel. Vi har varit ett jättebra team. Jag har varit stark när Lisa har varit svag och tvärt om. Under de 14 timmarna som loppet tog har vi hunnit med att känna alla känslor som finns – vi har varit glada, ledsna, arga och euforiska. Men framför allt har vi skrattat oss igenom skärgården.

Hur har din förberedelse sett ut inför Ö till ö?
– Jag tränar redan mycket löpning och simning i och med att jag kör triathlon, så träningen har inte varit direkt annorlunda. Men jag och Lisa har tränat en hel del tillsammans och vi har testat utrustningen ihop.

Hur känns kroppen idag?
– Jag känner mig stel i kroppen och knäna gör ont, men det känns bra!

Kommer du att ställa upp i nästa års Ö tillö?
– Ja, det vill jag gärna göra. Efter förra årets tävling har jag lärt känna många av de som är med och tävlar. Det är en härlig gemenskap mellan alla deltagarna, det känns som om vi är på en rolig klassresa i Stockholms skärgård.

Sofie och Lisa på väg ner i vattnet. Foto: Jakob Edholm

Om Ö till ö
Banan går över 19 öar och sträckan motsvarar 1.5 maraton i terräng i våtdräkten och drygt tre Vansbrosimningar i löparskorna! Den trefaldige Ö till ö-vinnaren, f.d. världsmästaren i Ultratriatlon och Sveriges bästa triatlet genom tiderna, Jonas Colting, beskriver Ö till ö med: *"Tävlingen är det ultimata testet för hur långt man är villig att gå. Det är en oerhörd utmaning samtidigt som det är fantastiskt vackert."*

I årets Ö till ö deltog 120 lag om två personer. Inte mindre än fyra lag slog det tidigare banrekordet vid en tuff kamp om pallplatserna i år. Segern gick till sist till fjolårstvåan Björn Englund och hans teamkamrat Paul Krochak från Kanada. Med den ofattbara segertiden 8 timmar och 35 minuter slog vinnarna det tidigare banrekordet med hela 32 minuter! Damklassen vanns av Bibben Nordblom och Charlotta Nilsson – mor och dotter! – på tiden 10h 54min och 59sec. Sofie och Lisa kom in på 14h, 2min och 25 sec.

Läs mer om Ö till ö här!

Foto: Jakob Edholm

Hanna Beyer
hanna@fitness-lifestyle.se

Skriven: 2013-09-03 Visad: 391 ggr

Andra har också läst

- Sommarträna med Spotify – TRX
- Rätt teknik i basövningarna
- Sommarträna med Spotify – yoga för löpare
- Balansbordet maximerar dina resultat!
- Din PT: Mat och träning som bygger vardagsstyrka

KOMMENTERA

Din kommentar:

Lotta och Bibben vann Ö till ö

STOCKHOLM. Lag Puppy TS med Lotta Nilsson och Bibben Nordblom vann på måndagen det som kallats Världens hårdaste endagarslopp – Ö till ö, i Stockholms skärgård.

Att mor och dotter tillhörde förhandsfavoriterna stod klart på förhand, men segern i Ö till ö på måndagen är ändå imponerande. Tävlingen brukar kallas världens hårdaste endagstävling och totalt avverkas 75 kilometer, varav 10 kilometer är simning och 65 kilometer är löpning.

Tävlingen startar i Sandhamn och går i mål på Utö och under tävlingen passeras de stora öarna Runmarö, Nämdö och Ornö. Totalt passerar deltagarna 19 öar och således är det 38 gånger man tar sig i och ur vattnet och de hala klipporna. 120 lag var anmälda till årets tävling.

Läs också:

Lotta om segern: Ett lyckorus
NORA. Ett dygn efter den imponerande segern i tävlingen Ö till ö landade Lotta Nilsson och Bibben Nordblom i Nora igen, slitna men lyckliga ...

Gruppspelet avklarat i Prag
NORA/PRAG. Den stora innebandyturneringen i Prag har börjat sådär för Nora IBK:s båda ungdomslag, när gruppspelet nu är avgjort. Killarna tog en seger på ...

Sifferdribblande minskar inte arbetslösheten!
Den här veckan började egentligen i måndags 07.00 i Hällefors med att jag lämnade in min bil för den årliga servicen. Som alltid utnyttjade ...

