

Siffror & sånt

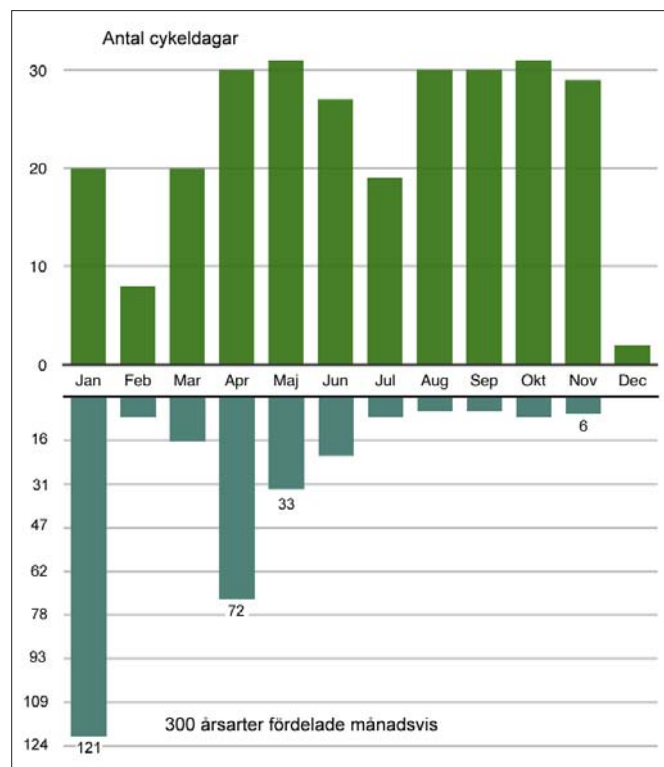


Tanken här är inte att bryta ner 10 månaders cykeläventyr till siffror och klinisk statistik, utan att lyfta fram vissa områden, inte minst för den som i framtiden kanske siktar på att genomföra något liknande. Sedan tycker jag det är kul att föra någon slags bokföring med några specifika listkonton, vilka kan skifta beroende på var och hur långt äventyr. På ett längre äventyr tappar man snabbt räkningen på antal nätter i tält, antal finglassar, fästingar, dagar med mygg eller knott eller hur många betalda boenden det i slutändan blev. Bokför man inte daglig statistik i ens dagboksanteckningar så har man rätt snart noll uppfattning hur det förhåller sig med respektive numerär. Vi vet alla hur luddigt och missvisande uppskattningar är, särskilt om om man inte räknar på en sträcklokal. Nåväl, nu kan ju detta tyckas vara ett i-landsproblem och vi är alla olika funtade och värdesätter saker olika. Men om man är funtad som jag så är det en god idé att redan i ett tidigt skede bestämma sig vilka områden och listor man vill ha lite extra koll på längs färden. En roande sysselsättning.

När det kommer till all data för cykling, vandring och roddturer så sköter min GPS-klocka allt detta per automatik. De enda val jag behöver göra när jag drar igång klockan är vilken aktivitet som ska genomföras. När jag är klar för dagen laddar jag upp datan till Strava via Garmin

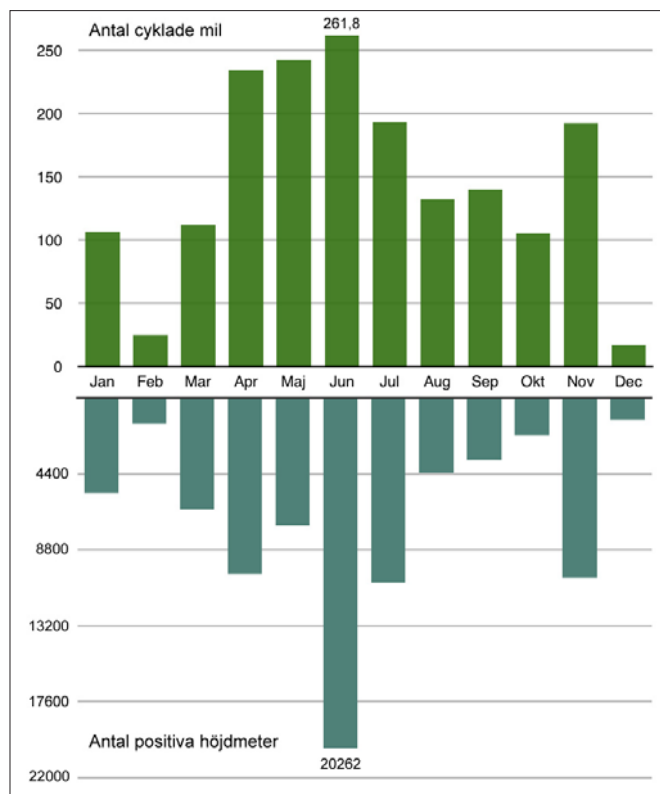
connect. I Strava har jag sedan tillgång till en mängd data som kan presenteras och filtreras utifrån mina önskemål. Personligen är jag mest intresserad av att se färdvägen på en karta, distans och ibland summa positiva höjdmeter. All denna data kan jag sedan hämta och använda i olika sammanhang, så som i diagrammen nedan. I Strava lade jag dagligen upp en story med ackompanjerande bilder eller videoklipp i samband med att GPS-datan från klockan laddades upp och gjordes tillgänglig publikt. "En slags dagbok. Även om 98% av mina olika typer av aktiviteter utgjordes av cykling valde jag en GPS-klocka (med 40 timmars batteritid och solceller) framför en cykeldator. En klocka på armen är alltid med och funkar för alla aktiviteter. En cykeldator är lätt att glömma på styret och gör sig inte för många andra aktiviteter. Vidare lägger jag inte in förutbestämda rutter som jag navigerar efter, vilket drar för mycket batteri och drar uppmärksamheten från det väsentliga. Jag använde Mapy för kolla färdväg och memorerade vägen, vilket stundtals ledde till felkörningar, men jag hade sällan bråttom och vad gör väl några mil hit eller dit. Men visst, det var nära att jag hamnade i Norge efter Fulufjället. Är det äventyr så är det...

