

## ► Det blev VÄRLDSREKORD!!!!

Jubel, applåder och "The Final Countdown" ljud i hela salen när jag slutade springa efter 12 timmar. [Upplev den otroliga stämningen här!](#)



Världsrekord. Jag smakar på ordet. Världsrekordhållare. Det pirrar till någonstans i mellangärdet. Märker hur jag försöker stänga in mig i min egen lilla bubbla. Neeeeeeeeeej inte jag väl? Fast jag vet ju att jag gjort det. Jag har sprungit längst av alla. På 12-timmarslöpning på löpband. För kvinnor. Längsti hela världen. Var jag än tittar.

Märkligt.

Dagen började perfekt. Ingela och jag kom till Actic i Kista strax innan halvsju. Utanför stod en vit bil med SR-logga. Ingela tog en bild på mig framför bilen, jag tyckte det var ballt att någon brydde sig om mitt lite halvgalna världsrekordförsök. Jag smorde in fötterna med sportslick medan Otto intervjuade mig, kommer faktiskt inte riktigt ihåg vad jag sa. Jag var inte ett dugg nervös, visste med mig att det här skulle gå vägen. Om jag inte snubblade på löpbandet och bröt benet, fick totalt hjärnsläpp eller magen brakar ihop helt, så klart.

De första timmarna flög iväg. Jag pratade med de som sprang med mig, jag kollade på facebook – PEK och Joakim hade satt upp en projektor så jag såg allt på väggen – och försökte svara på det som kom in. PEK kom med jämna rapporter. "Nu är det 200 som följer dig via webben", "Nu är det 400 som följer...", "Nu är det 2000 som följer...". Jag skakade på huvudet. Försökte få in det i hjärnan. 2000!!! Helt galet! Människor – både kända och okända – kom förbi på Actic, log och hejjade på mig. Allt flöt på bra, jag låg i 5:40 hastighet och mädde bra. Under femte timmen kom magen igång, men bara den sedvanliga tömningen so behövs då och då. Jag fortsatte springa på, kände av vaderna och att jag var lite sliten, men inte farligt.



Vid lunchtid välldede folk in för lunchträning. Jag såg hur många log när de såg vad vi höll på med, och jag njöt av glädjen jag kunde se i mångas ögon. Jag såg två bekanta personer komma in och ta av sig skorna men sen tittade jag bort. Det var inte möjligt. Rikard och Filip kan inte vara här. De bor ju i Piteå. Men det ÄR de!!! Jösses Amalia! Jag

tappade verkligen hakan, kände mig taskig som inte stannade löpbandet för att prata med dem när de kommit så långt för att hejja på mig. Snacka om överraskning! Nästa överraskning var att PEK sa att TV ville komma. TV? Mig? Va? Klart de fick komma! Och P4 Stockholm hade blivit nedringda av sina lyssnare som ville veta hur det gick för mig. De ville också komma igen och springa bredvid mig för att göra en intervju till. Både TV och radio råkade komma samtidigt, de fick stå i kö för att prata med mig. Den unga kvinnan som intervjuade mig var helt fascinerad, tyckte jag var en sann inspirationskälla. Otto från radion skrattade och flåsade medan vi pratade.

Lagom till intervjuerna som var



vid halv ett tiden var jag lite trött. Det blev toalettbesök igen och så småningom min andra omgång med pannkakor. Jag hade svårt att äta. Inte så att jag kväljdes av det, men det tog emot. Jag tycker det är otäckt att dricka ur flaska på löpband, jag känner mig lätt vinglig och har lätt att trampa fel då jag tar flaskan. Därför hade jag testat att dricka ur min vattenblåsa som har

en slang och det fungerade mycket bättre. Äta hade jag inte sett som ett problem, jag brukar äta bra, men det fungerade inte riktigt. En kombination av vingel, värme och all uppståndelse gjorde att jag inte fick i mig så mycket. På hela löpningen tror jag att jag åt tre halva polarkakor med pålägg, två muggar smågodis, max sex stycken pannkakor totalt, 1,5 liter mjölk, 3 liter sportdryck med resorb och 2 liter cola. För dåligt med mat gör mig på dåligt humör och får mig att tappa energi vilket tyvärr framförallt mina kompisar Jan-Erik och Carina som var där och stöttade mig fick känna på. Tack och lov vet de att det ibland blir så under ultralopp och tar inte illa upp för det.