Lotta om segern: Ett lyckorus

NORA. Ett dygn efter den imponerande segern i tävlingen Ö till ö landade Lotta Nilsson och Bibben Nordblom i Nora igen, slitna men lyckliga efter den meriterande förstaplatsen.

- Svårt att beskriva, säger Lotta Nilsson. Det är förstås väldigt kul, samtidigt som det varit väldigt jobbigt. Alla känslor blandas samman.

För Lotta Nilsson var måndagen en helgdag. Hon vann, tillsammans med Bibben Nordblom, ultratävlingen Ö till ö i Stockholms skärgård överlägset.

- Förutsättningarna är olika, berättar Lotta. En del fick hagel under sin tävling men jag tycker våra förutsättningar var bra. Visst blir man frusen under de långa simningarna, men det får man ta igen genom att springa snabbare.

Ändå var tävlingen strapatslik för Lotta och Bibben. Lotta berättar att de slog omkull sig rejält åtminstone fem gånger vardera.

- Och Bibben sträckte sig efter ungefär halva loppet, men det verkar inte vara något allvarligt, säger Lotta.

I mål kom teamet och nytt banrekord för damer blev det och tiden 10.54:59 på 65 kilometer löpning och 10 kilometer simning imponerar.

-Nu känns det som ett lyckorus, berättar Lotta. Precis när vi gick i mål ville jag pensionera mig, men nu blir det en ny satsning mot nästa år.

Vad driver dig?

- Jag har alltid tyckt om att simma och att det ger mig en frihetskänsla.

Jo, men kan du inte göra samma saker som kvinnor brukar göra i din ålder?

- Nja, jag kan sitta hemma och titta på blomkrukorna när jag blir äldre.

Förmodligen finns mycket mer att ge och tittar man på att segermarginalen var 1 timme och 20 minuter förstår man att pelargoner eller andra fritidsaktiviteter än träning ligger en bit in i framtiden.

- Så länge man kan fila på det och göra det bättre vill man ju försöka, säger Lotta. Men nu ska jag vila någon vecka innan jag kör igång igen.

TOMAS KÄLLBERG
tomas.kallberg@24i.se

Läs också:

Vacker sommarkonsert i Vikers kyrka
NORA. Nora kammarkör är vana att vara centrum på konserter och idag var det Vikers kyrkas tur att fyllas med sköna toner. - Det ...

Från insändare från Centern
INSÄNDARE/DEBATT. Centerpartiets Titti Hansson och Helena Vilhelmsson har idag skrivit en tuff debattartikel om den politiska situationen i Nora. Man pratar om bristen på ...

Första segern för Fredrik
BLOGG. I ett mycket spännande blogginlägg berättar cyklisten Fredrik Johansson om säsongens första seger. Segern gjorde gott för självförtroendet och är förstås glad, men ...

The OUTDOOR Journal (/)

HOME (/) NEWS (/ARTICLES/NEWS) HOW-TO (/ARTICLES/HOW-TO) VIDEOS (/ARTICLES/VIDEOS)

Home (/) › Focus (/articles/focus) › Swim, run or get tanked ›

Swim, run or get tanked

By The Outdoor Journal, Thursday, June 27, 2013 - 14:57, New Delhi

OtillO race organizers innovate and bring in an exhausting amphibious flair to pure hardcore running

(/articles/focus/2013/06/27/open-water-swimming-otillo-endurance-ultra-running-sweden)

It took a rather insane (and sadistic) Swedish mind to come up with OtillO or "Island to Island". The race takes place in the Stockholm archipelago in Sweden in September every year, where teams of two race together, literally from...island to island. Swimming? Running? You think you could do that, huh??? The participants have a total of 75kms to cover - 65kms running and 10kms swimming...Wait, it's on a single day! Most people are here to finish the race but if you have a competitor spirit and wish to jump in the fight, be prepared: you would be competing against teams from the most fierce military personnel on the planet like the US Navy Seals or special German force operators for example!

The Outdoor Journal brings exclusive interviews of last year's Male Category winners Lennart 'Lelle' Moberg and first-timer Magnus Olander of Team Ica Kvantum Tyresö, who clocked 9h 11'! The last participant finished in 14h 15'...

Q. Could you briefly tell me about yourself and how did you get into the world of endurance running?

A. We are both long distance triathlon athletes. Lelle is a former swimmer and I am from Team Sports. We are into endurance sports because we enjoy training a lot and being out in the nature.

