

# Med passion för swimrun

Ida Enstedt beskriver sig själv som bekväm. Trots det genomförde hon i höstas ÖTILLÖ, en av de tuffaste uthållighetstävlingarna som finns. Hur tar man sig från aerobics och Skogsmulle till VM i swimrun? Möt kvinnan som vågar ta sig vatten över huvudet. **TEXT:** Cathrin Larsson

**D**et är lördag den 2:a september och väderleksrapporten är en katastrof. Det är två dagar innan tävlingen ÖTILLÖ, VM i swimrun mellan Sandhamn och Utö, ska äga rum. Ida får SMS från vänner som meddelar att det ska blåsa upp till 20 sekundmeter och bli meterhöga vågor. Hon blir nervös, inte för vädret utan för att tävlingen som hon har drömt om i ett helt år kanske blir inställd. Under söndagen slås det fast – tävlingen blir av. När Idas klocka ringer 03.45 på tävlingsdagen blåser det 22 sekundmeter i byarna. Vinden viner och regnet smattrar mot rutan. Ida undrar hur det kommer att kännas därute. Kommer de att fixa det? Klockan 06.00 går startskottet. Sakta joggar Ida och hennes tävlingspartner Mattias Hägerstrand i väg i mörkret som ligger över Sandhamn. Efter första simmet hör hon hejarop. Då bestämmer hon sig: idag ska vi gå i mål.

## Egentligen bekväm

För bara ett par år sedan skakade Ida på huvudet åt människor som utsatte sig för något liknande. Hon beskriver sig som »en före detta aerobics tjej som gick på step-up och sånt«. Att springa i skogen var visserligen kul men något tyngre friluftsliv var det inte tal om.

– Jag är bekväm av mig. Jag gillar inte att sova i tält, jag har inget behov av det, säger Ida på bred göteborgska.

Men hon gillar ändå att vara ute i na-

turen. Hennes två söner fick tidigt börja i Friluftsrådets barngrupper. När det efter ett par år saknades ledare gick hon själv ledarutbildningen och startade Skogsmullegrupper i Mölndal där familjen bor.

Det var faktiskt hennes mamma som råkade så ett frö till det som skulle bli Idas nya passion. Hon lurade med Ida på en crawlkurs tillsammans med Idas äldsta son. Till en början var Ida skeptisk, men sen blev hon biten och fortsatte med en kompis. Hon testade triathlon men saknade naturupplevelsen. Så provade hon på swimrun. Över en natt blev hon helt frälst och lade allt annat åt sidan.

– Jag gillar att tävla för gemenskapens skull. Det är så roligt att bygga upp förväntan och känna spänningen innan start. Placeringen är inte så noga, bara jag får vara ute.

Under 2015 träffade hon sin tävlingspartner Mattias på nybörjarkursen i crawl. De hade båda fastnat för swimrun på olika håll och började träna tillsammans. De märkte

att de var lika varandra och viktigast – de hade kul. Nu har de tävlat ihop sedan ett år tillbaka.

Genom Idas jobb som PR- och sponsransvarig på Garmin har hon under årens lopp följt med på flera swimrun-lopp. De kollegor som genomfört ÖTILLÖ avfärdade Ida till en början som »helt dumma i huvudet«. Men ju fler tävlingar Ida följde med på, desto mindre främmande kändes det. För ett år sedan var hon återigen på ÖTILLÖ och fick förmånen att få följa tävlingen på nära håll från en båt. Under kvällens prisutdelning hände det något. Folk haltade runt i flip-flops, med onda

fötter och trasiga knän. Ida fastnade för människorna.

– Små taniga tjejer, äldre damer, tjocka gubbar – det var alla möjliga människor! Då tänkte jag: »Men herregud, om de här klarar det, då borde jag också klara detta. Vill jag det så är det möjligt!«

## En dröm

Tävlingen blev en dröm. Hon bestämde sig för att satsa hela året och förbereda sig allt hon kunde för att klara loppet. Det blev flera maraton, två swimrun-lopp med hög sjö och långa terränglopp tillsammans med Mattias för att känna att hon skulle klara distansen.

Under tävlingen håller höststormen i sig och en tredjedel av startfältet avbryter av olika skäl. När klockan är 11.15 har Ida och Mattias klarat 29 km. De får ostmackor och buljong och känner sig pigga. Efter Mörtö kommer de fram

## Swimrun och ÖTILLÖ

- Swimrun har på kort tid vuxit från extremutmaning till populär sport med över 200 lopp världen över.
- I ÖTILLÖ, VM i swimrun, springer och simmar deltagarna över och mellan 26 öar från Sandhamn till Utö i Stockholms skärgård.
- Med 65 km terränglöpning och 10 km simning i öppet vatten motsvarar tävlingen 1,5 maraton och tre vansbrosim.
- Man tävlar i lag om två och är helt beroende varandra. Dels för säkerheten, men mest för upplevelsen att dela naturupplevelsen med någon annan.
- Det var på Utö det hela började som ett fyllebad 2002 mellan ägaren av Utö värdshus och hans vänner. Vadet gick ut på att ta sig först till Sandhamn – förlorarna skulle betala för hotell, mat och dryck. 24 timmar senare var de alldeles för trötta för att festa när de väl kom fram.
- 2017 var det 12:e året tävlingen gick av stapeln.

