

Triatletens enkla guide till Kona

Hurra! Jag fick en slot! Vad gör jag nu?



Sten Orsvärn, Informagi Triathloncoaching

Innehåll

Om skriften och författaren	4
Före.....	6
Flygbiljetten.....	7
Boende	10
Hyrbil	12
Visum.....	14
På plats	15
Värmeanpassning	16
Vätskebalans/saltbalans.....	19
Simträning	21
Cykelträning.....	24
Löpträning	25
Tävlingen	26
Incheckning.....	27
Simning	29
Cykel	31
Löpning	35
Efter målgång	37
Åskådare, supportrar.....	38
Parkering	38
Följ tävlingen på nätet!	38
WiFi och skugga	39
Power bank, USB-laddare.....	39
Det är varmt!	39
Planera i förväg.....	39
Runt omkring, sevärdheter, etc.....	41
Kaffe	42
Regnskog & Vattenfall	43
Vulkanparken.....	44
Snorkling och stränder	46
Hapuna Beach och Mauna Kea Beach.....	46

White Sands.....	47
Kahaluu Beach	47
Kealakekua Bay / Captain Cook monument	49
Arch City och Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park.....	53
Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park.....	57
USA's sydligaste udde!	59
Green Sand beach	61
Black Sand beach.....	62

Om skriften och författaren

Efter att jag kvalificerat mig till Ironman World Championship på Hawaii 2012, fick jag bråttom att ordna och planera allt praktiskt kring resa och uppehålle på Big Island. Det tog betydligt mer tid och energi av mig än vad jag räknat med. Jag ringde runt och pratade med en del vänner som tidigare varit på Hawaii i samma ärende, men fram för allt ägnade jag massor av tid åt att söka information över internet. Jag vill i det här sammanhanget framför allt tacka Kenneth Westerberg, Robert Malmqvist, Olof Norberg, Sergio Dias och Sergio Márques för deras tips och erfarenheter, som hjälpte mig komma igång med min reseplanering.

För att underlätta både för mig själv och andra bestämde jag mig för att samla mina erfarenheter i den här lilla skriften. Som vanligt när jag skriver något har det en tendens att svälla och det som var tänkt som en kort check-lista har nu blivit en mindre guidebok. Den är dock inte mer omfattande än att du relativt snabbt tar dig igenom den. Hoppas den kan hjälpa någon med praktiska förberedelser eller kanske lite inspiration inför och under resan. Beroende på genväret räknar jag med att bygga vidare på guiden med lite mer information, men det här är kommer aldrig bli en generell guidebok till Hawaii, Big Island, eller Kona. Det här är en specialiserad guidebok som vänder sig till triatleter som för första gången kvalificerat sig till Ironman World Championship och som vill förbereda sig bra som möjligt för sin resa och tävling.

Efter att ha genomfört många triathlontävlingar på långdistans, ett otal kortare triathlontävlingar och flera ultramarathon har jag samlat på mig en hel del erfarenhet om uthållighetsidrott. Jag deltog i Ironman World Championship för första gången 2012, återvände dit 2013 och har kvalificerat mig för att tävla där igen i oktober 2017. Utöver egen träning och tävling har jag vidareutbildat mig inom fysiskt träning och mental rådgivning via Svenska Triathlonförbundet, Sisu Idrottsutbildarna, Bosön och andra institut. Som tränare inom Stockholm City Triathlon (www.sct.nu) och de senaste åren som tränare, coach och mental rådgivare inom ramen för mitt eget företag (www.informagi.se), samt som fystränare hos handbollslag på olika nivåer inom IK Bolton, så har jag dessutom haft förmånen och glädjen av att tillämpa såväl teoretiska kunskaper som praktiska erfarenheter på andra än mig själv. Men framförallt tränar och tävlar jag hela tiden själv vidare och jag söker ständigt nya vägar och utvärderar nya idéer. De råd och tips jag lämnar här är, om inget annat skrivs, sådant som jag har direkt praktisk erfarenhet av och personligen står för till 100%.

Förslag till tillägg, förbättringar och/eller påpekanden om rena skrivfel mottages tacksamt. Du når mig enklast på sten@informagi.se.

Det här dokumentet får inte vidare distribueras eller användas för kommersiella ändamål utan upphovsmannens skriftliga medgivande.

Pris: Dokumentet är fritt tillgängligt via www.informagi.se. Känner du dig hjälpt av informationen så får du mycket gärna betala **100 kr** (ink. Moms) till Informagi AB, bankgiro **635-4658**. Märk betalningen med "**KonaGuide**".

Sten Orsvärn
Informagi AB

Version: 2.0 2017-09-10

Den här versionen släpps en dryg månad innan 2017 års upplaga av Ironman World Championships på Hawaii. Jag ser fram emot den tävlingen mycket och räknar med att få nya erfarenheter från såväl tävlingen som Kona och Big Island. Planen är att inkudera de erfarenheterna i en kommande uppdatering.

Före

Följande skall du boka/ordna så snart som möjligt:

- Flygbiljett
- Boende
- Hyrbil
- Visa / ESTA (Electronic System for Travel Authorization)

Flygbiljetten

En av de absolut dyraste posterna är flygbiljetten. Bestäm datum och boka biljetter så snart du kan. Kom ihåg att boka plats för cykeln också. De amerikanska bolagen verkar inte tillämpa någon förbokning för specialbagage, men flyger du från Sverige är det ofta Lufthansa eller British Airways som du flyger till USA med och där måste du boka. Du får dessutom den stora glädjen att betala någonstans mellan 450-900 kr för nöjet att ta med cykeln. Flyger du SAS så behöver du normalt inte förboka plats, men du får betala för extra baggage såvida du inte redan har inkluderat minst 2*23 kg i din biljett. Men SAS har ingen flight som går till Kona, vilket innebär att du ändå måste byta och då typisk till United eller Delta. För säkerhets skull ska du kontakta även det bolaget och säkerställa att du har plats reserverad på flighten för din cykel.

Det finns inga direktfligheter till Kona från Sverige. Det krävs minst en mellanlandning i USA (om man inte flyger österut, men jag tror det är svårt att hitta prisvärda alternativ den vägen). SAS har börjat med en härlig långflight från Stockholm till Los Angeles. Tar man det återstår bara ett "litet hopp" på knappa sex timmar över till Kona. En annan variant är att ta motsvarande långflygning till San Francisco, men då får man flyga via Köpenhamn.

Nu för tiden bokar de flesta on-line via någon site såsom www.travellink.se. Det funkar vanligen utmärkt. Travellink erbjuder numer dessutom en service så att du kan boka cykelplatsen direkt via dem. Det kostar visserligen några kronor extra, men då säkerställer de att bokningen går vidare till korrekt bolag och du får uppdatering direkt på din biljett & itinerary.

En varning! Man vill ju gärna boka en resa som går snabbt och smidigt med en kort sammanlagd restid. För Stockholm – Kona så hamnar man någonstans kring 21h för kortast möjliga resa (med SAS via Los Angeles har jag lyckats komma ner i 20,5h). MEN se upp med bytena! Tänk framförallt på följande:

- Första flygplatsen som du landar på i USA blir din "port of imigration".
 - o Dvs. där måste du gå igenom passkontroll och få dina fingeravtryck tagna och dubbelkollade, samt att du måste se ut som en absolut oskyldig svensk och inget annat för att slippa hamna i något extra förhållande tillsammans med andra potentiella terrorister. Det här går väl oftast ganska smidigt, men det blir ibland köer (eftersom det inte går lika smidigt för alla resenärer) och då kan processen ta lång tid.
 - o Du måste även hämta ut ditt baggage och ta det genom tullen för att därefter åter checka in det på andra sidan. Det senare går även det oftast ganska smidigt där du bara behöver lämna in de redan taggade väskorna på en vagn eller liknande för din destination. Men att vänta på baggage vid ett baggageband kan ju dra ut på tiden ibland som bekant.
 - o Så räkna med att du behöver minst 1h30 för att klara av den här processen. Men den tiden kan rinna ut snabbt, så vill du kunna känna dig lite lugnare rekommenderar jag att du har allra minst två timmar på dig i det bytet. Bränd av tidigare erfarenhet vill jag nu själv ha åtminstone tre timmar på mig för detta.
- Byten generellt!

- Dubbelkolla alla byten så att det ser rimligt ut att du kan hinna med att ta dig mellan flighterna.
- Man kan ju aldrig gardera sig helt mot förseningar och liknande, men det måste ändå vara tillräckligt lång tid mellan flighterna för att det på papperet ska vara rimligt att man kan klara av att hinna.
- Vi (och minst en annan familj) fick problem när vi skulle resa tillbaka från Kona 2012. Rutten gick med bara United Airlines-flighter via Phoenix och därefter New York (Newark) så man tyckte ju att det borde vara helt grönt. När vi kom till incheckningen visade det sig att flighten i själva verket kördes av US Airways (dock fortfarande som en United-flight). Det ska ju inte vara något problem. Men det var det. De vägrade att checka in oss på vår planerade resrutt med motiveringen att vi hade för kort uppehåll i New York för att hinna med att ta oss från US Airways till United Airlines (Phoenix – NY kördes av US Airways och NY – Stockholm av United, men det var som sagt flaggat som United-flighter hela vägen). Vi hade 53 minuter på oss och det hade jag bedömt som rimligt att hinna om än en smula tight. Men det gick alltså inte alls enligt US Airways – inte när man ska byta bolag (och därmed terminal får man förmoda att de menar) mellan flighterna. Efter en hel del korrespondens med United i efterhand har jag fått beskedet om att tidsgränsen i just detta fall är 60 minuter.

Det här blev en riktigt stressig och besvärlig historia för oss och det var ytterst nära att sluta med att vi inte hann med flighten ut från Kona (det handlade bokstavligen om sekunder innan de hade ställt ut våra väskor på plattan och lyft utan oss - innan allt hade blivit klart med de nya biljetterna och boardingkort). I slutändan löste det sig med att vi bokades om att flyga Kona-Phoenix-San Francisco-Frankfurt-Stockholm. Men med en extra flygsträcka och ett långt uppehåll om 7h i Frankfurt, som i slutändan innebar att hemresan försenades med 12h jämfört med ursprunglig plan. Sånt här är inte kul! Förseningar kan inträffa och det kan man inte försäkra sig emot, men i det här fallet var ju problemet att Travellink aldrig skulle sålt oss en biljett som (i vart fall enligt US Airways) omfattade en icke tillåten flightsammansättning. Enligt Travellink ska det dock inte vara möjligt att boka en rutt med flighter som inte är förenliga avseende transfertiden. Travellink (som alla andra resebyråer) baserar sig i det här fallet på det stora systemet Amadeus. När bolagen registrerar sina flighter i Amadeus så får de även på något vis koda in nödvändig transfertid/vilka flighter som går att kombinera och hur, varför det här problemet aldrig ska kunna uppstå. Men uppenbarligen har inte det fungerat till 100% i det här fallet. Sannolikt har någon på United gjort ett fel vid registreringen i Amadeus, vilket orsakat problemet. Jag har haft en omfattande kommunikation med United i ärendet för att försöka få dem att inse vad som kan ha hänt och säkerställa att det inte ska hända igen, men de är tyvärr inte intresserade av att ta emot den typen av konstruktiv återkoppling. Det enda svar jag fått från United är att de tycker man ska boka samtliga sina flygningar direkt via deras egen hemsida, så hävdar de att den här typen av fel inte kan komma att uppstå. Slutsatsen av det resonemanget är alltså att

United inte vill att man köper resor med dem via en resebyrå. Mycket märkligt. Men i slutändan misstänker jag att de bara är rädda för att behöva ta ansvar för det problem vi råkade ut för. Hur som helst - LITA INTE PÅ DIN RESEBYRÅ PÅ NÄTET!!! DUBBELKOLLA SJÄLV ATT TRANSFERTIDEN VERKAR RIMLIG INNAN DU BOKAR. Ber om ursäkt för versalerna, men det här är helt enkelt väldigt viktigt. Det går tyvärr inte att lita på resebyråerna och varken de eller flygbolagen är intresserade av att ta ansvar när/om det går fel.

Det kan ju vara svårt att hinna med att dubbelkolla allt innan man bokar, om man nu vill hinna få några biljetter, men jag rekommenderar i alla fall en uppföljning efter att du gjort din bokning, där du kontrollerar (varför inte maila resebyrån och be dem bekräfta) att bytena är tillräckligt väl tilltagna enligt de regler som de involverade flygbolagen tillämpar för de olika flygplatserna. Sånt här kan omöjligen en enskild konsument förväntas hålla reda på, men det är ju du som drabbas (och det ganska hårt) när du väl står där med din biljett som enligt incheckningspersonalen inte är möjlig att checka in enligt.

Boende

Det gäller att vara tidigt ute. Det är fullt i Kona under Ironmanveckan och det är svårt att få tag i prisvärda boenden nära starten.

Här måste du först skaffa dig en uppfattning om vad du är ute efter. Ska du bo i hus, lägenhet i ett hotellrum? Hus och lägenhet har de fördelarna att du kan laga mat (och inte minst frukost) själv. Det minskar dels kostnaderna kraftigt och ger dig framförallt mycket större frihet att planera när, hur och vad du ska äta. Kosten är onekligen ganska viktigt om man ska genomföra en Ironman, så jag rekommenderar starkt att man går på ett alternativt som tillåter självhushållning.

Kan du tänka dig att bo en bit ifrån starten (och det är egentligen inte ett stort problem om du har tillgång till bil) så blir det lättare att få tag i något även om man bokar så sent som i augusti/september. Går du en bit inåt land så kan det även tänkas att priserna går ner en smula, men å andra sidan får du sannolikt räkna med att få lite mer regn på dig (det är ofta så att det inte regnar precis nere vid kusten, trots att det regnar 500 meter upp från stranden).

Hotellrum har väl egentligen ingen annan fördel än att du får hjälp att bädda sängen varje dag, om man nu ser det som en väsentlig fördel. Det gör inte jag. Inte i det här sammanhanget.