Q. How did you hear about the OtillO and was 2012 your first race in this event?

A. We heard about it because we had friends who competed in it. Lelle did the race in 2011 also and for me, it was a first.

Q. How different was it to prepare for the competition and could you describe your preparation and routine?

A. We prepared through specific training, swimming and running with the gear that we used during the competition. We also trained in the archipelago of Stockholm to get the training similar to the race, with open water swimming in big waves and cold water, and running through tough terrains.

Q. CNN had ranked OtillO 'the toughest endurance run'! Well, they say the same about Marathon des Sables (MDS) and some others. What do you have to say about the OtillO race and how different/tough is it really for participants?

A. We cannot compare it to any other race. It's completely unique in the same way the Norseman extreme triathlon is to an ordinary Ironman competition. OtillO is tough because you have to be able to go on for a long time. The cold water and big waves in combination with the tough terrain makes it very diverse- heavily demanding for the athletes. One of the toughest things is to run in a wet suit. It gets extremely warm and you only take it off during the longest run leg.

Magnus to the left and Lelle on right

Q. Some plus points about the event and any places where the organisers need to improve?

A. On the plus side, the organisation with travelling and accomodation on the start and finish is a full package, the kind you never get in any other other competition. The race also has amazing food and aid stations. The staff and volunteers are very helpful to the competitors. There are boats on the swim which make you feel safe in the water. We can't think of any improvements as of now.

Q. Any encounter with marine life (while swimming) or animals on the islands during the event?

A. Nothing special.

Q. Describe the diet/mental condition of an athlete who wishes to take part in the event and how does one adjust/make changes in the mid-stages of the event?

A. Our strategy with food during the race was to tell each other to drink two cups of sports drink because when you're in a hurry, you tend to drink less than what your body needs. We had decided not to bring any bottles or camelbaks with energy and water. We didn't want to carry too much. The strategy worked out well, with one exception for the long run on Ornö. The only food we ate during the race was a few bananas, because we know that our stomachs can handle it.

Q. Tell us about the route and the terrain for OtillO.

A. The route is a 65 km run on 19 islands and a 10 km swim between them. Since the course sometimes goes to the terrain without a path to follow, it's hard to find the right way. When we were in the lead, we came up to a field of reed straws (they were over 2 meters high) and we did not know which way to go (no one else had been there before us). Then we decided to go straight through the reed straws. After 100 meters, we were finally through and on the right course, unbelievably! The terrain is very diverse and demanding, you have to run on rocks and trails with roots and also climb wet rocks.

Q. Were there any Asian participants or was it an all European participation?

A. Don't know about Asian teams, but we hope there will be some soon. There were a few European teams. There have been teams from the US Navy Seals and the German armed forces.

Image © Malcolm Hanes & Jakob Edholm

Multimedia:

AVENTURE OTILLO RACE

Le 02/09/2013 à 19:55:00 | Mis à jour le 02/09/2013 20:46:27

Ils sont fous ces Suédois

Cent quatorze binômes étaient au départ de l'Otillo Race, concept de course où trail et natation se mélangent. Les premiers ont mis 8h35' pour parcourir 64,780 km et nager 9395 m pour relier les différentes îles autour de Stockholm.

Enchaîner trail sur les îles de l'archipel de Stockholm et natation pour relier chacune des îles du parcours, tel est le concept de l'Otillo Race. (D.R)

Courir 64,780km, nager 9,375km d'îles en îles dans l'archipel de Stockholm, tel était le défi proposé aux 114 binômes au départ de l'Otillo Race, course "swimrun" réputée pour être l'une des plus dures du monde avec notamments des coureurs qui enchaînent les transitions sans changer de tenue (natation en running et course à pied en combinaison de triathlon).
Au terme d'une journée débutée à 6 heures du matin où ils ont multiplié les franchissements d'île (sections natation allant de 100m à 1650m dans une eau d'environ 15° et des courants parfois importants ; sections trail de 80m à 19,7km, le plus souvent sur un terrain très rocailleux et glissant), le Suédois Björn Englund, un des meilleurs triathlètes du pays, et le Canadien Paul Krochak l'ont finalement emporté en 8h35'. Ils devancent les paires suédoises Olander-Moberg (tenants du titre, 8h42'13'') et Börjesson-Regnstrand (8h48'57''). Charlotta Nilsson et Bibben Nordblom s'imposent chez les femmes en 10h54'59''. Trois Français étaient au départ. Sébastien Roca et Frédéric Hiebel ont pris la 83e place (13h45'), tandis que François-Xavier Li en tandem avec le Britannique Charles Whelan pointe au 55e rang (12h24'10"). 99 équipes ont terminé l'épreuve.- **P.G.-B.**