Liksom badmössan är vätträkten ett måste. Här och där förvaras loppets alla nödvändigheter instuckna: första förband, visselpipa, snabb energipåfyllning i form av små "block" som liknar smögödis.

**Namn:** Ida Enstedt  
**Aktuell:** Genomförde ÖTILLÖ, VM i swimrun, den 4:e september 2017  
**Ålder:** 44 år **Bor:** Mölndal  
**Familj:** Man och två söner på 9 och 11 år  
**Yrke:** PR- och sponsringsansvarig på Garmin  
**Favoritfriluftsliv:** Ingen speciell aktivitet. Gillar att vara ute, känna dofterna, det mjuka underlaget, friska luften. Att komma nära naturen.  
**Drömmar om:** Att delta i ÖTILLÖ fler gånger.



Ida Enstedt och Mattias Hägerstrand kom på 24:e plats i mixklassen. De sprang in på 12,23. Maxtid är 14 timmar.

»Tänk att vara längst ute i skärgården, dit du har tagit dig helt för egen maskin. Det är en sån härlig känsla!»

till det fruktade »gris-simmet». Mattias tar täten och Ida lägger sig tätt bakom. Vinden ligger på bakifrån. Vågorna är meterhöga och de tumlar runt i det kalla vattnet. Hon försöker behålla lugnet, men när de närmar sig land blir Ida rädd – vågorna kommer att kasta dem rakt mot de höga klipporna. Ida stannar tvärt och ber Mattias att hålla ut lite till höger. Han ser lugn ut och det smittar av sig. De fortsätter in mot klipporna och tar sikte på ett säkert ställe att ta sig upp på.

Trots rädslan funderade Ida aldrig på att bryta.

– Jag kände hela tiden en sådan tack-samhet till kroppen. Wow, jag får vara med om detta!

#### Hög av lycka

Klockan är 18.00 och teamet har avverkat 67 km. Mattias kämpar med envis yrsel. De har 8 km kvar och Ida vill inte bryta nu. Hon drar i de strömma simmen som är kvar. Mattias återfår sina krafter och på sina ställen får de klänga sig fast i tången när de driver som värst. När de närmar sig land hör de en vän skrika »Välkommen till Utö». Efter tolv och en halv timme springer de äntligen in i mål. – Det var så skönt att få komma i mål. Vi klarade det! Jag var hög av lycka – det är jag fortfarande!

För Ida har swimrun blivit en del av

vardagen. Hennes äldsta son gillar också swimrun så de tränar tillsammans. Hon har ett stort behov av rörelse och mår bra av all träning.

– Jag springer när barnen är på träning. Det blir lunchpass och helgpass. Det är inga problem att få in det i vardagen eftersom jag har gjort ett val att lägga tiden på detta. Jag kollar aldrig på TV till exempel. Det finns alltid tjugo minuter här och där då jag kan träna och jag tar alltid med träningskläder på resor. Sjöar och simhallar finns ju överallt och springa kan man göra var som helst.

#### Hitte sin grej

Charmen med swimrun är just att det går att göra på så många ställen. Som på västkusten, när de bara drar rakt ut i havet, förbi kobbar och skär. Som två grodmänniskor dyker de plötsligt upp bland båtarna i en naturhamn och skapar förvirring – var kom de ifrån?

– Tänk att vara längst ute i skärgården, dit du har tagit dig helt för egen maskin. Det är en sån härlig känsla!

– Min man kan säga: »Tänk att det kunde bli en sån här av dig!» Jag hade aldrig i livet trott att jag skulle hålla på med detta för fem år sedan. Det kom helt oväntat. Men det är kul att ha hittat min grej! ✖



3-11 FEBRUARI 2018  
SVENSKA MÄSSAN, GÖTEBORG

Aktivitetsprogrammet  
släpps 1 december

# Upplev årets vattenäventyr

BÅTMÄSSAN – ETT STORSLAGET EVENT

Perfekt  
julklapp

Köp biljett på  
[www.batmassan.se](http://www.batmassan.se)

## Friluftsliv i fokus på Båtmässan 2018

- **Kajakpaddlingen dag 8/2 - Nyhet 2018!**  
Tips och råd för spännande kajakpaddling.  
I samarbete med Friluftsfrämjandet.
- **Aktivitetshall med stor prova- på- pool på 300 kvm**
- **Större sportfiskeavdelning, fler utställare och fler sportfiskebåtar.**
- **Hugos Båtskola – Nyhet 2018!**  
Yngre besökare får träffa Hugo och få en lätttsamt introduktion till båtliv och båtvet.

BÅTMÄSSAN  
GÖTEBORG



[www.batmassan.se](http://www.batmassan.se)  
#batmassan

PARTNER:

ATLANTICA

MEDARRANGÖR:



FÖR ALLA SOM ÄLSKAR VATTENLIV

FRILUFTSLIV #4-2017