Lägenheter och hus finns det i mängd att hyra. Det finns allt från små (och stora) fristående hus till radhus, lägenheter på lyxiga resorts och små massproducerade lägenheter i stora komplex. Vilket du väljer beror såklart av olika preferenser såsom antal bäddplatser, läge och övriga facilititeter (tillgång till pool, uteplats, gasolgrill, tvättmaskin osv).

Jag rekommenderar att hyra något direkt av ägaren. Det finns en mängd webbsiter som förmedlar dessa boenden. Jag använde en site som heter www.vrbo.com (Vacation Rental By Owner). Jag tittade även på några andra likartade siter. Utbudet är i ganska stor grad överlappande (ägarna lägger ofta upp sina boenden på flera siter parallellt) men man får en del unika träffar så det kan löna sig att leta runt en del. Sök på "hawaii rentals" så hittar du dessa webbsiter. Men tänk på att göra en bedömning av trovärdigheten i webbplatsen innan du bokar. Kolla även upp vad du kan om ägaren och den som ansvarar för bokningen om det inte är ägaren själv. Jag har inte hört talas om någon som gått på en bluff, men vad jag förstår förekommer det och i de flesta fall krävs förskottsbetalning. Det vore ju inte jätteskoj att anlända till Kona en vecka före tävling för att upptäcka att boendet man trodde sig ha bokat redan är upptaget av någon annan.

På senare år har ju Airbnb seglat upp som en stor aktör på marknaden för uthyrning av privatbostäder. Det har inte varit särskilt stora vinstgarantier för boenden i Kona tidigare, men när jag har tittat nu i år (2017) så noterar jag att de verkar ha tagit ett bra kliv in även här. Så Airbnb är helt klart ett alternativ att räkna med.

Det går såklart även att boka via resorts (både privata boenden som förmedlas och mer hotellliknande lösningar). Då finns t.ex. www.booking.com som jag oftast använder när jag reser till andra platser. Där brukar det också gå bra att hitta lägenheter, men de små fristående husen hittar man nog inte här. För Ironmanveckan finner man dock vanligen att samtliga hotellrum är bokade (och det långt i förväg). Det beror på att researrangörerna bokar upp alla rum och säljer vidare i

andra hand via sina olika paket. Så är du sugen på hotellrum får du vända dig till en sådan arrangör. Det kan ha sina fördelar, även om jag personligen föredrar att arrangera min resa själv. Exempel på arrangörer som säljer Kona-resor från Europa är www.hannes-hawaii-tours.de som brukar vara på plats vid en del qualifiers i Europa och dela ut reklam till de lyckliga som kvalificerar sig, även om det verkar som att Nirvana tar över mer och mer av den marknaden. Titta även på hemsidan för Ironman World Championship (jag lägger inte ut någon länk här iom att de har flyttat runt sidan en del från år till år, så det bästa är att helt enkelt söka reda på den via någon sökmotor, eller via www.ironman.com).

Vi har bott väldigt mysigt i ett litet fristående hus precis vid Kahalu Bay (det bästa snorkel- och surfstället vid Keahu nära Kailua) som ligger ganska precis vid första vändpunkten på löpningen på Alii Drive. Det ligger 7-8 km söder om stan, men det är bara skönt att slippa den värsta hetsen från alla triathleter med familjer som invaderar Kailua under tävlingsveckan. Jag tog bilen in till stan på morgonen för att simträna och så åkte vi in någon sväng på eftermiddagarna när vi hade anledning. I övrigt hade vi vår mysiga uteplats, pool, egen grill och kort gångavstånd till snorkelstranden. Vi hade nog lite tur när vi fick tag i just det här huset, men jag tittade på ett par andra alternativ som jag är rätt säker på också hade varit bra.

Så det går att få tag i bra boenden, men man kan få jobba lite för det. Samt att det gäller att raska på! De bästa boendena (och mest prisvärda) bokas snabbt. Det finns folk som bokar sitt boende mer än ett år i förväg utan att ens veta säkert att de kommer lyckas kvala. Å andra sidan innebär det att det kan komma en del avbokningar av attraktiva lägenheter relativt kort tid innan tävlingen. Så det kan löna sig att ha lite is i magen och avvakta vad som kan tänkas bli ledigt. Men det är inget jag rekommenderar. Bestäm dig snabbt för vad du helst är ute efter och sök därefter igenom marknaden. Bokar du privat så kan du tvingas skicka iväg ett tjugotal förfrågningar innan du får napp, men det är enkelt (bara att författa ett standardmail som du skickar via förmedlingssiterna) och man får inte nedslås av negativa besked. Även om det är lite extra hausse just för att det är Ironmanvecka, så har Kona massor av turistplatser och rent generellt är det lågsäsong den här tiden. Så de du konkurrerar med är framförallt de som kommer med anledning av Ironman och det är ju ändå ett begränsat antal människor även om man räknar in familj och vänner.

Hyrbil

Hyrbil är i och för sig inget tvång att ha, men det är väldigt praktiskt inte minst för att hantera matinköp. Men flygbiljett och boende kommer du inte ifrån hur du än gör. Med en hyrbil blir du mer flexibel vad gäller boendet och har lättare att välja ett boende en bit ifrån själva centrala Kailua (Kailua är "centralorten" och Kona är det lite större området).

Jag tycker man ska ha hyrbil om man är det minsta osäker om man behöver en bil. De flesta boenden jag tittat på erbjuder gratis parkering så den saken behöver inte utgöra något problem. Mataffärerna ligger oftast en liten bit ut (om vi undantar Farmer's Market där du kan handla frukt & grönt) och det underlättar verkligen att kunna åka bil. Du är i Kona på "semester" men med ett givet syfte och det finns ingen anledning att slösa bort tid och energi på långa promenader och kånkande av matkassar.

Vill du iväg och se lite av övriga ön (och det rekommenderar jag att du tar dig tid till) så är det bil som gäller. Man kan såklart lifta eller åka buss, men då börjar det raskt ta väldigt mycket mer tid och eftersom din tid på ön begränsas av flygbiljetter kan man ju säga att du lever på "utmätt tid" på ön. Så använd tiden väl.

Hyrbil bokas allra bäst hemifrån. Det går att boka direkt från t.ex. Avis, men vill man komma undan med bästa pris rekommenderar jag att gå via en förmedling här. Autoeurope (www.autoeurope.com - tack, Kenneth för tipset!) är en sådan förmedling och den jag hittat de bästa priserna på. De har en hyggligt smidig sökfunktion där du kan hitta och boka det alternativ som du tycker passar. Tänk på att om du vill få plats med cykelväskan i bilen så är det en lite större modell som gäller. I vart fall om ni är fler än två personer som reser. Jag bokade en rejäl SUV och fick in cykel, fyra resväskor och hela familjen i den. Två veckor för 5000 SEK inklusive en tank bensin och en extra förare. Det priset är verkligen inget att bråka om i sammanhanget. Nu, 2017, verkar priserna för hyrbilar ha gått upp en smula. Men totalkostnaden för en rejäl bil under två veckor är fortfarande väldigt låg om man jämför med vad motsvarande bilhyra skulle stanna på i Sverige. Men det gäller att se upp en smula och inte bara boka första bästa alternativ. Prisskillnaden kan vara stor mellan olika snarlika modeller och även mellan bolagen.

Det här med "extra" är bra att tänka på redan från början när du bokar. Via Autoeurope får du en del extra försäkringar inkluderade i priset (och det är försäkringar som är bra att ha). Sen kan du boka till massor med ytterligare försäkringar (vägassistans, personskadeförsäkring, etc) som sammanlagt kan dra iväg till astronomiska belopp. Titta på det här redan hemifrån och gör en riskbedömning av vad du anser dig behöva. När du väl står där och ska hämta ut bilen är du ett lätt offer för merförsäljning om du inte känner dig säker på din sak. Du tvingas skriva på papper där du säger att du erbjudits alla dessa (svindyra) försäkringar, men att du medvetet tackar nej till dem. Jag kan tänka mig att det är lätt hänt att man lite lagom restrött och osäker helt enkelt inte vågar avstå från dessa försäkringar och därmed riskerar att fördubbla sin hyreskostnad.

Vill du att någon annan än du ska ha rätt att köra bilen så tillkommer alltså en extra kostnad för detta. Kan vara värt att redan från början lösa detta genom att boka detta direkt på ett lämpligt erbjudande. Det blir garanterat billigare än att lägga till det på plats. Har du dessutom en tank bensin inkluderad i priset så slipper du böket att tanka upp ute vid flygplatsen det sista du gör. Det är iofs

inget större besvär och enligt uppgift finns dessutom öns billigaste bensin på Casco vid flygplatsen, så den där tanken bensin är nog inte så viktig att ha inkluderad i priset.

Vill man köra lite mer avancerad sight seeing kan det vara bra att veta att det finns en hel del vägar som bara rekommenderas för 4WD. Det finns coola jeepar att hyra, men de lastar ju kanske inte jättemycket. Men är man bara två personer skulle jag kunna tänka mig att välja en sådan lösning om priset är rimligt.

Hyrbilarna tar slut så boka så tidigt som möjligt! Vänta inte med att boka bil tills du är på plats. Det är svårt under just de här veckorna.

Visum

Medborgare i länder som är anslutna till det så kallade "Visa Waiver Program" (VWP), ska skicka in en ESTA, ett slags elektronisk ansökan om inresa. Det här gäller t.ex. Sverige. Med en godkänd ESTA kan du alltså komma in i USA utan att ha ett på förhand beviljat Visum. Dock är inte en godkänd ESTA en garanti för att du blir insläppt. Du måste fortfarande ta dig igenom säkerhetskontrollen vid första flygplatsen i USA och bli fotograferad, få dina fingeravtryck registrerade osv. Så se till att ta med ditt bästa humör och tålamod. För de flesta av oss går det trots allt ganska snabbt att passera säkerhetskontrollen.

ESTA ska du skicka in i förväg för att slippa göra en separat visumansökan via ambassaden. Det kostar några dollar som betalas vid ansökningstillfället. Det finns ett antal hemsidor som erbjuder hjälp med ESTA och som då tar extra betalt för den hjälpen. Undvik de sidorna om du inte absolut vet vad du håller på med. Gå istället direkt på den officiella sidan. Då är du säker på att din ansökan verkligen kommer till rätt ställe och du behöver heller inte betala mer än absolut nödvändigt.

Korrekt adress är: <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>

Du behöver inte ha din godkända ESTA med dig för att visa upp, men personligen tar jag ändå alltid med en kopia för säkerhets skull. Man vet aldrig när den kan komma att behövas.

Från och med april 2016 krävs dessutom att vi svenskar ska ha ett modernt så kallat e-passport för att få resa enligt VWP, dvs. utan visum. Se <https://se.usembassy.gov/sv/travel-information-on-e-passports-sv/>. Enligt uppgift ska samtliga pass utgivna sedan januari 2012 vara av denna typ, men det kan ju vara bra att dubbelkolla passet i alla händelser. Känner du dig osäker så kan du hitta ett exempel på hur dessa pass ser ut här: http://www.gemalto.com/brochures-site/download-site/Documents/gov_sweden_e-pass.pdf OBS! Dokumentet innehåller även exempel på eIDkort, så låt dig inte förvillas av de bilderna.

På plats

Tidsskillnaden är 12 timmar. Det är utmärkt. Dels är det lätt att hålla reda på vilken tid det är hemma i Sverige. Dels är det aldrig svårt att komma upp tidigt på morgonen. Hawaii ligger nära ekvatorn så solen går upp ungefär 06.00 och ner 18.00. När solen går ner vid horisonten förväntar man sig nästan att det ska skvätta upp vatten i ett plask som om man kastade en rejäl sten i vattnet. Så fort går själva solnedgången.

Eftersom det är rejält mörkt när solen är nere försöker man utnyttja dygnets ljusa timmar genom att gå upp tidigt. Dvs. upp och igång 06.00 eller strax innan så kan du köra igång med träning sight seeing eller vad det nu må vara. Mitt på dagen blir det dels väldigt varmt och dels bränner solen mycket, så det passar bra att ta det lite lugnare och hålla sig extra mycket i skuggan ett par timmar.

Värmeanpassning

Jag har redan berättat att det är varmt på Hawaii. En av de största utmaningarna under loppet är att hantera själva värmen. De flesta vet ju redan med sig att det kan kännas väldigt ansträngande att försöka löpträna om det är rejält varmt ute. Faktum är att det kan kännas ansträngande att bara promenera i lite maklig takt om det är 35 grader varmt, dessutom i kombination med hög luftfuktighet. Men nu är det så som det kommer vara under både cykling och löpning, så det är bara att vänja sig vid tanken. Det kan dessutom vara smart att faktiskt se till att vänja kroppen vid att prestera i värmen redan i god tid innan start.

Jag har sökt en hel del på studier kring värmeanpassning, eller värmeacklimatisering som det lite mer frekvent kallas. Det finns massor av studier. De flesta såklart på engelska. Då söker man lämpligen på "heat acclimatization" och "heat acclimation training". Man kan dessutom söka på "heat adaptation". Det finns som sagt massor av studier och jag har bara läst ett fåtal av dem. Men alla studier pekar i en väldigt konsistent riktning: Det går utmärkt att värmeanpassa sig inför prestationer i varmt klimat!

Det enklaste sättet är sannolikt att helt sonika resa till tävlingsorten tillräckligt långt i förväg och se till att genomföra ett antal bra träningspass under de förhållanden som man kan räkna med kommer att gälla vid tävlingsdagen. Men om man inte riktigt har tid att resa så långt i förväg då? Enligt de flesta studier verkar en värmeanpassning ta mellan 7-14 dagar för att ge en signifikant effekt. Men då krävs att man genomför träningspass på åtminstone 60-90 minuter under merparten av de dagarna. Du måste dessutom räkna med att de första värmepassen kommer kännas rejält jobbiga, iom du ju per definition inte värmeanpassat dig och därmed kommer få nedsatt prestationsförmåga av just värmen. Så för de som inte har möjlighet att resa till Kona minst tre veckor före tävlingen rekommenderar jag att påbörja värmeanpassningen redan på hemmaplan. Annars får du en konflikt mellan behovet att trappa ner träningen rejält under tävlingsveckan och att fullfölja värmeanpassningen. Det känns rimligt att istället sikta på att vara klar med värmeanpassningen redan 7-10 dagar innan tävlingen. För att klara den saken kommer de flesta alltså behöva göra merparten av värmeanpassningen på hemmaplan innan avresa.