Article suivant
Harnois de retour au Canada ?...

triathlete europe

Englund & Krochak Win ÖTILLÖ And Crush Course Record

By Media Release
Published September 4, 2013

Photo: ©Jakob Edholm / ÖTILLÖ2013

No less than four teams beat the course record in a phenomenal race of 75 km trail running and open water swimming, over and between 26 islands in the Swedish archipelago. However, Englund (SWE) and Krochak (CAN), Team Head Swimming, proved hard to beat in the challenging competition. With an amazing winning time of 8 hours and 35 minutes they crushed the course record with 32 minutes!

“This year we gave it all! During the summer we already competed in four other swim-run races to prepare for ÖTILLÖ. Today was really fast with several teams pushing at the top. The conditions were perfect for a fast competition, not too warm in the air, not too big waves and not too cold in the water. It’s a real challenge to win ÖTILLÖ. To work well as a team is pretty decisive as well as a lot of training and even more will power”, said winner Björn Englund, who placed second last year.

Along the years the athletes have stepped up the pace and this eighth edition proved to be the fastest, most hard fought edition ever, pushing one another to exceptional speed on such a long course, resulting in four teams crushing the course record.

The start gun went off at dawn at 05.55 am on the island of Sandhamn. In the beautiful late summer morning the 114 endurant teams of two, from 15 nationalities, started with a

short 2 km run to the first long and difficult swim where the well-prepared athletes got their first shock on how hard it is to compete in ÖTILLÖ, one of the toughest one-day races in the world. After the long swim at 6 am, followed a long day with slippery rocks to run on, tight trails in the forrest and more cold stretches of water to tackle before reaching the finish line on the island of Utö.

ÖTILLÖ 2013
Top 3
1. Björn Englund (SWE) och Paul Krochak (CAN), Team HEAD Swimming; 8:35
2. Magnus Olander (SWE) och Lelle Moberg (SWE), Team Livskvalité by ICA Hagsätra; 8:42:13
3. Simon Börjesson (SWE) och Rasmus Regnstrand (SWE), Team Nybroviken RIB; 8:48:57

Related Stories

- Airstreeem Sponsors Skechers ActivInstinct Performance Team
- Challenge Family Arrives In USA With Challenge Atlantic City
- Shoe Review: Pearl Izumi Tri Fly IV Carbon
- ITU Unveils 2014 World Triathlon Series Calendar

FILED UNDER: News
TAGS: 2013 / Bjorn Englund / OTILLO / Paul Krochak / Race / report / Result

Also Recommended


Is The High-Elbow Pull The Best For Freestyle Swimming?


Camilla Pedersen Remains In Coma


By The Numbers: Alistair Brownlee's 10K


2014 Triathlon Training Camp Line Up From Tri Dynamic

Trendspaning om träning

Publicerad den 19 september 2013 klockan 09:07 av **Helena Giertz**

Swimrun är det nya svarta, extremloppen ökar och En Svensk Klassiker bleknar. Det är min trendspaning om träning. För det här med träning har inte minskat. Tvärtom. Svenskarnas träningsintensitet har ökat. En undersökning Från Friskis & Svettis visar att svenskarna har ökat sin träningsdos generellt: nästan varannan svensk i åldern 18-74 år tränar ett par gånger i veckan. Resultaten visar att 35 procent av svenskarna tränar mer än vad de gjorde vid motsvarande tidpunkt förra året. Här är mina tre toppspaningar.

Bild: Nadja Odenhage

1. Extremloppen ökar

De stora loppen säljer slut på nolltid. Ribban höjs och nya tuffa tävlingsformer vinner mark. En undersökning från Discovery Channel visar att intresset för extremsporter bland män ökar med 10 % per år. Kvinnor finns inte med i undersökningen! Men jag gör min egen bedömning att intresset ökar lika mycket bland tjejer.

