

The GAX – inntrykk fra en 100 miles debut.

I begynnelsen var:

Det startet med et excelark. Nei forresten, excelarket kom inn i bildet ganske langt uti den prosessen det var å omdanne en idé til plan. Idéen, den startet kanskje med et maratonløp i Amsterdam, et egentlig helt greit gjennomført løp, som jeg likevel var urimelig misfornøyd med. Men skuffelsen over at pers var langt unna, begynte etter hvert å omdanne seg til en ambisjon om å perse på distanse i stedet for på tid. Eller kanskje det startet allerede våren før, med det særdeles trivelige løpet Soria Moria til Verdens Ende. Der løp jeg kortversjonen Sande til Verdens Ende, på 50+ miles, og en liten tanke om at det skulle være kjekt å prøve seg på fullversjonen 100 miles var sådd.

Nå passet det ikke med datoene for Soria Moria dette året, og Google ble som så ofte min venn. Hva fantes av aktuelle løp på distansen uten alt for lang reisevei? Det var her The Gax i Skåne i Sverige dukket opp; ikke for mange høydemeter, ikke for krevende teknisk (lite visste jeg da om den løse sanden) og ikke lengre unna enn en dags kjøretur – og det ville være hyggelig å kombinere med en liten ferie i Sør-Sverige.

Ruta:

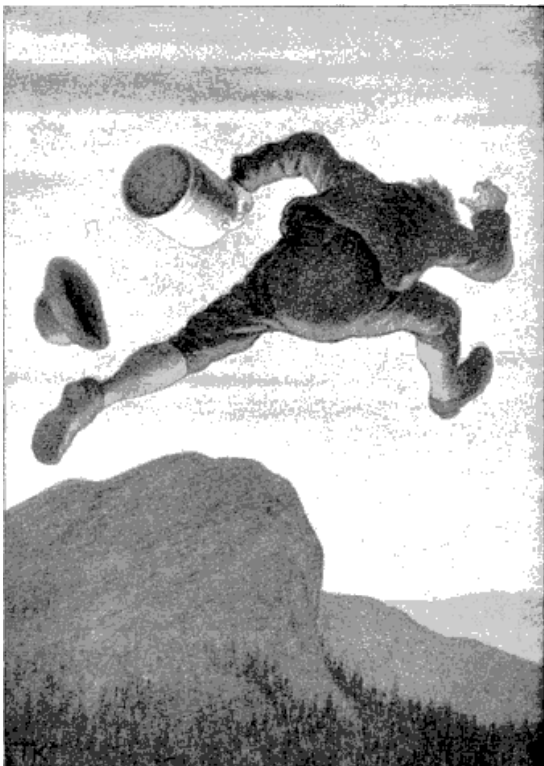
The Gax følger Østerlenleden, som er en del av Skåneleden, en merket (eh, tidvis merket) rute gjennom Skåne. Start og mål er i Ystad. Først gjennom innlandet til Haväng, hvor vi var ca halvveis, og deretter langs kysten tilbake til Ystad. For nordmenn er Ystad først og fremst kjent for ferga til Bornholm, og for Kurt Wallander i Mankell sine bøker. Jeg regnet med det var store muligheter for at vi ville snuble over et ilandskyllet lik sånn i grålysningen på vei langs strendene, og at det ville være forgreininger langt opp i statsapparatet og selvsagt til den russiske mafiaen. Hadde plottet for en krimroman klart i hodet mitt.

Det meste av løpet er ganske lettløpt. Og hvor mye som er terreng, er litt avhengig av hva en tar med i den definisjonen. Dersom breie, fine lettløpte skogsstier går som terreng var det vel om lag 50/50 med terreng og vei. Veistrekene var mye grusvei og noe asfalt. Den triveligste delen av terrenget var etter min smak skogsstiene; rolig, idyllisk, skyggefullt, lettløpt og livet var en lek i disse partiene. Så var det en del beitemark; med mye bakker opp og ned, gresstuer til å snuble i og for ikke å glemme kaninhullene. Var veldig glad jeg hadde dagslys, hhv ettermiddag og morgenkvist, da jeg passerte de verste kaninhullpartiene. Og kyr! Valgte å passere ammekyr med kalv i gangtempo, bare slik at ingen skulle misforstå og tro at jeg inviterte til lek.



Noen steder ble de fine skogsstiene til tett tornekraut, men det var helst der jeg bommet litt på ruta og befant meg noen meter til siden for den. Det skjedde iblant. Og så var det sanda da – herrejemi. Løs sand. Er. Ikke. Løpbar. Før start visste jeg det ville komme en ca 8 km lang strand i siste tredel av løpet. Den var jeg mentalt innstilt på, og underlaget var også overraskende fast i vannkanten, så akkurat der hadde jeg en opplevelse av at «det er jeg som tar stranda, ikke stranda som tar meg». Men både før og etter var det mange partier med strand og sanddyner hvor sanden var løs og slitsom. Her gikk det ikke akkurat fort, og for en ultraløper som knapt løfter beina ble det utrolig sugende.