Jag får erkänna att jag själv inte testat att göra värmeanpassning på hemmaplan hittills, men jag tänker definitivt göra det innan jag reser till Kona 2017. Den klassiska värmeanpassningen på hemmaplan går till så att man antingen helt enkelt värmer upp ett rum till ca 35 grader (om det nu är den temperatur man räknar med att tävla vid) och genomför träningspass om 60-90 minuter på ex. löpband resp trainer i den miljön. Så genomför man den typen av pass 4-5 ggr/vecka i två veckor eller ännu oftare. En kanske något enklare metod är att helt enkelt klä sig väldigt varmt och genomföra motsvarande träningspass i en mer normalt rumstempererad miljö. Ingen av de här metoderna låter jätteskojig om ni frågar mig. Dessutom innebär de ju att jag i någon mån låser upp en rejäl mängd av mina träningspass under toppningsperioden till att bli väldigt inriktade på just värmeanpassning, medan ordinarie kvalitet i träningspassen blir lidande. Det kan ju såklart vara en rimlig prioritering, men jag är inte helt förtjust i den tanken. Nu har det kommit en del lite mer moderna studier där man testat att låta idrottarna helt enkelt ta ett varmt bad eller bada bastu direkt efter genomfört träningspass. De studierna visar på att den här metoden kan fungera väl så bra som att bedriva själva

träningsspasset i varm miljö. Tyvärr verkar det krävas relativt lång tid i badet eller bastun, eller i vart fall är det ganska rejäla tider som man studerat. Det verkar inte finnas någon riktigt snabb genväg till framgången här. Men ändå, för mig känns det mer hanterligt att ta ett bad på 40 minuter i 40-gradigt vatten eller sitta i en 90 grader varm bastu i 20-30 minuter efter min ordinarie träning, jämfört med att ex. springa 4*20 minuter på löpband iförd vintertights och tjock tröja.

Jag tänker helt klart testa detta och då med ett upplägg ungefärligen enligt nedan:

19-25/9 Värmepass åtminstone varannan dag

26/9 – 2/10 5-6 värmepass (dvs. 1-2 "vilodagar" utan värmepass)

3/10 – resdag till Kona.

Därefter fortsätter värmeanpassningen med träning på plats, med gradvis nedtrappning i volym fram till tävlingen den 14/10 då det är dags att prestera. Förhoppningen är att jag i praktiken kommer vara helt värmeanpassad redan en vecka för tävlingen och att jag ska kunna ägna den sista veckan åt helt vanlig toppning och mentala förberedelser. Jag ska gå omkring och trivas och mysa i den fuktiga värmen.

Ett värmepass på hemmaplan kommer bestå av att jag kompletterar mitt ordinarie träningspass (långt eller kort) med 20-40 minuter varmt bad eller bastu direkt efter avslutat pass, i enlighet med ovan nämnda studier.

Viktigt att tänka på i samband med värmeanpassningen, redan på hemmaplan, är att dricka 1-2 sportflaskor med lätt saltat vatten dagligen (eller åtminstone under de dagar ni kör värmepass) för att bibehålla en god vätske- och saltbalans. Man svettas mycket mer än man kanske inser i ett varmt bad. Om inte annat inser man det när man kliver upp ur badet och eftersvettningen sätter in. Du svettas lika mycket i själva badet, bara det att du inte märker det då. Jag testade nyligen hur mycket vätska jag förlorar under ett bad på knappt 40 minuter med lite drygt 40 graders genomsnittstemperatur på vattnet. Enligt vågen tappade jag 2,8 (!) liter vätska under badet. Så min rekommendation med 1-2 sportflaskor är i underkant. Du kan gott dricka de flaskorna redan i badet eller bastun och därefter fylla på med ytterligare en flaska eller två. Det här är kanske inte extremt viktigt för din vätskebalans vid tävlingsdagen, men det är viktigt att tänka på om du vill må bra och kunna träna bra varje dag under tiden du genomför din värmeanpassning.

Påvisade fysiska effekter vid värmeanpassning, utöver då "förbättrad prestationsförmåga" är bl.a.:

- Ökad plasmavolym
- Tidigare svettning
- Lägre inre kroppstemperatur
- Lägre saltkoncentration i svettet
- Lägre vilo- och arbetspuls i varmt klimat

När jag sökte på det här idag, så hittade jag en väldigt tydlig och kort video på coursera.org ([här](#)) som pratar om just detta. Jag rekommenderar att du tittar på den, om du inte redan känner att du har full koll på det här området. Reflekterar man lite kort över de här klart påvisbara fysiska effekterna, så

inser man lätt att det finns mycket att vinna på att värmeanpassa sig. Att avstå är närmast att betrakta som ett slags omvänd doping.

Tyvärr avtar effekten av en värmeanpassning relativt fort och efter en normalvecka i kalla Sverige är man tvungen att börja på ny kula. Så du bör undvika att ta någon längre paus i anpassningen innan du flyger till Kona, om du vill komma dit så väl förberedd som möjligt. Från bastun till flygplatsen kan vara ett lämpligt mantra!

Vätskebalans/saltbalans

Oavsett om du försöker genomföra värmeanpassning redan på hemmaplan eller ej, så bör du tänka lite extra på vätske- och saltbalansen när du kommer till Hawaii. Det är som sagt väldigt varmt där och det gäller faktiskt dygnet runt, även om temperaturen kan gå ner till 25 grader och eventuellt ännu något lägre nattetid. När jag var i Kona och tävlade första gången, 2012, kände jag mig fantastiskt stark under simningen. Cyklingen gick också riktigt bra även om jag mattades något mot slutet. Men vinden fläktade och jag tyckte inte jag led särskilt mycket av värmen. När det så var dags för löpningen upptäckte jag att varken kropp eller knopp verkade vara med mig längre. Det stora problemet var inte krampan och/eller stumma ben. Det stora problemet var ett slags central matthet som kändes i hela kroppen. Jag saknade helt kraft och hade ingen egentligen vilja heller att gräva djupt i mitt inre. Det blev en lång och långsam löpning igenom den maran. Jag drack massor när jag passerade vätskestationerna. Inte för att jag var hemskt törstig, men dels för att det var väldigt varmt och dels hoppades jag kunna få tillbaka lite energi genom att dricka ordentligt. Det hjälpte inte. Men jag kom i mål till slut och jag var nöjd och glad över min första finish i Kona.

Ett par dagar efter loppet kissade jag ut vätska i mängder under närmare ett dygn. Inte normalt för mig. Vad var det egentligen som hände med mig i samband med det där loppet? Jag kan ju såklart inte veta säkert, men min personliga hypotes är följande:

- För det första hade jag inte hunnit värmeanpassa mig ordentligt, så värmen sög mer must ur mig än jag förutsåg och förstod
- Dessutom hade jag förmodligen lite dålig vätske- och saltbalans redan på startlinjen, vilket såklart var ogörligt att förbättra under själva loppet
- När jag sedan försökte kompensera under löpningen genom att dricka extra mycket, så blev effekten den omvända. Jag spädde ut saltkoncentrationen i cellerna och gissningsvis var jag ganska nära att drabbas av hyponatremi orsakad av vattenförgiftning

Allt ovan måste ju inte nödvändigtvis stämma för att ändå förklara den där märkliga mattheten som jag upplevde. Men jag väljer i alla händelser att göra vad jag kan för att undvika att hamna i det tillståndet igen.

Som jag redan påpekat är det viktigt och vettigt att tänka på värmeanpassningen inför loppet. Minst lika viktigt är att tänka på vätske- och saltbalansen. Det är väldigt varmt och fuktigt på Hawaii. Oavsett om vi ägnar oss åt en massa extra träning, så kommer vi att svettas betydligt mer än normalt bara genom att vistas i den miljön. Men det är inte självklart att du tänker på att ersätta vätskeförlusten i tillräcklig utsträckning. Därför har jag infört daglig vätske- och saltbalans som en del av mina förberedelser under sista veckan inför en tävling i varmt klimat.

Jag kompletterar helt enkelt mitt dagliga vätskeintag med ett par flaskor lätt saltat vatten. En flaska på förmiddagen och en på eftermiddagen. Det är som ett minimum. Ett slags försäkring mot vätskebrist. Har jag tränat hårt och länge så dricker jag såklart ännu mer. Jag använder en vanlig sportflaska som rymmer 75 cl, lägger i ungefär ett kryddmått salt (eller en tredjedels tesked), fyller på med vatten och skakar om. Det är egentligen inte så himla nog med mängden salt. Vi saltar som regel tillräckligt på maten i alla fall. Men jag tycker ändå det känns vettigt att säkerställa en lätt salthalt i

vattnet jag dricker. Då vet jag att jag inte riskerar att försämma saltbalansen genom att övervattna mina stackars celler, samtidigt som sältan hjälper kroppen ta upp vätskan så effektivt som möjligt. Det bli en lätt saltsmak på vattnet, men knapps så att det känns. Precis lagom för att jag ska påminnas om att jag har ett specifikt syfte med det här vattnet. Det hjälper mig att dricka i lite mer lagom takt också, istället för att stjälp i mig hela flaskan på en gång. Risken att jag omvänt skulle åka på en alltför hög saltbalans är minimal med tanke på att vattnet då kommer smaka fullständigt vidrigt.

Lika mycket som det är en väldigt konkret och påtaglig fysisk åtgärd så ser jag det här som en mental förberedelse. Den hjälper mig att känna mig harmonisk och fokuserad inför loppet.

Vissa gillar att blanda ut Resorb i vattnet. Det går såklart också bra. I mitt tycke är det mest en dyrare form av salt, men det priset spelar förmodligen ingen större roll i sammanhanget. Men om du nu inte råkar ha Resorb med dig, så ska du veta att det går lika bra med vanligt koksalt. Dock inte selleri.

Simträning

Vattnet är i princip alltid 26 grader varmt vid den här tiden på året (och egentligen alla tider på året). Det råder våtdräktsförbud på tävlingen. Så tänk igenom på förhand hur du vill vara klädd på simningen! En separat simdräkt som du drar utanpå dina vanliga tävlingskläder är att rekommendera. Det finns ett stort antal s.k. swimskins att välja på. Observera att Ironman har ett eget regelverk kring vilka dräkter som är tillåtna. Dubbelkolla att den dräkten du vill använda är tillåten. Grundkravet är att dräkten ska vara av textilt material och att den inte ska täcka knän eller gå ner över axlarna. Jag använder en Sailfish Rebel. Den stod inte med på listan över tillåtna dräkter, men uppfyller kraven och jag fick en officiell bekräftelse på det från organisation då jag skickade in en fråga på förhand. Det går att köpa swimskins i Kona, men utbudet är faktiskt inte alls så stort som man kanske kan förvänta sig, så jag rekommenderar att du ordnar den saken i förväg. Då hinner du även provsimma i förväg och träna lite på att ta av dräkten i T1.



Simbanan är utmärkt med stora röda bojar minst en vecka före tävlingen. Vid starten (bredvid piren inne i samhället) är det extra många markeringar och linor utlagda så man inte ska riskera att komma för nära båttrafiken (min erfarenhet är att båttrafiken är relativt sparsam och så länge man håller sig till den markerade banan så är det absolut inga problem). Vändpunkten är markerad med en extra boj (dvs. där ligger det två bojar). Eftersom banan är helt rak så hamnar vändpunkten ca. 1.9 km ut. Det är väldigt långt när man simmar rakt ut. Det är dessutom rejält långt mellan bojarna (kanske 400 m i genomsnitt) så inte alltid helt lätt att se nästa boj om det är lite vågor. Vågorna är som regel inte besvärande när man väl kommit ut 500 m från land, utan mer som långa rullande dyningar. De känns inte särskilt mycket när man simmar, men bojarna döljs lätt i dalarna så ibland kan man få stanna till och ha lite tålamod innan det går att se var nästa boj ligger. Eftersom vattnet är underbart klart hela vägen så är det ändå ganska lätt att simmar rakt och simmar man bara rakt så ser man nästa boj förr eller senare.

Nära land finns det en hel del vackra fiskar att titta på. Bara att kombinera simträning med "snorkling". Dessutom en hel del koraller, men personligen tycker jag inte korallerna i sig är särskilt imponerande här. Vattensköldpaddor kan man också räkna med att se om man håller ögonen öppna.

Det är alltid massor av folk ute och simmar på banan. Speciellt på morgonen och det blir fler och fler ju närmare tävlingsdags man kommer. Men när man kommit halvvägs ut på banan så klingar det av. Det verkar som att de flesta vänder tillbaka mot land där någonstans. Jag tror det beror på att folk känner sig lite osäkra ju längre ut man kommer. Den första halvan finns det kanotister ute och bevakar simmarna vid bojarna, som ett slags halvhjärtad säkerhetsåtgärd om någon skulle drabbas av kramp och få svårt att ta sig i land för egen maskin. Längre ut är det bara du, fiskarna och ett par bojar. Jag rekommenderar dock starkt att simma hela banan. Dels därför att det lönar sig att träna och simningen är inte särskilt slitsam i sig. Dels därför att det är en rätt speciell känsla att ligga helt själv mitt ute i ett blått hav och bara fortsätta mata på utåt mot nästa boj. Har man tur, som jag hade, så kan man dessutom träffa på delfiner. Även så långt ut som 1500 m simmar man inne i det lokalbefolkningen kallar "bukten", vilket innebär "shallow water" (fast det är kanske 20 m djupt). Delfinerna gillar att komma in dit. Man kan se deras trekantiga fenor i vattenytan på håll, men rätt vad det är kan de även komma simmande under dig, eller vid sidan av. Där det finns en delfin finns det flera. Jag såg nog någonstans kring 50-100 delfiner de sista 500m ut mot vändpunkten när jag simmade hela banan för andra gången 2012. Jag träffade på en amerikanska där ute som hävdade att hon just sett en "manta" (en rejält bamsig rocka) därute också. Någon sådan såg inte jag, men det organiseras dykningar för att spana på rockor här, så det kan mycket väl stämma. Så håll ögonen öppna när du simmar där ute!