Helenas Klassiker

Den här bloggen handlar om en vanlig motionärs väg mot en svensk klassiker – att inom ett år genomföra Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimmet och Lidingöloppet. Bodypump och spinning är idag min träningsvardag. Nu väntar rullskidor, cykling, simträning och löpning. Du kommer följa mina medgångar och motgångar, hur jag övervinner slaget mot soffan och hur jag kombinerar träningen med jobb och familj. Varför en sådan galen idé? Jag är alldeles för nyfiken för att inte våga testa. Kan jag kan du!

Sök efter:
Sök

Senaste inläggen
» Trendspaning om träning
» Nedräkningen har börjat
» Fyra tips för att bryta negativa tankar
» Intervjun med den långsamme löparen
» Mitt Midnattslopp i Malmö

Senaste kommentarer
» Helena Giertz om Trendspaning om träning
» Richard J om Trendspaning om träning
» Helena Giertz om Dags att skrota Tjejklassikern
» Petra_Maratonbloggen om Dags att skrota Tjejklassikern

ÖtillÖ course record crushed

A a -

By Matt Baird, *Updated 4th September 2013*

Action from Sweden's stunning archipelago race

This just in from the OtillO race organisers...

No less than four teams beat the course record in a phenomenal race of 75 km trail running and open water swimming, over and between 26 islands in the Swedish archipelago. However, Englund (SWE) and Krochak (CAN), Team Head Swimming, proved hard to beat in the challenging competition. With an amazing winning time of 8 hours and 35 minutes they crushed the course record with 32 minutes!

This year we gave it all! During the summer we already competed in four other swim-run races to prepare for ÖTILLÖ. Today was really fast with several teams pushing at the top. The conditions were perfect for a fast competition, not too warm in the air, not too big waves and not too cold in the water. It's a real challenge to win ÖTILLÖ. To work well as a team is pretty decisive as well as a lot of training and even more will power, said winner Björn Englund, who placed second last year.

Along the years the athletes have stepped up the pace and this eighth edition proved to be the fastest, most hard fought edition ever, pushing one another to exceptional speed on such a long course, resulting in four teams crushing the course record.

The start gun went off at dawn at 05.55 am on the island of Sandhamn. In the beautiful late summer morning the 114 endurant teams of two, from 15 nationalities, started with a short 2 km run to the first long and difficult swim where the well-prepared athletes got their first shock on how hard it is to compete in ÖTILLÖ, one of the toughest one-day races in the world.

After the long swim at 6 am, followed a long day with slippery rocks to run on, tight trails in the forrest and more cold stretches of water to tackle before reaching the finish line on the island of Utö.

Result top 3 - ÖTILLÖ 2013

1. Björn Englund (SWE) och Paul Krochak (CAN), Team HEAD Swimming; 8h 35 min

2. Magnus Olander (SWE) och Lelle Moberg (SWE), Team Livskvalité by ICA

MAGAZINE
Issue 291 goes on sale on 17 September 2013
Subscribe Today
Preview Issue
Next Issue
Past Issues

MOST POPULAR MOST RECENT
Grab a Minoura LiveRide 760 turbo trainer!
Win! Five pairs of Salomon Sense Mantra shoes
Age-group tale: Mating season for the lunatics
Kona qualifier case study: Liz Pinches
Alistair Brownlee wants YOU to help him beat Jonny

Hagsätra; 8h 42 min 13 se

3. Simon Börjesson (SWE) och Rasmus Regnstrand (SWE), Team Nybroviken RIB; 8 h 48 min 57 sec

Result list: http://otillo.r.mikatiming.de/2013/

You can read more on the race in the next issue of 220, out on 15 October.

Matt Baird

Ironman UK sells out

PREVIOUS

Last chance to enter Loch Ness Marathon

NEXT

Back to News

COMMENTS

SEARCH CLUBS

Type your search terms here..

North East

search

TRI-TWEETS

Triathlon England releases 2014 National Championships calendar: http://t.co/icC3VSUgnM — *28 min 14 sec* ago

Already thinking ahead to next year's age-group races? British Triathlon just confirmed the major events programme: http://t.co/7hYNjvlgsc — *30 min 56 sec* ago

more Tweets

220 COMMUNITY

Re: Exceeding Max Heart Rate
gavinp
Thu Sep 19, 2013 3:12 pm
GENERAL CHAT

Re: Exceeding Max Heart Rate
Jamesly
Thu Sep 19, 2013 10:21 am
GENERAL CHAT

Re: Exceeding Max Heart Rate
gavinp

Från utmattning till hårdträning

Helena Lindahl hittade räddningen i löpningen


asics

LOPPET Ö TILL Ö

Ö till ö är rankat som en av de tuffaste uthållighetsutmaningarna i världen. Loppet är 75 kilometer och går mellan, och över, 26 öar. Starten går vid Sandhamn mål är på Utö i Stockholm. Swimrun innebär att deltagarna växlar mellan att springa och simma.

