

Vad är swimrun?

Swimrun är en snabbt växande sport där deltagarna omväxlande springer och simmar en sträcka i natursköna områden. Växlingen mellan simning och löpning sker flera gånger under ett och samma lopp. Deltagarna tävlar ofta i lag för säkerhetens skull men också för att dela upplevelsen av äventyret i naturen. Det är en social sport där deltagarna ofta hjälper varandra i svåra situationer, även de som ligger i täten.

Från Ö till Ö till ny folksport

Utan ÖTILLÖ hade inte swimrun funnits, men nu är sporten på god väg att bli vår nya folksport. Ett dumdrigt vad, en trasig bil och förmågan att kunna se möjligheter i tillfälligheter gjorde att sporten föddes. Möt Michael Lemmel, upphovsman till och medgrundare av ÖTILLÖ.

TEXT: Gunnika Isaksson-Lutteman FOTO: Linda Åkerberg

Michael och hunden Akeela har inget emot tidiga morgnar eller att få ta i på träningen, så länge de får vara utomhus.

För Michael Lemmel är det självklart att dela med sig. Hans ödmjuka och generösa sätt har smittat av sig på en hel sport. Det kunde ha varit en sport för en exklusiv elit, men Michael ville ha något mer, något större. Något för alla. För Michael är glädje och upptäckarlust viktigt, samma faktorer som genomsyrar swimrun.

– Swimrun är ett nytt sätt att umgås i naturen, säger Michael, man kryddar det med sånt man egentligen inte får, simma med kläderna på, springa i blöta skor och hoppa i vattenpölar.

Swimrun är en social sport, du är lika mycket där för naturupplevelsen som fikasnacket efteråt. Antal utövare av sporten växer stadigt och idag finns över 600 swimrun-tävlingar i världen att delta i för den som vill. Men det är först när folk kastar nummerlappen och sporten blir en motionsform som Michael tror att den riktigt stora boomen kommer. När folk väljer att ta sig genom sjön som dyker upp på skogs promenaden istället för att gå runt den, och när folk gör det för att må bra.

Mer om Michael

Michael tävlade professionellt i multisport under mer än ett decennium, och några av de tuffaste tävlingarna inom adventure racing står på hans meritlista. Tillsammans med sitt lag har han upplevt oförglömliga ögonblick på jordens mest avlägsna och vackraste platser. Han tog både skidalpinismen och multisporten till Sverige

»Swimrun är ett nytt sätt att umgås i naturen. Man kryddar det med sånt man egentligen inte får – simma med kläderna på, springa i blöta skor och hoppa i vattenpölar.«



ÖTILLÖ – ursprunget till swimrun

ÖTILLÖ är en tävlingsorganisation som anordnar VM i swimrun ÖTILLÖ, en 75 km lång legendarisk sträcka från Sandhamn till Utö. 300 deltagare och 135 funktionärer från 24 nationer samlas i september när VM avgörs i Stockholms skärgård.

ÖTILLÖ står även bakom världscupserien som anordnas i Hvar, Engadin, Isle of Scilly, Cannes, Utö och norr om Berlin. Under dessa tävlingshelger finns olika format att tävla i, beroende på din nivå.

World Series är tuffa och långa lopp på upp till 5-9 timmar och är kvalificerande för VM.

Sprint är lopp på 15-17 km där nybörjare och proffs möts i samma lopp.

Experience är korta lopp på 5-7 km för att välkomna alla in i sporten.

<https://otilloswimrun.com>

tillsammans med kollegan, bästa vännen och lagkamraten Mats Skott.

Men det är inte det Michael vill prata om när vi möter honom på Älgö utanför Stockholm där han bor. Han betonar istället vikten av att dela naturupplevelser med varandra, sammanhållning och gemenskap. Något som han vill att ÖTILLÖ och swimrun ska utstråla.

– Kul är en väldigt stor faktor och det är jätteviktigt, menar Michael.

Michael har alltid gillat naturen och att få ta i ordentligt med kroppen. Han tränar efter väder och årstider, låter glädjen styra aktiviteten. Utanför dörren har han hela Stockholms skärgård där han paddlar, simmar och åker skridskor. Springer på klipporna eller i skogen gör han gärna med sin Alaskan Husky, Akeela. Tävlrar i swimrun gör han då och då, eller deltar som han själv uttrycker det. En hel del resor blir det också. Michael och Mats är tävlingsledare för världsmästerskapen samt den kvalificerande världscupserien i swimrun under konceptet ÖTILLÖ. Målet är att en ny destination ska tillkomma varje år i världscupserien. ÖTILLÖ →

THE RIGHT LIGHT



What's your light in life? No matter the activity, speed or terrain, it's more fun if you can see where you are going. With the right light you will get more daylight, and more time for what you love. Find your right light at silva.se/headlampguide

SILVA



När Michael inte reser världen över trivs han på Älgö i Saltsjöbaden där han bor.