Alltså - simma hela simbanan! Känner du dig osäker så se till att få med dig en kompis. Har du ingen kompis, så skaffa en på piren. Det finns massor av folk där så det är säkert inga problem om man bjuder till lite. Men annars går det alldeles utmärkt att simma själv. Vattnet är såpass salt att man flyter riktigt bra trots att man inte har våtdräkt på sig. Se bara till att hålla nerverna under kontroll och lita på att du klarar av att simma in till land igen. Om du känner dig osäker på den saken vid kontrollerad träning, hur ska det då kännas under tävlingen?

Sedan 2012 arrangeras en träningstävling på simbanan en vecka före loppet. Jag har inte varit med på den tävlingen själv, men räknar med att testa under 2017. Det är start i vattnet vid kl 07:00 på morgonen, precis som vid Ironman, men med målgång på andra sidan piren i parken nedanför hotellet. Det går inte att efteranmäla sig, utan du måste göra en föranmälan via internet. Avgiften (2017) är 35\$ för själva tävlingen, 15\$ för endagslicens via USAT, samt givetvis några USD för "bearbetningsavgift" så det landar strax under 54 \$ totalt. Det tror jag det kan vara värt. 2016 var det över 500 tävlande totalt med en bra spridning i simtider. Det finns både väldigt snabba simmare och sådana som tar det väldigt lugnt. Så oavsett vilken nivå du själv befinner dig på behöver du inte känna dig felplacerad i sammanhanget. Det går ju utmärkt att simma hela simbanan på träning, som jag redan har nämnt, men det känns tilltalande att faktiskt prova på banan under mer tävlingsliknande förhållanden och med över 500 medtävlande skapas det säkert ett ganska härligt "laxstim" att stängas i och sugas med runt banan av. På så vis bör man kunna få en bättre känsla för hur hårt det ska gå att simma under själva tävlingen och vilken simtid som kan vara rimlig att förvänta sig.



Foto: Olof Norberg

Ett lite trevligt inslag på simbanan är kaffebåtarna. Det ligger "alltid" en båt/flotte med lite palmer på en bra bit ut från land (ca. halvvägs ut på banan) lite vid sidan av simbanan. Om man simmar dit så kan man klättra ombord och få en kopp kaffe + kaka, eller lite papaya att mumsa på. Härligt skönt att sitta där och njuta av vädret och småprata med ägaren, Mark, om väder och vind. De sista dagarna inför tävlingen finns det ytterligare en kaffebåt, som ligger närmare land (ca. 500 m ut). Den båten är en flerskrovsvariant med segel och går inte att gå ombord på. Istället får man simma fram och hänga vid relingen med en hand samtidigt som man smuttar på en kopp kaffe i den andra. Inte särskilt njutbart om du frågar mig, men ändå något man såklart måste testa. Kaffe vid kaffebåten hör till helhetsupplevelsen. Så enkelt är det.

Cykelträning

Du kan räkna med att det blir ca. 35 grader varmt under cyklingen och någon skugga finns inte. Vinden varierar enligt uppgift mer från år till år, men vid vändpunkten i Hawi blåser det garanterat rejält och utförskörningen på tillbakavägen kan kännas lite otäck för den som är ovan.

Du ska självklart ge dig ut och cykelträna för att få en känsla för allt detta. Passa på att cykla mitt på dagen, kring 11-13, då du garanterat vet att du kommer cykla under tävlingen. Då får du känna på temperatur och vind under tävlingslika omständigheter. Tänk bara på att trafiken inte är avstängd annat än under själva tävlingen! Kör gärna med tävlingshjulen även om det blåser på rejält (då får du ju känna hur cykeln beter sig i vinden), men tänk på säkerheten! Kör inte onödigt snabbt bland motortrafiken. Gör generellt vad du kan för att hålla en maximal säkerhetsnivå. Du ska ju tävla och inte ligga i någon sjuksäng med gipsat ben.

Cykla gärna det lilla ärevarvet Palani, Kuakini, Makala, Queen K, Palani, Queen K, samt sista vägen in mot T2 – Queen K, Makalal, så vet du vad som väntar och kommer kunna spara några sekunder på att helt enkelt cykla effektivare än konkurrenterna. Jag rekommenderar att du nöter in den sträckan ett par gånger så den sitter. Ju mindre som känns osäkert under själva tävlingen, dess bättre.

Hawi kan också vara kul att spana på. Men det är långt ut till Hawi så jag förordar att packa ner i cykeln i en bil och köra dit ut för att sen nöja sig med att cykla sista 7-8 kilometrarna och därefter vända tillbaka. Då får du känna på vinden, stigningen och utförskörningen i förväg och kommer lättare kunna förbereda dig. Det är dåliga vägrenar där ute och det kan kännas lite otäckt på träning, men under tävlingen är ju vägen avlyst och då kan du ta god marginal till vägrenen så det är inga problem. Alltså: Bara för att det kan kännas lite läskigt med vinden under träning, så ska du inte gripas av panik och lockas att välja grundare fälgar!

Överarbета inte! Du ska absolut testa banorna en smula och känna efter hur du själv och utrustningen fungerar i miljön som ju faktiskt är väldigt annorlunda mot vad du är van vid, men rutinerna ska inte avvika alltför mycket från dina normala. Så kör inte slut på dig genom för tuffa intervaller eller långa pass under tävlingsveckan. Tänk på att du ska hinna återhämta dig och vila inför tävlingen också. Bara att vistas i det varma och fuktiga klimatet tar på krafterna för oss ovana nordbor. Men det här har jag redan tagit upp i kapitlet om värmeanpassning, samt vätske-/saltbalans.

Löpträning

Viktigt även detta. Dvs. viktigt att du testat att springa i den värme och luftfuktighet som normalt råder efter 14.00 på dagen. Man kan bli lätt chockad vid första löppasset, för det är det väldigt vanligt att det känns rejält tungt. Det är inget man ska bli nervös över. Se det som en invänjning. Kroppen måste arbeta lite annorlunda under de här omständigheterna och du måste ge dig själv chansen att anpassa dig.

Tänk bara lugnt och fint IM-mara-tempo! Du har tränat massor fram till denna punkt och veckan före tävlingen behöver du inte springa fort. Det räcker utmärkt med att du springer i ditt avsedda tävlingstempo – dvs. ganska lugnt för att vara ett enkelt löppass.

Men se till att i alla fall komma ut en sväng eller två i lugn jogg. Själv vill jag gärna ha ett överlångt (och då väldigt lugnt) löppass helgen innan tävling. Pga. diverse problem med bagaget på ditresan 2012 kunde jag inte genomföra det passet förrän måndagen i själva tävlingsveckan. Jag känner mig inte helt nöjd med den saken och även om jag inte tror det, så skulle det passet kunna ha inverkat menligt på min fråga att prestera på tävlingsdagen. I.o.m. den långa resan, tidsomställningen, värmen och den onormala (men motiverade) mängden simpass på morgnarna innan tävlingen, så har kroppen en förhöjd stress mot normalen, vilket såklart påverkar återhämtning och vila inför tävlingen. Så det kan tänkas att jag inte riktigt klarade av att kompensera för det långa löppasset och att jag därmed kom till start utan helt fulladdade batterier. Det kändes iofs inte riktigt så för mig, men något var i alla fall inte som det skulle på tävlingsdagen det året. Hur som helst – ge akt på kroppen och tänk på att du sannolikt lägger en högre stress på kroppen under tävlingsveckan jämfört med vad du brukar göra.

Du kommer att märka att massor av folk är ute och löptränar hela dagarna och en del verkar köra riktigt hårt. Det är lätt att ryckas med, men du är smartare än så. Det är på själva tävlingsdagen som du ska prestera. Inte veckan före.

Alltså - du ska löpträna, men bara lätt!

Tävlingen

Det var ju just det. Man ska tävla också. Allt känns lite större här och man har tagit sig hit ända hemifrån Sverige med allt vad det innebär i ekonomisk investering, lång flygresor, tidsomställning, lite fel tid på säsongen osv osv. Det är inte helt konstigt om det känns lite extra nervöst. Men var lugn, det finns ingen anledning att oroa sig. Det här är en väldigt välarrangerad tävling.



Incheckning

Det hela börjar på fredagen med incheckning av utrustning. Dvs. cykel + hjälm skall checkas in och likaså bike-bag + run-bag.

Eftersom incheckningen startar redan mitt på dagen (12.00) så varnar man för att check in cykeln med fullpumpade däck. Detta eftersom man är rädd för att trycket ska öka för mycket när cykeln står stilla i solen på piren (växlingsområdet ligger ute på piren) under eftermiddagen. Det beror såklart en smula på hur högt tryck just dina däck tål osv. Men något ligger det nog i den saken. Rent generellt tror jag man ska tänka över hur högt tryck man lägger i däcken inför tävlingen. När man är uppe och cyklar på Queen Kaahumanu heta asfalt under dagen så ökar temperaturen kraftigt (bara att stanna till och känna på däcken under en träningsrunda där om du inte tror mig) och därmed går såklart också trycket upp. Personligen tror jag det är ett större problem än när cykeln står stilla nere i växlingsområdet. Hur som helst, nöj dig med kanske 6 bar i däcken när du checkar in cykeln. Det finns massor av pumpar i växlingsområdet så inga problem att lägga på några friska bar på morgonen inför tävlingen.

Man får välja att lämna cykelskorna på pedalerna eller ta dem i sin bike-bag. Personligen sätter jag skorna på pedalerna, men eftersom det kan komma rätt häftiga regn under nätterna tog jag hem skorna för att istället ta tillbaka dem och montera dem på tävlingsmorgonen. Men det är ett väldigt tjat om att skorna ska vara med redan på incheckningen, så ta dit dem för säkerhets skull så slipper du tjafs.

Det är även tillåtet att ha hjälmen på cykeln. I praktiken får du ha precis all tillåten utrustning på cykeln. Bara det att ingenting får stå på marken vid sidan av cykeln. Därmed har jag skor, hjälm, glasögon, dricka, verktyg, gel etc. på cykeln. Nummerlapp behövdes inte på cyklingen utan där räckte det med kroppsmärkning, nummer på hjälmen, samt nummer på cykeln (kolla i reglerna vad de säger eftersom jag kan tänka mig att detta ändras från år till år). Det räckte med att man tog på sig nummerlappen inför löpningen. Därmed ska man självklart inte ta på nummerlappen redan till cyklingen. Den skapar garanterat en viss turbulens och minskar därmed din hastighet. Ingenting blir i slutändan över att stoppa i bike-bag. Men du måste ha en bike-bag (och du behöver en sådan för det är där du stoppar dina simglasögon och simdräkt när du kommit upp ur vattnet) så jag stoppade ner en liten handduk där. Enbart för att påsen skulle ha en viss tyngd och hänga still på stället. Blir helt enkelt lättare att hantera i fart än en tom påse.

I run-bag stoppar du som minimum löpskorna, strumpor (jag rekommenderar inte att köra en IM utan strumpor och speciellt inte på Hawaii), keps och nummerlapp.

När du kommer till incheckningen görs först säkerhetskontroll av cykeln (i mitt fall var det nog den mest flyktiga kontroll jag varit med om under hela min triathlonkarriär, så inget att vara oroad för) och därefter möts du av en funktionär som tar hand om just dig under hela tiden du är inne på växlingsområdet. Det här känns såklart lite ovant, men det är väldigt bra. Du får svar på alla dina frågor och får hjälp med att hitta runt i växlingsområdet. Först sätter du cykeln (och hjälmen) på plats. Därefter promenerar du bort och hänger run-bag och bike-bag på sina krokar. På tävlingsdagen finns det funktionärer som hjälper dig och håller fram din påse när du kommer, men du kan inte lita på dem till 100%. De är människor som kan göra fel och kommer du springande i full fart är det inte

säkert att de hinner med i svängarna. Så se till att du har koll på var påsarna hänger så du enkelt kan peka ut dem för funktionärerna om de missar (när jag gick ut på löpningen missade de helt först så jag fick vända ett par meter och när jag skulle ta påsen fick jag först fel av funktionären – nu såg jag att funktionären gav mig fel så jag kunde lösa problemet direkt, men det hade blivit jobbigt om jag hunnit in i omklädningstältet med fel påse).

Du kan även kika lite på rampen upp från simningen och de duschar som finns för att skölja av saltvattnet. Så vet du vad som väntar när du kommer upp ur vattnet.

Simning

Simningen är av någon outgrundlig anledning alltid den sträckan som folk brukar oro sig allra mest för. Det gäller även för undertecknad. Ändå vet vi ju alla att simningen garanterat tar kortast tid och är minst krävande av delsträckorna. Skulle tävlingen ta slut direkt efter simningen så vore en Ironman inte mycket till utmaning. Eller hur?

När det helt plötsligt är simning på Ironman Hawaii som gäller, ja då dyker det upp några nya parametrar att fundera och oro sig över:

- Konkurrensen på Hawaii är betydligt tuffare än i någon annan tävling du någonsin har varit på. De allra flesta har kvalat hit och befinner sig på samma eller högre nivå prestationsmässigt jämfört med dig själv. Så då kommer det kanske bli trängre än normalt på simningen också? Hur ska det gå i starten, när jag tycker det kan vara trångt och jobbigt i Kalmar?
- Vi simmar på en rak envarvsbana. Det känns ovant och konstigt. Hur kommer det att gå?
- Vi får inte ha vådräkt. Vi mister vår älskade flythjälp och vet dessutom att vi alltid, alltid, simmar mycket långsammare utan vådräkt än med.

Starten. Ja, det kan vara trångt i starten. Precis som i Kalmar, Vansbro och lite överallt. Den absolut värsta simstart jag varit med om var i Hallstahammar 2011. Så oro dig inte allför mycket. Har du tävlat en del på hemmaplan så har du säkerligen redan varit med om besvärliga simstarter och du vet att du klarar av det.