Ö till Ö 2013

2013-09-02 24 GILLA 4 KOMMENTARER

REPORTAGE **Klockan 06 drog de startande i Ö till Ö iväg på sin "dagstur". Loppet har beskrivits som världens hårdaste endagarslopp. De tävlande tar sig 75 km mellan Sandhamn och Utö. 65 km löpning och drygt 10 km simning i öppet vatten. Johan Dahlhöjd var på plats för att, på svajigt nätverk, uppdatera oss alla framför våra skärmar.**

Starten gick och de tävlande begav sig iväg mot den första simsträckan - 1650 meter i knappt 16 gradigt vatten. Första simningen på Ö till Ö skall upplevas på plats. Täten simmar riktigt, riktigt fort - den stora massan gör havet till ett inferno av vitt skum när hundratals paddelförsedda händer drar sig fram genom vattnet - helikoptrar hovrar över vattnet och när solen stiger upp bakom klipporna är det nästan så man väntar på ett att ett soundtrack skall börja spelas. Som väntat gick lag nummer 3 - Nybroviken RIB med Simon och Rasmus starkt i början. I täten hittade vi tidigt alla favoriter med bland annat Magnus Olander och Lelle Moberg i Team ICA Tyresö och Paul och Björn i Team HEAD.

På Vånsholmen faller Staffan i Team Seglarhotellet Sandhamn hårt och "viker" kroppen över en vass klippkant. Jag hinner tänka " ...nu dog han...!" - men Staffan kommer upp snabbt och snart är han och Jonas på väg framåt igen.

Tätlagen i Ö till Ö är på många sätt mycket imponerande att se. De simmar fort - gör byten mellan land/vatten snabbt - springer fort på platten och forcerar terräng i en fart som är beundransvärd. Men de som verkligen gör Ö till Ö speciell är de lag som landar in mellan 11 tim 30 min och uppåt.

Redan på Vånsholmen hittar vi hjältar. Vissa fryser, vissa har redan trampat snett, vissa faller hårt på de hala och vassa klipporna. Lagen ramlar förbi ett efter ett.

Runmarö

Efter Skarp-Runmarö och Rönnkläppen är det dags för löpning fram till Red Bull sprint prize på Runmarö. I herrklassen är det tight i toppen, men Team Nybroviken RIB tar hem priset före Englund och Krochak.

Puppy TS med Bibben och Charlotta är snabbast av tjejerna De leder med 13 minuter före förra årets vinnare Linda och Helena.

I mixedklassen går Team Freddan och Ankan hårt och leder med knappt 90 sekunder före Team Adeptic och förra årets segrare Team Brother och Sister Freshwater.

Lagen trillar in och de flesta ler. Många verkar lyckliga att ligga före tidsschemat, "Nice, 08:10. Förra året var vi här 08:39!".

På Storön går Paul och Björn om Team Nybroviken och det är sällan jag skådat en sådan fokus. När de når Addnature sprint prize vid Nämndö Kök & Bar är de endast 1 min och 56 sekunder före Lelle Moberg och Magnus Olander men man kan se en glöd som klart visar att de aldrig kommer ge sig idag.

Några som får ge sig är syskonen och förra årets vinnare i mixedklassen, Fredrik och Annika Åström. Fredriks kropp ville helt enkelt inte idag och när beslutet att kliva av var fattat var det över för i år. Mitt tips är att syskonen kommer tillbaka hårdare än hårdast 2014.

Vid Nämndö Kök & Bar har Puppy TS drygat ut sin ledning i damklassen till 33 minuter. Precis som i herrklassen är det två stabilt fokuserade damer som lämnar energistationen.

Mellan Kvinnoholmen och Kymmendö Bunsö försvinner ett av topplagen. Colting Coaching med Jonas Colting och Jesper Svensson får kasta in handduken eftersom Jonas inte mår bra.