Jag låg på i 6 min/km tempo för det mesta, men stoppen blev fler och fler. När jag tröttnar är det lätt att stanna lite längre på toaletten för att få vila, att be om lite längre massage av de ömmande vaderna än nödvändigt och att maska på alla tänkbara sätt. Mitt i alltihop kom en fotograf från TT för att ta bilder på mig. TT? Jösses, vad är det som händer??? Actic

i hela Sverige utlyste en tävling där den som skrev bästa heja-ramsans till mig vann tre timmars träning med en personlig tränare.

*Carina och Mia vet vad ultra innebär och masserar mina vader medan jag försöker få i mig energi*

Carina kom och hade med sig en lista med min favoritmusik när hon kom, och den spelades i alla högtalare från klockan två. Musik är en fantastisk energikälla! Det finns till och med teorier om att det är hjärnan som begränsar vår fysiska prestationsförmåga genom att säga att kroppen är trött i en vilja att skydda kroppen, men hjärnan är en väldigt försiktig general och kroppen har massor mer att ge fastän hjärnan säger åt musklerna att skrika i protest. Ett sätt att komma förbi den upplevda tröttheten är därför att stimulera hjärnan med till exempel musik. Eller kaffe!

Jag hade en dipp men när klockan närmade sig fyra och jag närmade mig det existerande världsrekordet växte motivationen. Jan-Erik och Joakim hade bokat in sig på att springa med mig mellan klockan 17-18 för det var då de trodde jag skulle slå det gamla rekordet och jag ville springa bättre än så. Min



hemliga plan var därför att sätta rekord mellan 16 och 17. Jag såg att jag behövde hålla uppe hastigheten om jag skulle fixa det innan 17 så det var bara pina på.

*Ingela, Joakim och jag jublar tillsammans med alla andra när jag passerar världsrekordet*

Ju närmare rekordet jag kom desto mer folk samlades en halvtrapp nedanför

mig och bakom mig. PEK kom med nya rapporter. "Nu är det 10 000 som följer dig via webben". När Joakim lade ut en bild på facebook fick han över 300 likes inom några minuter. Hälsningar och hejrop strömmade in från Sverige, Japan, Malaysia... Någon i Belgien satt och skrev om mig på en sida. Folk jag inte känner hejjade som galningar. Folk jag känner hejjade än mer. Strax innan fem avbröt Actic alla sina pågående klasser och alla kom och tittade på – mig! Jag hade länge sett framför mi i min mentala träning hur själva världsrekordpasseringen skulle gå till. Strax innan det var dags satte Joakim igång "The Best" med Tina Turner. Jag sträckte upp armarna i luften, klappade händerna, alla i salen gjorde detsamma och så bröt jublet ut när jag sjungandes "You're simply the best, better than all the rest, better than anyone, anyone I ever met" passerade gränsen.

Jag var världsrekordhållare.

Och trött.