Starten sker en ganska bra bit ut från land i vattnet, så du bottnar inte. Det som är lite speciellt med Konastarten är att startlinjen är rejält bred. Väldigt bred faktiskt. Så det med att det är tuffare konkurrens spelar mindre roll eftersom de startande sprids ut på ett väldigt brett område. Därmed inte sagt att det blir ensamt på startlinjen, men rent trängselmässigt känns det inte annorlunda än på en genomsnittlig tävling på hemmaplan. Jag rekommenderar att lägga sig relativt långt ut i vänstra delen av startlinjen. Allra bäst är förmodligen att lägga sig relativt mitt på linjen, eftersom rent teoretiskt så får man kortast väg att simma där. Men man kan ju vara lite orolig för att trängseln blir som störst just där och om man skulle få problem och behöva hitta lite fritt vatten så är det ju väldigt långt ut till kanterna. På högra kanten är det av någon outgrundlig anledning absolut mest trängsel (i alla fall om man ska tro mina iakttagelser före start och de rapporter jag fått från åskådare). Så lägg dig en bit utåt vänsterkanten. Då har du fritt fält att snabbt ta dig ut åt sidan om det skulle knipa, samtidigt som du kommer ha en bra resa med goda möjligheter till drafting och minsta möjlig slagsmål. Lägg dig inte heller för långt bak. Ska du helt slippa trängsel så tvingas du ligga väldigt långt bak och då mister du alla möjligheter till bra drafting. Tro mig, du vill inte mista chansen till drafting. Så var i stället lite lagom fräck och lägg dig i andra tredje led (eller rent av längst fram om du simmar Kalmar neråt 1h00). När starten går är det bara att köra precis som i en helt vanlig tävling var som helst. Inga problem.

Även du som är duktig simmare och kanske van vid att ligga längst fram i fältet utan särskilt många fötter att följa – tänk på att här är konkurrensen betydligt större än vad du är van vid. Det kommer sannolikt vara trängre än vad du är van vid, vilket kanske kan kännas ovant. I gengäld kommer det finnas goda möjligheter till drafting om du sköter dina kort rätt.

Vad gäller banan kan jag bara konstatera att det underlättar för de flesta att banan är rak och bara ett varv. Det blir mindre trängsel på så sätt (i om att du har färre bojor att runda) och det blir relativt lättnavigerat. Det är förvisso rätt svårt att se bojarna på håll, men du vet ju på ett ungefär i vilken riktning du ska simma och när du väl närmar dig så kommer du att säga nästa boj. När du så småningom närmar dig vändpunkten så ser du tydligt den båt som ligger parkerad där. Så det är lätt att sikta. Men det kommer vara massor av folk runt dig som simmar åt samma håll (såvida du inte är extremt duktig simmare), så du behöver inte titta upp för att navigera särskilt ofta. Fokusera dig på att simma rakt och följ med de som ligger framför och omkring dig. Så kan du titta upp någon gång per minut och kontrollera hur långt ni hunnit, samt att inte hela gruppen råkat simma alltför kraftigt fel. Dessutom är ju vattnet väldigt klart så du kan också se ner mot botten om du börjar simma alltför snett. Kort sagt. Det är faktiskt ganska lätt att simma rakt i Kona.

Sen var det det där med våtdräkten. Vi tappar såklart en del tid på att inte ha våtdräkt. Men det är lika för alla. Det är dock tillåtet att ha en s.k. swimskin utanpå din ordinarie triathlondräkt. Det rekommenderar jag starkt. Det innebär i och för sig en investering på 1500-2000 kr (mer om man vill), men du simmar faktiskt snabbare i en swimskin än utan och du får en mental känsla av att du har simdräkten på dig som du sedan skalar av när det är dags för cykling. Det blir mer "business as usual" över det hela. Sen är vattnet så salt att man nästan flyter lika bra som med våtdräkt hemma i Östersjön, så det hjälper också till. Slutligen är det här med den hårda konkurrensen inte alls en nackdel utan en kraftig fördel. Jag har aldrig någonsin varit med om lika bra möjligheter till drafting på simningen som i Kona. Även det faktum att det är en rak envarvsbana är positivt i det sammanhanget. Det är mycket lättare att hålla ett par bra fötter länge än vad det är på en genomsnittlig tävling hemma i Sverige. Skulle du tappa fötterna så är det oftast lätt att hitta ett nytt par just tack vare den hårda konkurrensen. Se bara till att du inte hamnar efter från början så kommer du ha gott om hjälp runt hela banan. Bara att tacka och ta emot.

Passa på och njut lite av det klara vattnet och de fiskar som faktiskt syns även under tävlingen. Har du tur får du kanske se delfiner när du närmar dig vändpunkten.

När du kommer tillbaka in mot land är det bara att se till att hålla strax höger om piren så kommer du fram till rampen lugnt och fint.

Jag rekommenderar att stanna till ett par sekunder efter simningen och skölja av sig med de färskvattensduschar (eller snarare slangar som hänger från ställningar) som finns direkt innan ställen med cykelpåsarna. Du ska sitta länge på cykeln och det är garanterat skönare att göra det om du inte har en massa intorkat salt på huden. Jag investerade nog 5 sekunder i en sån avspolning. Längre tid tar det inte.

Cykel

Direkt efter duscharna står ställen med cykelpåsarna. Se till att du springer in i rätt rad och ropa ditt nummer så får du förhoppningsvis korrekt påse direkt i handen av en hjälpsam funktionär.

Dubbelkolla så att det verkligen är ditt nummer på påsen innan du springer vidare. Sen tar du stegen in i omklädningstältet. Plocka ut de saker du eventuellt lagt i påsen för att använda på cyklingen. Ta av simdräkten helt och stoppa den, simglasögon och ev. andra attiraljer i påsen som du sedan lämnar till en funktionär som garanterat står nära och inte vill annat än ta påsen.

I omklädningstältet ska det även finnas solkräm. Missa helst inte det momentet! Även om du smorde in dig rejält innan start kan det mycket väl ha tvättats bort under simningen. Du ska ut på en lång cykling som inte avslutas förrän kring 13.00 eller senare och solen bränner på ordentligt, så det gäller att inte ge sig ut helt oskyddad om man inte vill börja lukta stekt bacon innan målgång. Speciellt är det bra om du kan få hjälp att smörja in skuldrorna som brukar vara svåra att komma åt själv. Jag hade med mig en liten sunstick på cyklingen och det räddade min dag hyggligt, efter att jag missat solkrämen i växlingen. Men det är i princip omöjligt att komma åt att smörja skuldrorna med en sunstick när man ligger i bågen och försöker hålla hög hastighet samtidigt som det blåser sidvind (och så ungefär kan man räkna med att förhållandena är i alla fall just när du bestämmer dig för att bättra på insmörjningen lite under cyklingen). Jag brände alltså skuldrorna rätt skapligt, även om det inte var så illa att det bekymrade mig under själva tävlingen. Jag rekommenderar att du investerar några extra sekunder i ombytestältet i T1 och ber en volontär att smörja in dina axlar rejält. Väl uppe på cykeln kan du ta av överflödet och smörja in ansikte och eventuellt knä så kommer det att gå bra.

I övrigt är det inga konstigheter med växlingen över till cykel. Bara att springa till din cykelplats, ta på hjälm, glasögon och springa iväg med cykeln. Man får kliva på relativt tidigt efter att man passerat ut från växlingsområdet under portalen. Det är fortfarande mjuka gosiga mattor där man hoppar upp på cykeln och relativt trångt i sidled, så en viss försiktighet rekommenderas. Men man kommer raskt ut på asfalten och därefter är det en kort backe uppför Palani Road till Kuakini Hwy där man tar vänster för ett litet "ärevarv" på ett par kilometer som avslutas med att vänder neråt mot starten igen på den branta Palani Road. I den backen är omkörning strikt förbjuden. Detta beroende på att det går ganska brant nerför som sedan avslutas med en skarp vänster in på Kuakini Hwy. Man ska inte bromsa sig nerför backen, men det finns verkligen ingen anledning att ha så bråttom att man bryter mot reglerna och kör om någon här. Utan håll bara upp en rejäl fart, sakta in lite elegant innan kurvan och trampa på ut. Sen är det bara att lägga sig i bågen och finna cykelrytmen.

Du kommer sannolikt tycka att det är ovanligt kaotiskt med massor av andra cyklister omkring dig när du ger dig ut på cyklingen. Det beror på det där med konkurrensen som jag nämnde i samband med simningen. Det är betydligt fler duktiga och medelgoda simmare än vad som är fallet vid "vanliga" tävlingar. Så det kommer helt enkelt vara fler som simmar lika fort eller snabbare än du jämfört med vanliga tävlingar. Det i sin tur innebär att fler kommer ut samtidigt på cykeln, vilket kan skapa ett visst kaos speciellt i början av cyklingen. Så det kommer kännas svårt att hålla stenhårt på draftingreglerna under de första kilometrarna. Men var uppmärksam och ta inget för givet! Tänk dessutom på att det är den som blir omkörd som har ansvaret att falla tillbaka, så se till att släppa in omkörande cyklister framför dig och var tolerant. Det kommer lätta så småningom, även om du helt säkert kommer se en del klungor med cyklister som inte riktigt håller sig till regelverket. Mitt

bestämda råd är att ignorera alla andra och fokusera dig på att själv cykla så korrekt som möjligt enligt regelverket. På det viset får du bästa upplevelse av loppet och du kommer sannolikt känna dig nöjdare efteråt. Du kan inte påverka vad andra gör i någon större utsträckning, men du har full kontroll över dina egna handlingar. Nu är ju läsaren av den här guiden knappast nybörjare vad gäller Ironman och det här rådet gäller såklart inte bara för Kona, utan för samtliga Ironmantävlingar jorden runt. Så glöm vad du just läste. Du kan såklart redan det här själv. Det är bara jag som vill visa mig lite duktig. Ber om ursäkt för detta.

Efter några miles cykling når man en vändpunkt och så bär det åter mot Palani road. Denna gång vänder man höger uppför backen. Även om det är brant är det inte särskilt långt och med pigga ben är den lilla knäcken inget att oroa sig för. Sen tar man vänster ut på Queen Kaahumana Hwy och så var det slut på all teknisk cykling tills man kommer tillbaka in mot växling. Bara att ligga i bågen och hitta rätt rytmen i de lite rullande backar som följer nu.

Så några ord om reglerna. Drafting är såklart inte tillåten. Tidigare var det korta 7 meter lucka som gällde, men nu har man anpassat sig till de regler som brukar gälla vid Ironmantävlingar internationellt. Dvs 12 meter från framhjul till bakhjul, vilket i praktiken innebär ca 10 meter lucka mellan cyklarna. Man har 25 sekunder på sig att köra om och symetriskt 25 sekunder på sig att falla tillbaka efter att ha blivit omkörd. Det är inte massor av race marshalls ute, men de som är ute är stenhårda (kan kanske tänkas variera något från år till år, men så var det i alla fall nu när jag körde). Ofta brukar domarna vara lite mer förlåtande om det klumpar ihop sig t.ex. i uppförsbackar, men jag känner i alla fall ett proffs som åkte på straffbox redan i backen uppför Palani Road och när jag passerade straffboxen efter stigningen upp mot Hawi så var det lång kö in i straffboxen.

Själv åkte jag på en rätt onödig, men väldigt hårt dömd, straffbox för drafting när det återstod ca. 60 km under loppet 2012. Jag blev omkörd av en kille strax innan ett backkrön och han gick in framför och slog av takten. Jag hade fokus på mig själv (började bli trött helt enkelt) och bara rullade, men iom att han framför hade slagit av helt så ökade inte avståndet tillräckligt fort. I alla fall inte enligt den race marshall som kom upp vid sidan och gav mig ett rött kort efter några sekunder då jag var kanske 5 meter bakom. Jag anser nog fortfarande att det bara gått max 15 sekunder och att jag därmed borde haft ytterligare 5 sekunder på mig att falla till 7 meter, men det må vara hur det vill med den saken. Hade jag varit mer alert så hade jag tryckt till lite på bromsen för att säkerställa att luckan ökade och då hade jag sluppit det röda kortet. Poängen med denna berättelse är bara att belysa att domarna kan vara rätt hårda så vill man undvika att fördriva ett antal minuter stillastående vid ett gult tält, ja då gäller det att vara vaken hela tiden.

Positivt med detta är att jag sammantaget sett förhållandevis lite drafting under tävlingen. Såklart att det förekommer och mer än man skulle önska, men inte alls i samma utsträckning som jag sett på vissa andra Ironmantävlingar med många deltagare.

Det är varmt under cyklingen men iom att det blåser en hel del känner man kanske inte så mycket av hettan under cyklingen. I vart fall gäller det mig. Rent värmemässigt är det inga problem att köra med en välventilerad tempohjälm om man så önskar. I förbyggande syfte såg jag ändå till att plocka åt mig en vattenflaska vid de flesta kontroller och tömma ut den över huvud, nacke och ben. Det tar bara några sekunder och ger åtminstone känslan av att man aktivt försöker arbeta på att minska risken för

överhettning. Bra rent mentalt, tycker jag. Vattenflaskorna brukar vara halvliters PET-flaskor som man kan köpa i butiker. Dvs de passar inte jättebra i vanliga flaskhållare. Vill du vara säker på att flaskorna inte hoppar ur hållaren under cykling, rekommenderar jag att du skaffar en eller två klassiska enkla flaskhållare i grov ståltråd. Sådana som du lätt kan klämma ihop så att även en lite smalare flaska ändå sitter fast. Jag vet. Det gör ont i själen att byta ut den fina karbonhållaren för 500 kr mot en enkel stålvariant för 49 kr. Men det kan faktiskt ge dig en bättre sluttid på tävlingen, så vågar du avstå?

När man närmar sig vändpunkten vid Hawi så har man en lång stigning att se fram emot. Men det är inte en brant stigning och det går att hålla relativt god fart uppför så länge man har något så när fräscha ben. När man väl kommit upp vänder man och då får man sin belöning i form av en precis lika lång utförskörning (som dock går betydligt snabbare att avverka).