Simningen mellan Mörtöklobb och Kvinnoholmen gör verkligen skäl för sitt namn - "Grissimningen". Från båten kan jag ana den gula markeringen och stroblampan som de tävlande skall sikta på under den hårda 1400 meter långa simningen. Lagen ser ut som små knappnålshuvuden i vattnet. Vissa lag kämpar mot strömt och"skvalpigt" vatten. Det är nu det börjar kännas. Det är nu många börjar fundera över om detta var en bra och genomtänkt idé. De inbjudna franska pressfolket får redan nu en försmak av vad de eftersträvat "....we want to see ze suffering....!"

Ornö

Medan Paul och Björn cementerar sin ledning under den 19 km långa löpningen på Ornö är detta ett riktigt test för stora delar av fältet. Nästan ett Göteborgsvarv i våtdräkt - lägg då till att du redan varit ute och kört hårt i någonstans mellan 8-11 timmar. Efter att ha sett delar av löpningen idag är min känsla att "alla som tar sig över Ornö är hjältar". De tävlande springer, lufsar, vaggar, går och nästan rullar fram. Men framåt går det.

Långbäling

Vid uppstigning Långbäling efter 350 riktigt hårda meter i stark ström är det många lag som är låga på mentalt bränsle. "Bra jobbat!" och "Ni ser starka ut!" ekar över kobbar och skär och pressar fram trötta kroppar över klipporna. De tävlande har här tre korta simningar och drygt 5.5 km löpning kvar, men det är det här som är Ö till Ö - "Du vet aldrig hur stark du är förrän stark är det enda val du har..."

Förra årets vinnare i damklassen - Helena och Linda- kommer upp på Långbäling. Vid energistationen märks det, trots glädjen de utstrålar, att tävlingen tar ut sin rätt. De kramar sina muggar med kaffe och det syns att de vill hålla kvar känslan av värme.

Några korta "öhopp" och de tävlande är ute på den sista simningen över till Utö. De lag som nu varit ute i strax över 11 timmar kämpar i EXTREMT strömt vatten. Vissa tävlande slungas fram och tillbaka i vattnet. Men över kommer de alla.

På fast mark på andra sidan kommer känslorna. En tävlande böjer sig ner på klippan och kysser den blöta stenformationen och skriker sedan bara rakt ut. Glädje i dess renaste form.

De som tar sig i mål är verkligen hjältar. De har visat att de kan pressa sina kroppar till det yttersta och lite till i många fall.

Jag är glad att jag fick möjlighet att följa tävlingen på nära håll. Om någon behöver en partner nästa år kan ni ju alltid höra av er…

Tidig morgon och inte många gradare i vattnet. Trots allt anar vi en optimism innan start.

Pressackrediterad Ö till Ö...

2013-08-31 GILLA 0 KOMMENTARER

Imorgon drar jag iväg till Sveriges baksida för att bevaka tävlingen Ö till Ö för sajten jogg.se och Tri.se. Ända sedan jag såg tävlingen på youtube har jag varit sugen på att uppleva den på nära håll...och nu får jag alltså följa den på riktigt nära håll utan att behöva springa 65 km och simma drygt 10 km.

Med GoPro kamera - IPad och min Nikon med 55-300 objektiv bär det av imorgon. Tävlingen går på måndag och startar tidigt...någon gång mellan 05:45 och 06:15 beroende på hur Silja Lines trafik för dagen är...

(https://lh5.googleusercontent.com/-Ct8AeLd38mE/UiIrI3krjRI/AAAAAAAAFVU/Fp1VMW1JfdM/s640/Photo%25252031%252520aug%2525202013%25252018%25253A51.jpg)

Under söndagen är det incheckning av utrustning för lagen och sedan Preracemeeting innan obligatoriskt käk och mentala förberedelser. Jag skall försöka få ett snack med "de stora kanonerna" om deras tankar inför måndag. Jag har förutom jogg.se och tävlingsledningen fått hjälp av Daniel Becker som driver **Swimrunner | Yes i am (http://swimrunner.wordpress.com/)** inför måndag. Daniel tävlar i Lag 58, och det skall bli riktigt kul att följa dem under dagen. **(http://swimrunner.wordpress.com/)**

(https://lh3.googleusercontent.com/--EN2NKUdqtU/UiIrLTcTGII/AAAAAAAAFVc/xAIZdKx81Vo/s1203/Photo%2525205%252520sep%2525202011%25252005%25253A38.jpg)