Tips!

Idag finns massor av swimrun-tävlingar som arrangeras runt om i Sverige, i tävlingskalendern hittar du tävlingar nära dig. www.swim-run.se/taulingskalender/

»Jag älskade hela tanken och enkelheten i att man förflyttar sig med sig själv som motor och sin hjärna som broms.«

är numera en hel organisation och Michael jobbar heltid med detta.

– Jag måste ibland nypa mig i armen för att se om det är sant, avslöjar han och erkänner att det känns häftigt att vara upphovsman till en helt ny sport.

Startskottet för swimrun

Allt började med en trasig bil. Eller egentligen började allt med en vadslagning en sen natt på Utö vårdshus. The Original 4, som de kallas idag, slog vad om vem som först kunde ta sig till Sandhamn genom att springa över och simma mellan öarna i skärgården. Sista laget dit fick betala notan för de andra på skärgårdskrogarna längs vägen. Året var 2003 och det tog mer än ett dygn, men de visade ändå att det var möjligt.

Michael fick nys om historien när han hämtade sin bil på verkstaden. Verkstadsägaren kände till Michaels bakgrund som professionell multisportare och var god vän med en av the original 4. Kanske att Michael ville göra något kommersiellt av historien?

Michael kontaktade Mats som han drivit företag ihop med sedan 1995. Det som triggade dem var att det gick att göra något som ingen trodde var möjligt.

– Det lät så pass knäppt att det lät jätteintressant, säger Michael och ler, jag älskade hela tanken och enkelheten i att man förflyttar sig med sig själv som motor och sin hjärna som broms.

Från elit till alla

Planeringen satte fart och Mats kläckte ett namn för tävlingen. Ö till Ö, för det var ju det som det handlade om. Nio lag, främst från multisportvärlden, ställde upp i första upplagan 2006, två gick i mål. Tävlingen förfinades allt eftersom med fler deltagare för varje år. 2012 arrangerades tre andra liknande events i Sverige och termen swimrun

blev ett begrepp. Det var Erika Rosenbaum, ÖTILLÖ- deltagare med pallplats, som först myntade ordet swimrun. Genom att skapa en sport för det som de höll på med var tanken att fler skulle lockas att börja. Och Erika hade rätt.

Michael och Mats utnämner ÖTILLÖ till världsmästerskap i swimrun samma år och CNN rankar loppet som en av de tuffaste uthållighetsstävlingarna i världen.

Resten av världen fattade snabbt. Det som idag är en internationell sport med många utövare var till en början en enskild tävling för en liten extrem elit. Nu är det en sport som välkomnar alla och Michael spår att det kommer bli vår nya folksport.

Framtidens swimrun

Antalet tävlingar blir fler världen över och läger, träningsevent och klubbar skapas. Nya former av tävlingar ser dagens ljus hela tiden. Drömmen om ett OS i swimrun finns också där, men Michael antar att tävlingsformen kommer se annorlunda ut då.

Anledningen till att swimrun blivit så stort på så kort tid tror Michael beror på enkelheten i det. Ingen dyr utrustning behövs och han hävdar att vem som helst kan göra det. Det är äventyrskänslan och naturupplevelsen som lockar. Det handlar om att våga göra något som du inte är van att göra.

– Egentligen handlar det om nyfikenhet och att se möjligheter, säger Michael.

Tajmingen var också rätt, upplevelser tillsammans och att värna om naturen ligger i tiden. Kombinationen av Michaels och Mats brinnande passion för sporten samt trovärdigheten som deras bakgrund inom multisport förde med sig verkar också vara en framgångsfaktor.

– Men våra deltagare är våra bästa ambassadörer, de tillför genuinitet och skapar drömmar, fastslår Michael. ✱

Helt rätt

El från vind, vatten och sol. Verifierade för socialt ansvarstagande. Bra pris. Helt hållbart. Helt rätt.

Välj VIVA idag.

VARBERGENERGI.SE/VIVA | 0340-62 88 11

Ett erbjudande från Varberg Energi AB. Information om konsumenträttigheter, reklamationshantering och tvistlösning finns på varbergenergi.se

VIVA-el produceras genom klimatsmarta lösningar och kommer bara från vind, vatten och sol så när du väljer vår el så har vi redan tänkt på miljön åt dig. Vi är det första energibolag som är verifierade för ISO 26000 som betyder att vi även

har omtanke om människor. Vi tror på öppenhet och mångfald. Läs gärna mer om vårt aktiva arbete på vår webb: varbergenergi.se/hallbarhet
Att ha omtanke om miljön och alla omkring oss är ett sätt att leva.

VIVA
HÅLLBART FRÅN VARBERG ENERGI