Generellt kan man säga att inte heller backarna utgör någon större utmaning på cykelbanan. Det som ställer till det och som suger musten ur en är vinden. Även om det är relativt lugn vind nere i Kona så kan man räkna med att det blir en hel del vind när man kommit en bit iväg på lavafälten och i stigningen mot Hawi kan det blåsa nästan löjligt mycket och dessutom rakt emot. Så träna gärna lite extra på att cykla i mycket vind och tänk på att det är lika för alla! Tappa inte fokus och tro att du är svag bara för att du kanske inte håller så hög snittfart. Håll dig nere i bågen och jobba på med konstant belastning. Är det jobbigt för dig så är det jobbigt för alla andra och i slutändan vinner den som vågar lita på sig själv och klarar av att ligga i aeropositiv på en jämn (och optimal) belastning även när det tar emot.

En hel del tycker såklart att det är läskigt med kraftiga sidvindar som kan få cykeln att flyta lite i sidled, inte minst i utförslopan från Hawi där man ganska lätt kommer upp i 70 km/h. Men tänk på att vi cyklar på helt avlysta vägar! Det är bara att ta lite extra marginal till vägrenen och pumpa på. När man tränar på dessa vägar innan loppet så kan det kännas läskigt och jag vill hävda att det är motiverat om man känner sig osäker då. Men det är skillnad när man måste dela vägen med en massa biltrafik och därmed tvingas ut mot vägkanten och dessutom riskerar att trängas av omkörande bilar. Men under tävlingen slipper man alltså detta och därmed försvinner problemet nästan helt.

Ta gärna chansen att studera landskapet du cyklar igenom. De stora och imponerande och lite olycksbådande lavafälten och den plötsliga kontrasten med gräs bredvid vägbanan och gröna kullar när man närmar sig Hawi. Du ska inte blir förvånad om det kommer några regndroppar vid Hawi. Det är grönt i Hawi och det regnar ofta i Hawi. Det här hänger alltså ihop. Vid Hawi hittar man även en del kor som strosar runt och betar. På lavafälten kan man få syn på bruna små getter som nästan smälter in i bakgrunden. Titta noga så ser du dem. Jag har inte riktigt koll på hur det hänger ihop med de där getterna, men de finns där i alla fall på en del ställen även om de knappt syns mot bakgrunden.

Så småningom tar du dig i alla fall tillbaka in mot Kona och efter ett par svängar (och lite dålig asfalt på sluttampen) svänger du ner på Palani Road mot växlingsområdet. Då är det hög tid att knäppa upp cykelskorna och ta ur fötterna så du är redo att hoppa av och springa in med cykeln. En funktionär tar

emot cykeln när du kommer, så du behöver inte själv ställa tillbaka cykeln på sin plats utan du kan genast ge dig av mot löppåsarna och omklädningstälten.

Löpning

Samma procedur som vid förra växlingen – kom ihåg att dubbelkolla att funktionären verkligen gett dig korrekt påse. Hitta en ledig plats och slå dig ner. Ut med allt ur påsen och lämna ifrån dig hjälm + glasögon (om du nu inte vill springa med dem på) till en funktionär som stoppar ner det i påsen åt dig. Med lite tur får du hjälp av en annan funktionär att lägga på lite solkräm på axlarna medan du tar på skorna. Bara tacka och ta emot i så fall. Solkräm är bra och du kan smörja ut den lite noggrannare själv sedan när du börjat springa.

En del gillar ju att springa med bara en solskärm, men jag rekommendera starkt en hel keps. I Kona får man inte bara vatten & svampar att svalka sig med vid vätskekontrollerna. Man får även is i muggar. IS. Fruset vatten. Bra grejer när man ska springa i 30 graders värme och solsken utan skugga. I alla fall är det bra att ha möjligheten. Till vadå? Jo, man tar en mugg med is och håller den i sin keps. Sen sätter man kepsen lite snyggt på huvudet med isen i. Så får det smälta så sakteliga och kyla dig uppifrån och ner medan du springer till nästa kontroll. Mycket bra. Det här beror såklart på vilket löptempo du lyckas hålla och hur bra du mår, men som sagt, det är bra att ha möjligheten om du skulle börja känna dig besvärad av värmen. Det tar bara ett par sekunder att få lite is under kepsen när man passerar kontrollen. Det är det värt. Kontrollerna ligger med ungefär en miles mellanrum. Det innebär ca. 24 kontroller totalt under löpningen. Du har råd att investera ett par sekunder i varje kontroll på att må bättre så du kan hålla ett bra tempo mellan kontrollerna.

Om fienden på cyklingen är vinden så är det värmen som är besvärande på löpningen (utöver såklart att du är trött efter all vind på cyklingen). Det finns förvisso en del backar under löpningen och de gör att det är svårt att få en riktigt snabb löptid här, men vi kan ju se på de bästa att de ändå kan springa kring 2.42 på maran och det är ju inte särskilt dåligt. Backarna är inte ett stort problem. Palani Road (ständigt denna Palani Road) är ganska brant och jobbig. Men den är kort och sen är det ut på Queen K med böljande backar och ingen skugga så långt ögat når. Det blir varmt på löpningen och det är just värmen som suger musten ur de flesta.

Du som gärna vill hålla koll på ditt tempo när du springer ska vara medveten om att i USA är det miles som gäller. Varje mile är markerad och vi ska springa drygt 26 miles. 1 mile är ungefär 1.6 km. Det är ju inte helt lätt att snabbt bedöma sina mellantider mot den måttstocken om man inte är van. Det finns även km-markeringar, men bara var 5:e km och 5 km kan ibland kännas som lite för lång sträcka för att följa upp mellantider och tempo. Jag rekommenderar att du räknar om ditt normala och/eller planerade km-tempo till miles-dito så du har någon vettig referenspunkt. Brukar du springa 5 min/km så motsvarar det ungefär 8 min/mile. Svårare än så är det inte, men ska du börja räkna ut det samtidigt som du springer och funderar som bäst på hur du ska hindra hjärnan från att bli well-done under kepsen, ja då kan det bli problematiskt. Eller så kan du förstås använda din GPS-klocka med Autolap påslaget. Men för att vara på den säkra sidan tycker jag du ska ha en plan B för eventualiteten att GPS:en sviker dig.

När man passerat 25 km-markeringen så närmar man sig Natural Energy Lab. Det här är något jag hört berättas en massa otäcka historier om hur det helt plötsligt blir varmt som i en bakugn och man tvingas springa ett antal km för att sedan vända åter och tvingas kämpa sig uppför en lång skoningslös backe i helveteshetta, innan man vänder hemåt på Queen K. Jag får erkänna att det kändes som något av ett antiklimax för mig när jag kom dit. Jag märkte egentligen inget speciellt alls.

Det var inte märkbart varmare nere i Energy Lab än på Queen K. Backen finns där förvisso, men inte är den speciellt märkvärdig den heller. Det bästa av allt – när du vänder vid Energy Lab har du förvisso ca. 14 km till mål, men det är helt klart hemväg och nedräkning. Antalet återstående miles går ner på ensiffrigt och det är bara att mosa sig fram mot det hägrande målet och Mike Reilly's "You are an Ironman"!

En annan sak att tänka på med löpningen är skor och strumpor. Dvs. vad du ska ha på fötterna. Tvärtemot vad man kanske förväntar sig så är det rätt sannolikt att fötterna/skorna blir dyblöta redan efter några kilometer och att detta sen håller i sig ända till målgång. Det blir så när man håller över sig en massa vatten varje mile. Kan vara värt att tänka på inte minst vid val av strumpor. Jag fick själv rätt rejäla blåsor under fötterna under den sista milen innan målgång 2012. Det här blev betydligt värre än vad jag någonsin varit med om förut. Rent löpmässigt hann det aldrig påverka så mycket, men det kom rejält surt efter och jag hade svårt att gå på fötterna under flera dagar efteråt. Jag vet inte exakt vad som orsakade detta (jag har sprungit TEC 100 miles med samma skor utan att få tillnärmelsevis lika stora problem), men jag lutar åt att det var strumporna som var problemet. För att hantera värmen hade jag valt ett par extra tunna strumpor vilket nog vara lite ogenomtänkt. Det blev lite för mycket utrymme i skorna med de tunna strumporna och när jag haft fötterna i våtvarmt omslag under tillräckligt många kilometer så tröttnade huden på att hålla emot slitaget.

Jag tror det varit bättre om jag använt samma lite tjockare strumpor som jag t.ex. använde i Kalmar och som jag alltid brukar använda. En annan sak som kan vara värd att fundera på är snörningen. Jag kör ju alltid med färdigknuten resår i löpskorna. Men på den böljande Queen K och med fötterna i våtvarmt omslag, skulle de kanske vara värt att investera 30-40 sekunder extra i T2 på att faktiskt snöra på sig löpskorna på det gamla klassiska sättet. När jag var tillbaka i Kona 2013 hade jag samma skomodell, men andra strumpor och framförallt hade jag en mer gängse snabbsnörning (fortfarande resår, men lite hårdare variant) som satt tightare än året innan. Det fungerade bra, trots det våtvarma omslaget.

Efter målgång

Vid målet möts du av en eller två funktionärer som ger dig en handduk och ett traditionellt blomhalsband runt halsen. De kollar av hur du mår och följer dig till nervarvningsområdet där du får din finishertröja, medalj och kan hämta ut din pre-swim-påse. Det finns massor av mat och dryck att välja på och se till att förse dig en del och slappna av samt njut av stunden. Det är helt säkert varmt och skönt ute så det är ingen risk för att du ska börja frysa. Ta chansen att bli fotograferad med din medalj och blomsterhalsband också. Du kan bestämma senare om du faktiskt vill köpa bilderna.

Duschar kan det vara lite dåligt med, men det finns några duschar vid piren i anslutning till de fasta omklädningsrum och toaletter som finns där. När du har ätit och börjar känna dig klar att gå ut på stadens gator igen, rekommenderar jag att du tar chansen att duscha och byta om där. Handduk har du ju fått en och det finns tvål att tillgå vid duscharna. Så bara att tvätta av sig och återvända till de levande.

Från kl. 19.00 får man hämta ut cykel och övrig utrustning (simpåse + cykelpåse) så bara att ta tjuren vid hornen och hämta ut grejorna så snart du hinner efter att ha klarat av duschen.

Se till att ta dig tillbaka till ditt boende med utrustningen (eller lås åtminstone in den i en bil), men ta dig sedan tillbaka in till stan och målområdet för att njuta av stämningen! Jag rekommenderar (befaller) särskilt att ta dig till målgången senast 23.45 (en kvart innan målet stängs). Är man på Ironman Hawaii så ska man vara med när den sista finishern går i mål. Ett otroligt drag som bara kan upplevas på plats!

Åskådare, supportrar

Jag har ju inte själv varit i Kona som åskådare, så det känns lite knepigt att skriva om detta. Men det har efterlysts lite tips och min familj har kommit med en del erfarenheter och tankar på temat. Så här kommer några små punkter som förhoppningsvis kan vara till glädje för de nära och kära som vill följa sina hjältars framfart under själva tävlingen.

Parkering

Innan tävlingen är det inga större problem att hitta parkeringsplats hyggligt centralt i Kona. Utanför och i närheten av biblioteket på Hualalai Road finns det en hel del parkeringsplatser som är avgiftsfria. Det är förvisso många som vill parkera där också, men det brukar gå att hitta plats. Om inte annat kan man ställa sig på bibliotekets parkering. Där brukar det vara ledigt och hittills har jag inte åkt på några böter eller klagomål de gånger jag ställt mig där.

Något längre söderut, bakom Lava Java och Bongo Bens, finns det en stor parkering precis väster om Kuakini Highway. Där brukar det också gå bra att hitta plats.

I samband med tävlingen blir det lite knepigare. Alii Drive kommer vara avspärrad under merparten av dagen och likaså Hualalai Road. Cykelbanan startar med en sväng upp på Kuakini Highway innan man vänder tillbaka och tar sig upp på Queen K i riktning mot Hawi. Men om man ändå är på plats för att se tävlingen så gör det ju inte så mycket att vara "inlåst" under den relativt korta tiden som det tar från det att de första proffsen ger sig ut på cyklingen till dess att de allra långsammaste motionärerna kommit upp ur vattnet och slutligen upp på Queen K. Därefter är ju Kuakini Highway söder om Hualalai Road helt tillgänglig. Så parkeringen bakom Lava Java och Bongo Bens bör funka bra. Är det fullt där så finns det en hel del parkeringsytor i området öster om Kuakini Highway och precis söder om Hualalai Road.

Om det är helt smockfullt precis överallt så kan man söka sig ännu något längre inåt ön. Precis norr om Queen K, i korsningen med Henry Street ligger Walmart som har en gigantisk kundparkering. Där kan man helt säkert så länge och med gott samvete. Därifrån är det för övrigt bara ca 1,5 km till simstart, växlingsområde och målet.

Följ tävlingen på nätet!

Även om du nu råkar vara på plats för att följa tävlingen, så är liverapporteringen över nätet ett ypperligt komplement. Visserligen har Ironman från gång till annan bevisat att de inte klarar av att redovisa korrekta placeringar vid de mellantidsstationer som finns, men det är i alla fall en aning lättare att lösa detta på Hawaii där man ännu inte tillämpar rullande simstart. Dessutom sänder man ju live hela dagen. Även om det i första hand är striden om tätpositionerna som går att följa via livesändningen så är det ju spännande att få se och höra hur det går ute på cykelbanan under den långa väntan till dessa de tävlande kommer tillbaka in till Kona för att ge sig ut på löpningen.

Så åskådare vill ha sin smartphone med sig, fulladdat batteri och tillgång till WiFi.

WiFi och skugga

Tidigare låg Starbucks strategiskt placerat på Palani Road och erjöd gratis WiFi som fungerade även utanför huset. Dessutom kunde man köpa kaffe och andra drycker där om man blev törstig. Nu har Starbucks flyttat några hundra meter bort och ligger nu på Kuakini Highway i korsningen med Henry Street. Det är iofs fortfarande en central och bra placering, men Palani Road är riktigt bra. Här passerar både cyklister och löpare i båda riktningar. Dessutom är det en ganska brant backe som gör att man verkligen har tid på sig att heja fram sina idoler. I alla fall när de kämpar sig uppför backen.