Tävlingen startar i Sandhamn och går via ett antal sim- och löppassager ner till målet på Utö. Totalt är det 43 byten mellan simning och löpning. Mycket obanad löpning och några riktigt tuffa simningar i "riktigt" öppet vatten...Vinnartiden hos herrarna....de flesta säger sub 9 Tim.....hmmm...beroende på vädret... ;)

0 0

(/Traning/TdBok.aspx?anvid=194403)
Johan Dahlhöjd
(/Traning/TdBok.aspx?anvid=194403)
1976 • Lindome

Visa träningsdagbok (/Traning/TdBok.aspx?anvid=194403)

Skicka meddelande (/loggpost/Skicka.aspx?id=194403)

Detta är ett inlägg från en extern blogg. Klicka här (http://crosstranad.blogspot.com/2013/08/pressackreditera o-till-o.html) för att läsa inlägget i sin helhet.

INLÄGG FRÅN JOHAN DAHLHÖJD

- Ö till Ö 2013 - Filmen... (BloggInlagg.aspx?id=23339)
- Inspiration... (BloggInlagg.aspx?id=23275)
- Ö till Ö 2013 "Du vet aldrig ... (BloggInlagg.aspx?id=23062)
- Ö till Ö - Bilder 1 (BloggInlagg.aspx?id=23040)
- Ö till Ö - Before the storm... (BloggInlagg.aspx?id=23001)

Visa fler (visar 5 inlägg)

TAGGAR

swimrun (/Bloggar/Sokresultat.aspx?tagg=swimrun)
,
ÖtillÖ (/Bloggar/Sokresultat.aspx?tagg=%c3%96till%c3%96)
,
ötillö2013 (/Bloggar/Sokresultat.aspx?tagg=%c3%b6till%c3%b62013)

Lite snabbfakta från arrangören...

120 lag varav 85 herrlag, 12 damlag och 23 mixedlag har en lång dag i Stockholms skärgård framför sig.

Följ dem i direktsändning på www.otillo.se/live (http://www.otillo.se/live) från 06:00 till 20:00 (x-apple-data-detectors://7).

Facebook: ***www.facebook.com/otillorace (http://www/)***

Twitter/instagram: #otillo13 alternativt @otillorace

Åttonde upplagan

Start Sandhamn, mål Utö, I Stockholms skärgård

75 km löpning och simning från gryning till skymning

65 km terränglöpning

10 km simning i öppet vatten

26 öar att passera

43 byten mellan simning och löpning

Simsträckorna är mellan 100 och 1 780 m

Löpsträckorna är mellan 70 och 19 700 m

120 lag - 80 herr, 26 mixed, 14 dam

Lag om två, för säkerheten

15 nationaliteter: Sverige, Finland, Danmark, Norge,

Tyskland, Schweiz, England, USA, Sydafrika, Rumänien, Belgien, Frankrike, Australien, Kanada. Samtliga lag här: http://www.otillo.se/teams/ (http://www.otillo.se/teams/)

Banrekord: 9 h 07 (x-apple-data-detectors://11) min (2010)

Snabbast tid 2012: 9 h 12 (x-apple-data-detectors://12) min

Vinnare 2012: Lennart Moberg & Magnus Olander, Tyresö

Oavsett väder - vind - vinnare så är jag helt övertygad om att jag kommer åka från Stockholm på tisdag med en ännu större vilja att genomföra tävlingen. Blir det inte under 2014 via kvaltävlingar eller lotteri så blir det under 2015. Stay tuned på jogg.se under måndag för rapport från "one of the toughest endurance races in the world" - CNN.com - December 2012... BAZINGA!!!

(https://lh3.googleusercontent.com/-Kpr4t0H_apk/UiIrMda3XwI/AAAAAAAAFVk/5U7zW9kZG20/s500/Photo%25252031%252520aug%2525202013%25252018%25253A50.jpg)

(https://lh5.googleusercontent.com/-aCxb3AYJGiw/UiIrNWJ1DVI/AAAAAAAAFVs/yp2FW9G_wR8/s640/Photo%25252031%252520aug%2525202013%25252018%25253A49.jpg)

Dahlhöjd (http://blogsyapp.com)

Endast registrerade medlemmar kan posta kommentarer.
Registrera dig här (/Konto/Registrera.aspx) eller logga in ovan.