Den mest frekventa frågan jag fick från icke-skådare längs färden var: "Hur långt har du cyklat?" Ja, vad är



Totalt blev det 278 dagar på cykeln. En hel vilodag i maj då regnet öste ner i nordlig kuling, 3 1/2 dags vila i juni hos mamma i Stockholm och 12 vilodagar hemma i juli.

Årets 300 arter fördelade månadsvis. Under årets 12 inledande dagar observerades 110 arter.



Totalt blev det 1761 mil på cykeln 2025 (1/1-2/12). Norrlands-turen (6/6-5/7) sticker ut när det kommer till antal positiva höjdmeter (22267m) och total distans (299,5 mil). Det blev en hel vilodag i Vilhelmina när regnet öste ner.

långt? Hur långt är ett snöre? Mitt svar blev oftast: "Jag har varit ute och cyklat i Sverige sedan i mars". Vilket bjöd in till samtal med fokus på annat än distans, som ju är rätt ovidkommande i mina ögon. Mil staplas på mil, men det är färden och platserna som gör äventyret. Det är till och med vanskligt att tala om någon form av genomsnittlig distans per dag. Oftas 6-10 mil per dag och ett tiotal dagar med 15 mil och mer. Mina besök på Öland genererade få långa dagar på cykeln, vilket får sägas vara än mer adekvat för min tid i Falsterbo, där jag cyklade typ 2-3 mil per dag. Totalt cyklade jag 1761 mil under hela året. För att göra denna distans någorlunda begriplig så är det 1440 mil mellan Torshälla där jag bor och Kapstaden. Många gånger utbrast folk "Åh, Norrland, där är det långt!" Både sant och inte sant. Jag cyklar ju inte längre varje dag bara för landsdelen är lång i sig.

Norrlandstrippen

Jag var fullt medveten om att rundan i Norrland skulle bli krävande med genomgående kupering, en dubblering av antal höjdmeter. Addera därtill att det är långt mellan fågelrika områden. Insikten som tog form under min färd där i norr var att det är viktigt med en komfortabel cykel anpassad efter den egna kroppen, bra sadel och schysst styre samt att det är en klar fördel om man kan konsten att uppleva och uppskatta naturen längs vägarna. Jag valde vanligen de små och ofrafikerade. De flesta backar var cykelbara, utom den branta jäveln upp till Fulufjället. Och jag skulle inte vilja cykla Vildmarksvägen över Stekenjokk motsols, that's for sure! Den avslutande etappen från Umeå och hemåt med svår hemlängtan och ömmande röv genomfördes på åtta dagar, 105 mil och hela 8000 höjdmeter. Inte undra på att jag var helt dränerad mentalt och benen totalt rökta vid hemkomst. Men fan vad jag inte ångrar Norrlandsrundan. Längtan att återvända till Dalarna och Norrland är ständigt närvarande.



Budget

Jag hade ingen stenkoll på de dagliga räkenskaperna, men försökte hålla mig till 150 spänn per dag i matkostnad eller 4500 kronor per månad. Jag hade min specialgröt till frukost, vilken jag skickat till vänner för upphämtning längs färden. Till mellanmål och lunch blev det oftast kvarg och müsli, vilket varvades med grönt intag från Coops delibar. Till middag blev det pulvermos i grunden och till den tonfisk, ibland köttbullar. Försökte hitta en buffé, thai eller husman, en gång i veckan. Då blev det 3-4 talrikar och vårrullar som slank ner i fickan. Det var väl enda gången de gick back, när jag kom på besök. Den enskilt dyraste utgiften är att ta in på betalt boende, vilket jag undvek i det längsta. Under de första sex månaderna tog jag bara in på boende tre gånger. När jag så kom in i november blev det tuffare. Kylan var inga problem, men mörkret! Att ligga i tält 14 timmar, natt efter natt, är hopplöst, varför jag varvade med prisvärda vandrarhem och vänner. Denna budget hade varit helt omöjlig om det inte varit för alla underbara vänner och deras gästfrihet. Evigt tacksam!

Nätter i det fria

Totalt blev det 3 1/2 månad i tält, 27 nätter under bar himmel (mars t.o.m. april) och 24 nätter i vindskydd. Nätter på min balkong på vintern och under halvtidsvilan i juli oräkade, liksom nätter i fågeltorn, kojor och verandor.

Några toppnoteringar

- De tre längsta dagsetapperna: 23 mil, Ölandsbron till Västervik i miserabelt väder, följt av 19 och 17 mil.
- Högsta snittempo under lång dag: 19 km/h under 15 mil från Mariestad till Lilla Edet, trots klättring över Kinnekulle. Stekande sol, djävulsk medvind och finglass som bränsle.
- Flest antal glassar på en dag: 5 st den 21 juli, en Lejonet & Björnen, fyra Klingsstrutar och en halvliter viol med lakritsrippel från Klings. Mäktigt värre!
- Högsta besökta punkten: Mittåkläppen 1212 m-ö.h.
- Högsta belägna byn i landet: Högvålen på 830 m.ö.h.
- Längsta utförsbacken: Från Stekenjokk ned mot Klimpfjäll, typ 15 km. Mötte en tjej som kämpade hårt.
- Längsta vandringen: Från Bruksvallen upp till toppen på Mittåkläppen kvällen den 13 juni; 27 km och 5 1/2 timma.