Slutligen finns där en hel del träd i mitten av vägen. Träd som erbjuder skugga till överhettade åskådare.

Nu är det så lyckligt att det har öppnat ett nytt kafé där Starbucks tidigare låg. Kona Coffee & Tea Company huserar numer i de lokalerna. Jag har inte varit där, men en kontroll på deras hemsida bekräftar att de erbjuder fritt WiFi både i och utanför lokalerna. Så det är min rekommendation till alla åskådare! Testa produkterna hos Kona Coffee & Tea Company och passa på att nyttja deras WiFi, samtidigt som ni hejar fram era trötta hjältar på väg ut på den långa, böljande och värmedallrande löpningen ut mot vändpunkte i Energy Lab.

Power bank, USB-laddare

Då har vi löst problemet med WiFi. Återstår det där med fulladdat batteri. En dags ivrigt uppdaterande av ironman.com, inklusive en del live streaming från tätstriden, kommer få batteriet att tappa sugen en del. En listig variant är att ta med sig en eller flera fulltankade USB-laddare i ryggsäcken. Då klarar du dig.

Det är varmt!

En av de största utmaningarna för de tävlande är värmen och den obönhörliga solen som garanterat kommer gassa stora delar av dagen över en bana som inte erbjuder någon möjlighet till skugga.

Det här sägs även vara en utmaning för åskådarna. Så tänk på att ta med en solhatt, smörj in dig med solkräm (ta med lite extra solkräm i ryggsäcken) och se till att du har en eller flera flaskor vatten med dig! Vattnet kommer såklart att ta slut, men då får du se till att köpa nytt!

Det kommer vara varmt även för åskådarna och det kommer vara väldigt begränsat med skugga även för åskådarna. Räkna med det och se till att tänka på det, i tid, även under tävlingen! Annars finns det stor risk att drabbas av vätskebrist och utmattning innan din hjälte hinner gå i mål och det vore ju lite småtrist att missa målgången av en sådan orsak.

Planera i förväg

De flesta kommer till Kona åtminstone en vecka innan tävlingen. Se till att utnyttja tiden till att förbereda dig en smula. Reka lite i förväg, helt enkelt! Tänk igenom var de bra platserna finns och hur du kan röra dig emellan dem! Det jag skrivit ovan om Palani Road är bara ett exempel på ett bra ställe. Det finns helt säkert flera ställen. Frågan är var just du vill stå och röra dig?

Funderar du på att ta dig ut på cykelbanan med bil? Jamen gör det då! Det är väldigt få åskådare utanför Kona, men de som är beredda att ta sig iväg bortåt Waikiloa eller ännu längre ut är väldigt

uppskattade av oss tävlande. Vi gillar att ni är ute längs banan och hejar på oss! Jag vet inte exakt hur det ser ut med avspärningarna under tävlingsdagen, men se till att du undersöker den saken. Det kommer helt säkert finnas körfält som är öppna för biltrafik på Queen K, även om vägen är delvis avspärrad, så med en aning planering kan du säkert köra dit du vill.

Runt omkring, sevärdheter, etc.

I det här kapitlet tänker jag bygga ut med lite sådant som egentligen inte rör själva tävlingen, utan som mer handlar om lite enkelt turistande när du ändå gjort en så lång resa.

För en riktigt bra reseguide rekommenderar jag dock "Hawaii The Big Island Revealed" av Andrew Doughty. Beställ den gärna i god tid innan resan. Det finns en website som hänger ihop med den guideboken, där det går att hitta en hel del uppdaterad information:

<http://www.hawaiirevealed.com/hawaii-the-big-island-revealed/>

Exempelvis har de samlat en hel del information och länkar avseende vulkanparken här:

<http://www.hawaiirevealed.com/hawaii-the-big-island-revealed/volcano-information/>

Det finns såklart även massor av information att hitta på andra delar av internet.

Exempelvis <http://www.gohawaii.com/big-island>.

I den här delen skriver jag ändå några rader om sådant jag själv sett och gjort här. Sådant som jag tycker kan passa för triatleter på res, med eller utan sällskap av familj, och som jag själv tycker förtjänar att nämnas.

Ta det för vad det är. Det är absolut ingen komplett lista! Exempelvis tror jag det är klart värt att göra ett besök på toppen av Mauna Kea, den största vulkanen som är drygt 4000 möh. Men jag har inte varit där än. 2017 hoppas jag det blir av.

Dessutom tror jag det är en toppenupplevelse att ta sig ut och spana på mantor efter solnedgången. Dessa mäktiga fiskar kommer in för att äta plankton och turistguiderna lockar dem till sig genom att lysa med lampor i vattnet. Ljuset drar till sig stora mängder plankton och mantorna letar sig fram till planktonen för att äta. Så ligger turisterna i vattenytan med sina snorklar och cyklop och spanar ner på mantorna. Det här kommer jag också testa 2017. Det finns ingen garanti att man faktiskt ser mantor, men av allt att döma är sannolikheten väldigt hög, så jag hoppas på lite tur och lovar skriva en uppdatering av den här guiden efteråt!

Kaffe

Konakaffet är väldigt överskattat. I varje fall om du frågar mig. Det är såklart väldigt bra jämfört med vanligt amerikanskt kaffe, men försöker man brygga det starkt så får det en ganska skarp och besk bismak som inte är särskilt angenäm och som inte går att dölja med mjölk. Detta gäller i alla fall om man väljer så kallade "Dark roast", vilket är vad jag normal brukar föredra. Jag rekommenderar "French roast" om man hittar det. Jag hittade faktiskt även "Gevalia" på KTA i Kona, men där drar jag gränsen. Även om kaffet inte är så gott som man önskar, så får man ändå bjuda till lite och försöka. Gevalia dricker jag sällan ens hemma i Sverige. Men smaken är som baken.



Regnskog & Vattenfall

När man bor i Kona är det lätt att betrakta landskapet på Big Island som en karg lavaöken, där de gröna inslagen är uteslutande anlagda planteringar och parker, som sannolikt kräver mängder av konstbevattning. Det är förmodligen inte särskilt långt ifrån sanningen när det gäller just Kona och närområdet. Men Big Island är just en rejält stor ö och en av de mest fascinerande aspekterna av denna stora ö är alla de klimatzoner som samsas på ön.

En biltur runt ön är helt klart att rekommendera och när ni då ändå har gett er iväg tycker jag ni ska passa på att uppleva lite regnskog. Eller uppleva och uppleva ... Det var kanske att ta i. Men om ni inte har jättemycket tid, men ändå gärna ni vill se lite regnskog, så rekommenderar jag starkt att stanna till vid Akaka Falls. Det ligger lite vid sidan av vägen strax norr om Hilo. Ta av på väg 220 vid Honomu och följ den några kilometer inåt landet så kommer ni fram till Akaka Falls State Park.

Det kostar 5\$ för parkering och inträde till parken och det är det värt. Det går en liten anlagd led runt i området med en del underbara djungelvyer inklusive utsikt över två höga vattenfall.

Inte någon jätteattraktion, men klart värt ett stopp på vägen runt ön.



Vulkanparken

Kilauea vulkanpark är värd ett besök om man vill se en aktiv vulkan på nära håll.

Man åker först och främst till "visitor center" för att få en överblick och ta del av den senaste informationen. Det här är viktigt iom att vulkanen är just aktiv och tillstånd och säkerhetsläget förändras ständigt.

Vid centret kan man få information om lämpliga vandringsturer som går att genomföra med eller utan ledare. Det går att vandra ner mot havet och se hur lavan strömmar ner och förångar vattnet. Jag har inte gjort det här eftersom vi kom fram till centret alldeles för sent för den saken. Vill man göra en sådan vandring är det nog klokt att komma dit i tid.

Det är viktigt att ha med sig lite varmare kläder om man vill besöka i vulkanparken för temperaturen är inte närheten lika angenäm som i Kona. I vart fall inte när det börjar skymma. Långbyxor, vindjacka och tröja rekommenderas. Det kan vara ca 15 grader eller t.o.m. lägre här. Blir lite väl svalt med shorts och t-shirt då. Tro mig, jag har testat.

Det är även viktigt att tänka på att när det väl skymmer på Hawaii så blir det mörkt fort och du vill inte vandra omkring i mörkret och riskera att hamna utanför de markerade vandringslederna i det här området. Det rekommenderas att man tar med sig ficklampa som en extra säkerhetsutrustning. Vandrigen ner mot sjön för att studera lavaströmmarna och tillbaka sägas vara ca 8 miles, dvs. ca 13 km, så du får räkna med att det tar några timmar att klara av den om du ska hinna med att se dig omkring samtidigt. Utöver lavaströmmarna finns det flera imponerande inaktiva kratrar att titta på. Landskapet är bränt och dramatiskt, som man kan förvänta sig.



Det kan vara en god idé att besöka muséets observation deck efter 18.00 (då det är mörkt ute). Då kan du se skenet från den aktiva vulkanen väldigt tydligt.



Tänk på att tanka i Hilo på vägen till parken. Det finns inga bensinstationer på södra sidan innan man börjar närma sig västkusten och Konaområdet igen.

Snorkling och stränder

Vill du leva lite beachliv så finns det ett närmast ändlöst utbud av stränder på Big Island. En del passar bäst för att ligga och lata sig i solen. Andra erbjuder surfingsmöjligheter eller snorkling med möjlighet att se allehanda fiskar och vattendjur.

Här listar jag några enkla strandtips för den stressade triatleten som strax ska tävla, eller kanske vill unna sig ett par dagars avslappning efter tävlingen.

Hapuna Beach och Mauna Kea Beach

Två klassiskt vackra sandstränder på västkusten en bit norr om Kona. Går inte att hitta bättre. Såväl Hapuna Beach som Mauna Kea Beach (även kallad Kaunaoa Beach) har rankats i topp av "experter" och i omröstningar. Det må vara som det vill med den saken. Fina stränder är de i alla fall.

På den här sidan hittar du en webbkamera så kan du själv kolla in Mauna Kea Beach nu direkt:

<https://www.princeresortshawaii.com/mauna-kea-beach-hotel/overview>

och här hittar du Hapuna Beach på lite håll:

<https://www.princeresortshawaii.com/hapuna-beach-prince-hotel/overview>

De här stränderna passar utmärkt för att ligga och sola, bada och lata sig tillsammans med nära och kära. Funkar bra för bodysurfing och boogieboarding, men bjuder inte på särskilt rikt djurliv att titta på under vattenytan. Men man ska aldrig säga aldrig. Det går säkert att se ex. delfiner och även mantor utanför även dessa stränder. Med lite tur. Håll ögonen öppna mot horisonten och titta lite extra om du ser något glittrande plask. Det kan mycket väl vara ett stim med spinner dolphins som passerar!



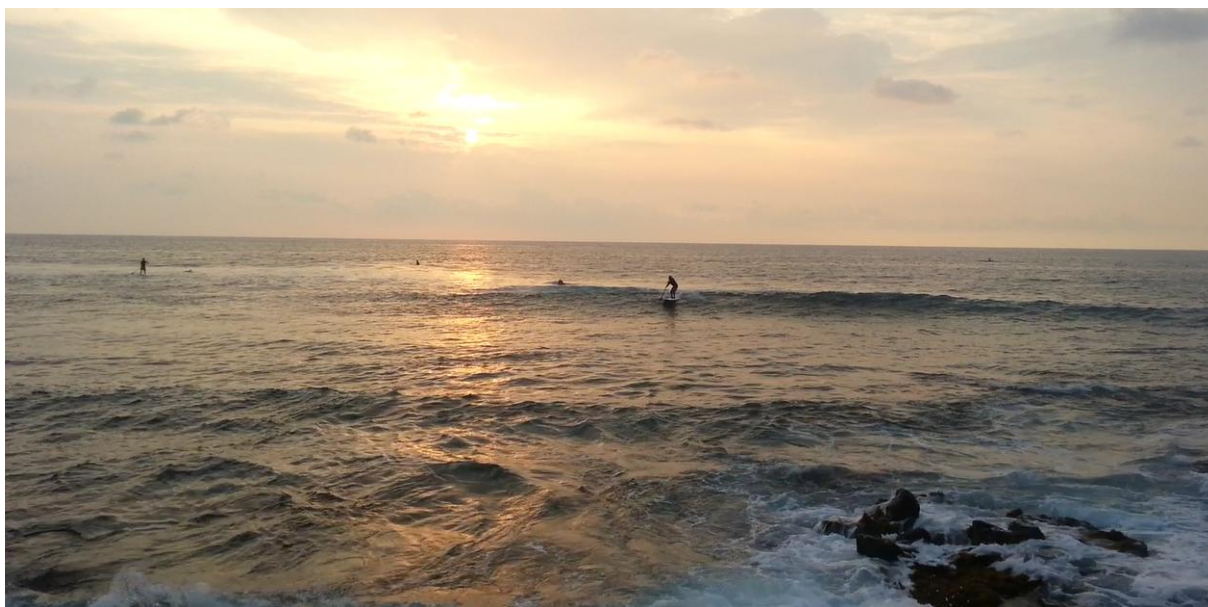
White Sands

Det här är en finfin liten sandstrand i södra Kona med bra vågor för bodysurfing. Men var försiktig innan tävlingen! Det är lätt att skada sig som ovan surfare i de kraftiga vågorna. Men det är roligt och det är nära.

Kahaluu Beach

Den här stranden hittar du vid Keauhou nära Kona. Det är ett ganska bra snorkelställe som bjuder på sköldpaddor, korall och en hel del snygga fiskar. Nu är jag iofs ganska jävig eftersom det hus vi brukar hyra ligger precis bredvid den här stranden. Det är en av de finaste små stugorna som går att få tag i här. Åtminstone så är läget verkligen det bästa tänkbara.