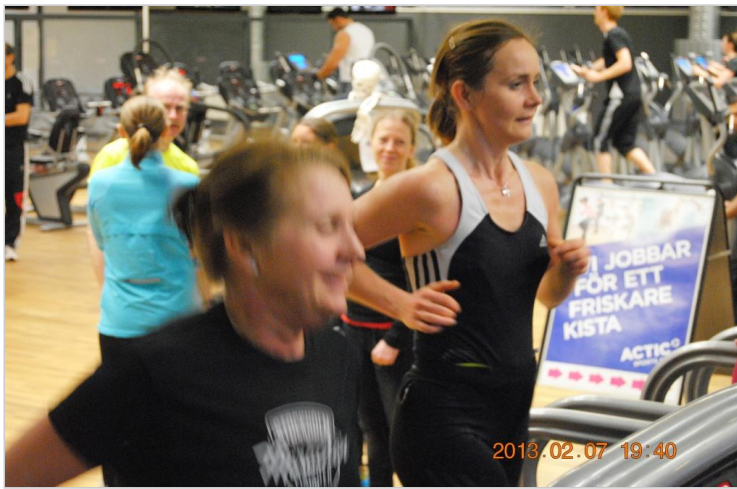
I min mentala träning hade jag sett framför mig hur jag malde på. Plöjde fram, för att lägga kilometer på kilometer till mitt rekord. Så blev inte riktigt verkligheten. Jag ville vila. Jag skyllde på att jag behövde mat så jag fick ligga på löpbandet och få massage av vaderna samtidigt som jag åt pannkakor och drack mjölk. Så drack jag än mer mjölk så jag

fick sitta ännu längre. Och ännu längre.

Jag blev stel. Och tappade motivationen. I efterhand tror jag det var en kombination av för lite mat, lite för otydlig målbild kring de uppsatta delmålen efter världsrekordet och trötthet och bristande motivation som gjorde att de två sista timmarna inte riktigt blev som jag tänkt. Jag hade krampkänning på insidan av bägge låren och höger vad vilket gjorde det omöjligt att springa snabbare än 7 min/kilometer. Jag vet att i sådana lägen kan det hjälpa att bränna på i rejält hög fart för att få det att lossna, men det tänkte jag inte på förrän två dagar senare.

*Vad hände med dig? Gick du ut för hårt, eller???*

Jag släpade mig vidare i den hastighet jag kunde hålla. Enormt nöjd över att satt nytt världsrekord, relativt likgiltig inför om det nya skulle bli 105, 110 eller 115. Önskedrömmen, målet över alla mål, var att nå 120. En mil per timme hade suttit fint. Jag vet att det



skulle vara svårt att nå men trodde att jag hade en realistisk chans att nå det om allt klaffade. Men livet är sällan perfekt, det är ytterst sällan allt klaffar. Jag gjorde det bästa jag kunde i den situation som var då och det är jag stolt och glad över.

Lena och Khedron springer med mig medan Maria, Janne, Anna och Carina stöttar mig i bakgrunden

Med alla som hejjade på mig och med favoritmusik i hela lokalen så fortsatte jag. Jag funderade ett tag på att sätta mig och vila när det bara var en kvart kvar men så insåg jag – det är nu jag ska njuta. De här ögonblicken kommer inte igen. Återigen strömmade folk till, både i lokalen och via nätet. Det var dags för Grand Finale. Jag bad Carina om att först spela "The Best" med Tina Turner, därefter "I'm the worlds greatest" med R Kelly. Jag sjöng med för alla, klappade i händerna, de klappade tillbaka. Pekade på mig själv till stroferna

*"I'm that star up in the sky  
I'm that mountainpeak up high  
Yes I made it – I'm the worlds greatest  
I'm that little ray of hope  
When my back's against the rope  
I can feel it – I'm the worlds greatest"*

### Lyssna på låten

Jante gäller inte. Har aldrig gjort, kommer aldrig göra.



Att få se världen från det perspektiv jag fick se den då, det är en upplevelse som gör mig varm, ödmjuk, glad, stolt och tacksam. Alla dessa människor, alla som brydde sig, oavsett om de känner mig eller inte, så var de där. För mig. Och för sig. Jag såg glädje i deras ögon, jag läste förundran och fascination både i ansikten och på nätet. Det skedde en omruskning i uppfattningen om vad som är möjligt, om vad vi människor är kapabla till. Att få vara centrum för allt det här, det berörde. Det gav mig något jag inte riktigt kan beskriva, en stor varm skatt som aldrig sinar och som ligger inne i mitt bröst och avger värme, ett bultande hjärta som säger att livet är vackert, livet är underbart, och vi kan ge varandra så mycket, om rätt förutsättningar finns. Jag råkade göra det genom en halvgalen idé och jag är innerligt glad för att jag genomförde det som tillsynes verkade ytligt och inte spela så stor roll men som efteråt visade sig ha en djupare innebörd, både för mig och förhoppningsvis för många andra. Så kom det klassiska avslutet med "The Final

Countdown". Den spelades enbart för mig och alla klappade. Jag drog upp hastigheten till 5:20 tempo, hade så mycket energi i kroppen att jag ville spurta. Så slog klockan över till 12:00, jag tryckte på "stopp" och allt var över.

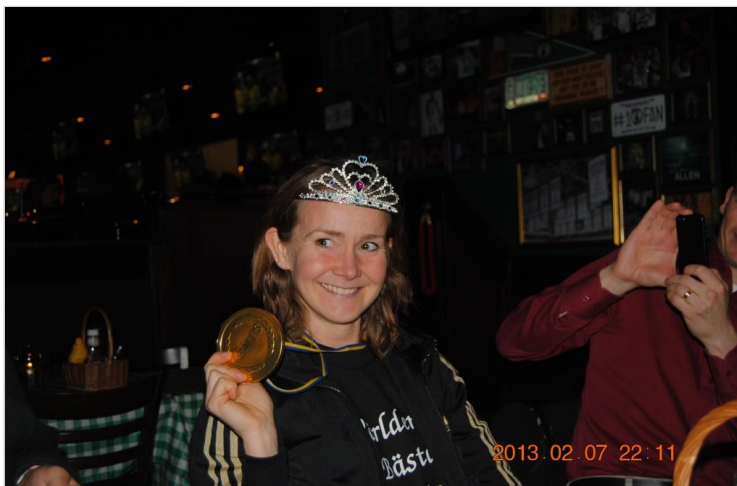
Eller så har det just startat.

Joakim hämtade champagneflaskan som Katarina lagt på kylning för att jag skulle få när allt var



klart, Evis hängde guldmedalj och ros runt min hals. Många, många gratulerade. Jag ville mest sitta. Vaderna var så stela, jag vaggade omkring som en väldigt gammal version av Joakim von Anka. 19:15 bänkade vi oss alla framför TV-apparaterna för att se ABC som skulle sända från löpningen. Jag satt uppkrupen på en motionscykel, lyckades faktiskt lägga upp benen på styret. Två killar satt bredvid mig och frågade om hur jag tränade och blev förskräckta när jag sa att jag brukar springa från Kista hem till Älvsjö. "Dit kör man bil!!!" Det känns som en rätt kort sträcka jämfört med de 107,49 km jag just hade tillryggalagt.

*PEK, jag och Joakim jublar över en fantastisk dag, ett fantastiskt lopp och ett nytt världsrekord!*



Det blev mycket prat, jag drack massor med mjölk, cola och vatten, jag var så himla törstig. Jag tackade alla som jobbat på Actic för att de varit så glada och peppat mig och de tackade mig för att de haft sin roligaste dag på jobbet någonsin. Joakim och PEK fick många kramar, det var vi tre som gjorde detta möjligt tillsammans. Jag sprang och de gjorde allt annat för att detta skulle bli en riktigt härlig tillställning. Sen är det verkligen inte bara vi tre som gjort detta. Varenda en som bidragit med ett leende, en kommentar på facebook, alla som var där och sprang med mig, alla som kom för att vara med genom att vara där, alla som peppade mig, alla som följde detta via nätet, P4 Stockholm, TV, alla tidningar, bloggare, människor världen över som spridit detta vidare – alla är en del i att detta blev så otroligt roligt!