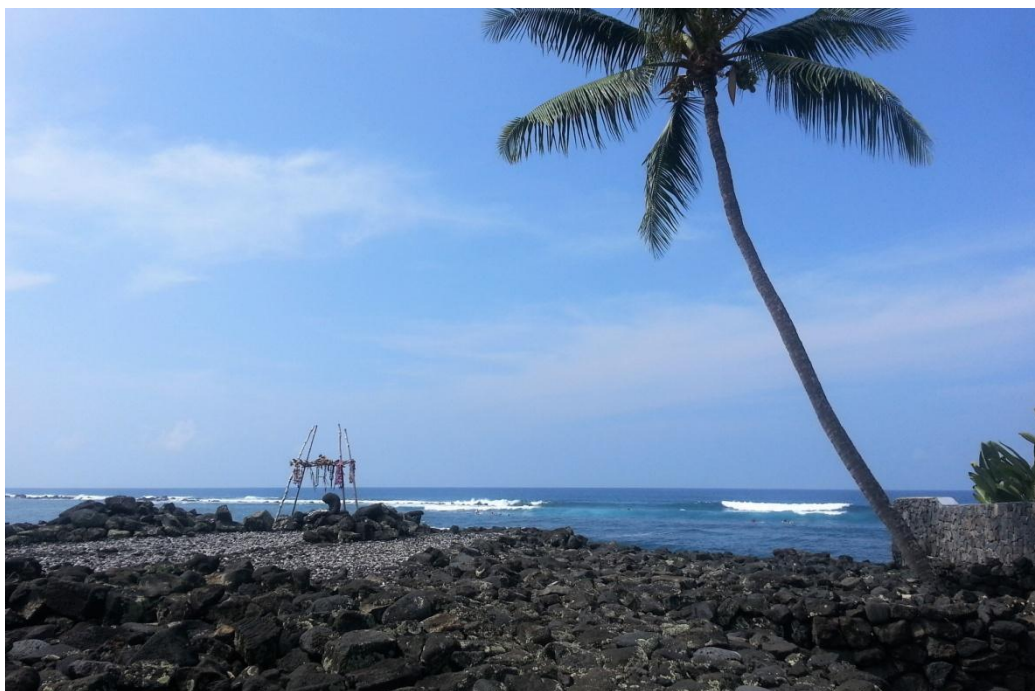
Förutom att vara ett anständig snorkelställe är detta dessutom det klart bästa surfstället i South Kona. Nu pratar vi inte bodysurfing utan riktig vågsurfing på bräda. Med eller utan paddel.



Bredvid stranden hittar du två helgedomar. Dels den minsta kyrka jag någonsin sett. St Peter's By the Sea Catholic Church (ligger precis vid vändpunkten för löpningen på Alii Drive).

Precis bredvid kyrkan hittar du den hawaiianska surfargudens tempel. Det ser inte mycket ut för världen idag, utan är mest rester från en ruin. Men jag tycker ändå det är värt ett besök. Läs minnesskylten. Sätt dig ner och titta ut över vågorna och surfarna därute. Tänk på hur det var en gång i tiden då det endast var hövdingarna som tilläts ägna sig åt så högandlig verksamhet som vågsurfing. Allt var inte bättre förr.





Kealakekua Bay / Captain Cook monument

När vi nu ändå pratar snorkeling och historiska monument, så går det inte att värja sig mot kapten Cooks monument vid Kealakekua Bay. Enligt berättelser var det precis här som den kände upptäckaren mötte sitt öde den 14:e februari 1779. Han klubbades ner precis här av en uppretad inföding när han och hans män försökte fly från stranden. Den som är intresserad bör absolut googla reda på den något mer kompletta historien kring detta. Det är tämligen hårresande läsning.

Kealakekua Bay ligger en aning längre söderut från Kona, men anses som bästa snorkelstället kring Big Island. Jag har inte kontrollerat alla ställen runt ön, men håller med om att det är bra här. Det finns dessutom goda möjligheter att se delfiner i den här bukten.

Monumentet är en inte allför imponerande vit obeliskliknande sten som står helt för sig själv på en obebyggd strand. Precis utanför monumentet finns det ett fint korallrev med imponerande djup mellan de färgrika korallerna. Mellan, över och under korallerna simmar det runt diverse mer eller mindre förvuxna akvariefiskar.



Utöver själva monumentet så finns det inte mindre än två olika markeringar av själva platsen där kapten Cook mötte sitt öde. Gissningsvis är väl ingen av markeringarn helt korrekt, men de ligger i alla fall inte särskilt många meter ifrån varandra, så vi får väl förlika oss med tanken på att det var ungefär här det hela skedde.



Krysset visar var kaptenen stod när han slogs ihjäl. Det här känns rätt. Ett kryss i lavastenen markerar platsen. Självkänt!



Eller var det kanske vid den här minnesstenen som ligger en liten bit ut i vattnet utanför krysset på stranden? Kan ju tänkas. Då var han verkligen nära att hinna iväg från stranden, innan det gick åt skogen för den gode kaptenen.

Ni hittar båda dessa påstådda dödsplatser ett hundratal meter söder om monumentet. Om du ställer dig med ryggen mot monumentet och tittar ut över vattnet, så ska du följa stranden åt höger. Men

egentligen bör du nog gå in åt land först en bit och sedan ut mot stranden igen för där går det något som liknar en stig. Men nu vet du riktningen i alla fall. Du hittar det. Det är inte särskilt långt.

För den bekvämt lagde finns det arrangerade turer med paddling dit från stranden på motsatta sidan bukten , eller så kan man följa med på tur med stora (trista) motorbåtar. Bokas enkelt på plats.

Men som riktig uthållighetsidrottare, varför inte uppleva naturen och vandra/jogga via den ”hemliga” stigen? Det går en stig ner till monumentet från Napoopoo Road, med start bara något hundratal meter efter att man viker av från Mamalahoa Highway. Parkera vid sidan av vägen och leta dig fram till starten av stigen. Det är en bitvis besvärlig vandring, men den är bara ca 3,5 km lång och det är verkligen inget stort problem. Det går utmärkt att jogga om man så önskar. Men tänk på att det ändå blir ganska många höjdmeter på kort sträcka, så det tar en del på quadsen att springa utför och uppför blir det i största allmänhet lite tungt. Du riskerar att dra på dig lite lätt träningsvärk medandra ord. Men svårt är det inte. På vägen kan man passa på att njuta av utsikten.

En trevlig variant är att ta med sig en lätt ryggsäck med lite vatten och simglasögonen så är det bara att springa ner och simma runt och kika på fiskarna därnere så länge du har lust. Snorkel är ju mer fortsättningkurs, men har du lust att kånka så går det såklart att ta med en full utrustning dit ner. Håll höger när du märker att du börjar närma dig havsnivån så är du snart framme vid monumentet.

Arch City och Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park

En bit bortom Kealahou, ca en kilometer före Pu'uhonua o Honaunau (som är ett slags utomhusmuseum över hawaiiansk kultur och natur), hittar vi Arch City. Det är inte en stad, utan en dramatiskt kust skapad av lavasten och naturens mest våldsamma element, som alltså kallas för Arch City. Det är inte badvänligt och ingen sand. Men Lavan i samarbete med havet har skapat spektakulära formationer med grottor, tunnlar och valv som vattnet slår igenom. Det är lite som en blandning av raukar och jättegrytor för att jämföra med något vi känner till hemifrån eller från skolan. Men såklart med väldigt hawaiiansk prägel. Rätt coolt att kika på och man kan ta fina bilder där.

Ungefär en kilometer före Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park ser man en vägbom på höger sida. Parkera där bredvid. Följ sedan "vägen" efter vägbommen i riktning mot kusten. Efter ca 750 meter når du Arch City.



Väl nere vid kusten finner du dessa stiliga formationer. Inte extremt upphetsande, men ganska snyggt och det är garanterat väldigt sparsamt med andra turister på plats. Alldeles för krångligt att behöver transportera sig nästan en kilometer till fots för att komma till målet.



Min rekommendation är att ta på sig löpkläderna och ta med en extra flaska vatten. Sen springer ni dit och följer stigen längs stranden ner mot Honauanau Beach och så tar ni vägen tillbaka till

vägbommen och den parkerade bilen. Sen tar ni bilen tillbaka ner till Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park.

Pu'uhonua o Honaunau National Historical Park

Det här är inte så himla mycket egentligen. Men det är ganska trevligt ändå. Och så är det gratis. Det är ett slags utomhusmuseum med traditionella byggnader och föremål, samt en del information om lavaströmmar och växtlighet. Åk dit och kika en sväng när ni ändå varit vid Archi City!

Precis norr om parken finns en allmän strand som det går bra att snorkla ifrån. Sköldpaddor ser man både i parken och när man snorklar om man så vill. Men det har ni ju redan sett på en massa andra ställen så det spelar ju mindre roll nu.





USA's sydligaste udde!

Ungefär 10 mil söder om Kona kommer man till öns sydligaste udde. Följ väg 11 söderut och ta höger på "South Point Road" efter ca 85 km (såklart beroende på var du startade) så följer du den vägen till den tar slut i något som påminner om en parkeringsplats strax före kustlinjen. Det sägs att man bör ha fyrhjulsdrift för att köra här, men det tycker jag inte känns nödvändigt. Men hygglig frigång kan kanske vara att rekommendera.

Du står nu vid en dramatiskt brant kust och en härlig utsikt. Vetskapen om att det här faktiskt är inte bara Hawaiis utan även hela USA's sydspets ger dessutom en extra krydda till besöket. Väldigt mycket extra krydda faktist. Utöver det faktum att kusten är dramatisk och utsikten härlig. Fast det hade jag kanske redan skrivit? Dessutom är stället befriande fritt från folk som försöker tjäna pengar på turisterna. Inte ens en liten glasskiosk finns där. Parkeringsplatsen är inte fullt så slät som den kan verka, så var lite försiktig med var du kör. Speciellt om du inte har en jeep med extra hög frigång.



Väljer du att hoppa från de branta klipporna ner i det klarblå djupa vattnet därunder så har du fyllt din äventyrskvot för en bra tid framöver. Det finns en stege som tillåter en relativt enkel klättring tillbaka upp till toppen av klipporna. Enligt uppgift är höjden endast ca 40 feet, dvs. ca 12 meter, så det här klarar vem som helst av. Själv avstår jag dock veckan före Ironman, med hänvisning till att det ändå uppstår en viss skaderisk vid dylika höga hopp. Man kan råka sträcka sig. Veckan efter tävlingen tror jag inte jag orkar hoppa där. Eller så tycker jag bara det ser himla högt ut.



Skicka mig gärna ett mail och berätta om hur härligt underbart uppfriskande du tyckte det var att hoppa från klipporna här! Jag lovar att försöka ta in en del personliga omdömen om denna unika upplevelse till nästa uppdatering av guiden.



Green Sand beach

Det finns en strand med grön sand. Enligt vad som sägs så består den gröna sanden av rester från koraller som enkelt uttryckt bajsats ut av fiskar som smaskar på dessa koraller. Jag har inte undersökt sanningshalten i den historien närmare, men det låter ju inte helt orimligt. Sanden är i alla fall ganska grön och det är inte uppenbart hur det kommer sig att just denna gröna sand ska finnas just här. Så visst kan det bero på de koraller som råkar växa under havsytan utanför kusten här.

Vänder du tillbaka någon halvkilometer från sydspetsen och tar höger så kommer du in på vägen mot Papakōlea Green Sand beach. Efter ytterligare en dryg kilometer kommer du fram till en ny parkeringsplats. Här kan det tänkas att det finns en bil eller två med lite lokalbefolkning som hänger. De är förmodligen där för att erbjuda betald transport till stranden. Det går en "väg" till stranden, men själv är jag inte tillräckligt van vid terrängkörning för att vilja ge mig på att köra där ens med en rejält jeep. Det går ganska brant upp och ner på sina ställen så man bör inte vara alltför osäker bakom ratten. Men man kan ju vandra, eller springa! Fortsätter man förbi parkering och följer vägen ner mot vattnet så kan man parkera bilen strax före kusten. Det finns en betongramp som leder ut i havet där, gissningvis använder man den för att sätta i och ta upp båtar. Där kan det vara läge att parkera. Sedan är det bara att följa vägen eller stigen i nordostlig riktning längs kusten så kommer du strax fram till den gröna stranden. Det går inte att missa när du är framme.

Men tänk på att det finns ingen skugga längs vägen och du rör dig genom ett ganska ökenliknande landskap som stundtals är rejält vindutsatt. Så se till att ha smort in dig med solkräm. Ha gärna en keps på huvudet och se till att ha med åtminstone någon flaska med lite extra vatten. Det är inte speciellt svår löpning, men det går lite upp och ner och du springer i sand som inte alltid är väldigt hårt packad. Så lite ansträngande är det och du får räkna med att bli svettig innan du kommer fram.



Black Sand beach

Fortsätter man 4 mil norrut, dvs 11 mil från Kailua-Kona, så kommer man fram till Punalu'u Black Sand beach. Här är sanden mycket riktigt klassiskt lavasvart. Men det är inte därför ni ska åka hit. Ni åker hit för att se på stora och loja sköldpaddor. Superloja, men imponerande sköldpaddor. Det här är ett måste för barnfamiljer. Ett måste för alla vill jag påstå. I alla fall om man inte upplevt dessa sköna sköldpaddor i verkliga livet tidigare.



Det är en ganska dramatisk strand med mycket vind och besväriga vågor som bryter in. Inte mycket att ligga och bara sola och bada vid. Men sköldpaddorna ger onekligen en liten extra känsla till det den här stranden. Det är inte läge för att ligga och snorkla här. Det är alldeles för jobbiga vågor och lavastenar i vattnet som gör snorkling knepigt. Men ta med dina simglasögon och ta ett dopp i alla fall! Simma lite tillsammans med sköldpaddorna och spana in hur de betar sjögräs från lavastenarna! Var försiktig bara, så du inte simmar ihop med dem! Sköldpaddorna är fridlysta och du vill ju inte störa dem i deras naturliga habitat.





Oavsett om du orkar ta dig till sydspetsen och Green Sand Beach – se till att åka hit och spana på sköldpaddor! Det finns sköldpaddor närmre Kona och även inne i Kona, javisst, men här är de minst dubbelt så stora och det är 100% säkert att du får se dem.