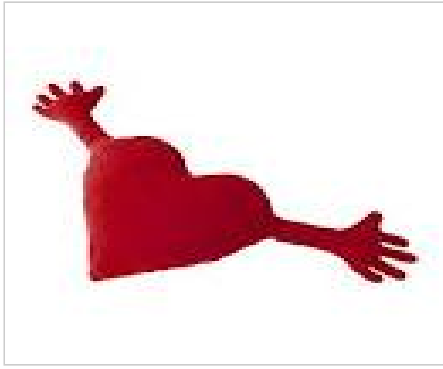
Dagen efter ringde "Mitt i Kista" och frågade

"Hur det kändes att vara världsrekordhållare?"  
 "Jag vet inte. Jag har inte greppat det än"  
 "Vad var det bästa under dagen?" frågade de vidare  
 "Det var alla som brydde sig" blev mitt svar.

Det är den bestående känslan just nu. Att det blev så fantastiskt stort, att det var så många som brydde sig, så många som fick något gott med sig den dagen. Det hade jag aldrig trott. Men så är det. Och faktum är också att jag är världsrekordhållare. Jag ska sätta mig vid köksbordet och se på den lilla bilden och texten om mig som var införd i Svenska Dagbladet dagen efter så kanske jag förstår även detta en dag.

"Vilket rekord ska du slå härnäst?" är det många som frågar. Planerna är inte inställda på rekord nu längre. Nu ska det bli något helt annat! Vad? Det tänker jag hålla för mig själv så länge ;-) Den 7:e mars får du veta!

Efter en helt enorm dag igår så vill jag säga TACK så stort som det bara överhuvudtaget är möjligt till alla som följde mig och stöttade mig, som log, som gladdes och deltog på alla möjliga olika sätt, i världsrekordförsöket! Det är ni som gjorde dagen igår till en underbar dag, en dag som alltid består av sprakande guldkimmer i mitt hjärta! När jag kom hem vid tolvtiden igår natt hade jag 489 mail, 38 sms och antalet kommentarer på Facebook



orkar jag inte räkna. Ikväll, fredag åker jag på läger med landslagsgruppen i ultralöpning, det är jag som håller i det hela fram till på söndag. Så tyvärr hinner jag inte svara på all enorm fin respons jag fått, men jag återkommer! Och nej, jag tänker inte springa! För min del blir det baddräkt, varm bastu och varsamhet med kroppen som gäller. Och förhoppningsvis mycket mat & fika :-). Just nu går jag riktigt bra, jag är lite stel i vader och musklerna på utsidan av höfterna, men det går riktigt bra. Tre små blåsor på fötterna är inte farligt heller.

Idag är det underbart att vara Kristina Paltén.

Tack alla så underbart hjärtligt mycket för det! :-D

Här är några länkar

[Här kan du se hela loppet](#) - om du orkar titta i 12 timmar... Lugn, det är uppdelat på mindre bitar

[Video över när världsrekordet passeras](#)

[P4 Stockholm](#) (som intervjuade mig hela tre gånger. Efter första intervjun blev de nedringda av folk som ville veta hur det gick)

[Andra radiointervjun](#)

[SVT](#)

[Outside träning](#)

[Mitt i Kista](#)

[Piteå-tidningen](#)

[Piteå-Tidningen igen](#)

[Norrtelje Tidning](#)

[Norrbottenskuriren](#)

[Prestationsbyrån](#) (här kan du se hur mitt energiindex varierade under loppet och vad det betyder)

[Bilder från Actic Kistas facebookalbum](#)

[Kondis](#)

[Affarsliv.biz](#)

[Jogg.se](#)

[Jogg.se igen](#)

[Krutgubben](#) (Joakim på Actic)

[MarathonMia](#)

[MarathonMia igen](#)

[Carina Borén](#)

[Camilla Ringström](#)

[Stefan Manning](#)

[Anna Pernestål](#)

[Ann-Sofie Forsmark](#)

Jag var med på ABC, Nordnytt, SVT24, SvD, Metro, bloggar... ojojoi!

Jag är så enormt tacksam för allt stöd och jag vill tacka alla! Hinner inte mer än så här just nu, jag återkommer efter helgen!

[Till toppen ▲](#)