Må også ta inn et avsnitt om «klappsteinstranden». Det er en ca to km lang strand som kommer når en har om lag 140 km i beina. Her er det som navnet tilsier, ikke bare løs sand men i tillegg løse rullesteiner i den løse sanda. På vei ned dit ble jeg litt forvirret mhp ruta, gpx-filen viste at ruta skulle gå over noen hauger med beitemark innafor. Jeg hadde snudd og var på vei opp bakkene igjen for å komme på rett spor da jeg møtte en annen løper på vei ned. Han var helt trygg på at riktig rute var langs stranda, så jeg sa kjekt og greit at «da henger jeg på deg». Lite visste jeg da at det var tvillingbroren til han ene av Askeladdens hjelpere jeg hadde møtt. Dere vet; han med sjumilsstega. Jeg så bare ryggen hans bli mindre og mindre der han nærmest fløy over steinene i minst det dobbelte av mitt tempo. Det er mulig at teknikk i slikt terreng er en trenbar sak.....



Plans are nothing – planning is everything:

Tror det er Churchill som står bak dette sitatet, selv om det neppe var en plan om å løpe 100 miles som var bakgrunnen hans for disse ordene. Å forberede seg til et 100 miles løp var å bevege seg ut i ukjent terreng for min del. Igjen ble det googling. Hva har andre gjort, hvilke program er lurt å følge, finnes det noen x-faktorer jeg bør kjenne til? Summa summarum lærte jeg vel at: Det er langturene som er avgjørende, må du prioritere noe i treninga er det disse som er viktigst. Back to back økter, også kalt sandwich økter, er viktige. Få ting har så stor betydning for om du gjennomfører med suksess eller ei som hva og når du velger å spise. I tillegg merket jeg meg følgende lille advarsel som sto på en av nettsidene, om det å begynne å snuse på de lange ultraløpene: «Once you've stepped over to the dark side, a very few returns to ordinary marathons.»



Startklare – ville planen holde?

I tillegg til hva jeg leste meg til, valgte jeg å holde en tydelig pri på styrkeøkter. Det er skadeforebyggende i det generelle treningsarbeidet, og god kjernemuskulatur er avgjørende for å holde kroppen skikkelig oppreist mot slutten av løpet – som igjen gjør at du bibeholder fart og unngår skader. Så ble det å sette det hele sammen til en plan, og der alle andre bruker sine klokker og apper, satte jeg opp et excelark. Jadda, en er jo ikke post 50 for ingenting. Jeg så tidlig, og var for så vidt innstilt på, at det kom til å bli en vinter med mye pri på løpetrening og ditto mindre fjelltur og ski. Selvsagt måtte det bli en motivasjonssmell! Og så ble det noen helger hvor jeg ga jamt bengen i kilometerne som skulle samles og heller gikk på skitur med hunder, smågodt og vin. Og jeg tror egentlig ikke det gjorde vondt for prestasjonen da løpsdagen kom. I tillegg kom noen uker med influensavirus av og på, og så noen kjipe uker med kneskade og alternativ trening. (Takk til klubbvenninne Britt for gode tips om elipsetrening.) Det er her «planning is everything» kommer inn, evnen til omstilling når ting ikke går etter plan A. Jeg er ganske overbevist om at en god plan i bunn var viktig for å kunne omstille (med bare små tilløp til panikk).

Og så var det maten da: En god plan for hva å spise starter med å teste ut forskjellige ting på langtur. På såpass lange løp beveger en seg så langsomt at en har mulighet til å fordøye ganske mye. Men alle mager er forskjellige, og reagerer på ulike ting. Heldigvis tåler min mage som regel det meste. På så lange løp duger det heller ikke med bare karbohydrat, det må fett og gjerne litt protein med. Og så skal det smake godt. Især siste halvdel kan appetitten være så som så, så det er viktig med noe som frister. Min plan ble salt, både før løpet og jevnt underveis – det var mildt sagt hett og svettetaPET betydelig. Så hadde jeg med de sedvanlige havregrøtposene, de er lette å svelge og «snille» med magen, men en blir jo litt lei. Noen barer med pistasjenøtter og litt koffein pigget opp, nye smaker er

good. Polarbrød med peanutmør og nugatti (ja, sammen!) er digg, omtrent som snickers sjokolade, og gir både fett og karbohydrat. Fant ut at det fungerer utmerket i 80 km, men så blir polarbrødet tørt gitt. Før neste lange løp må jeg finne en ny og mindre tørr «innpakning» for yndlingspålegget mitt. Likevel var det en slik macka som hjalp meg over en ganske ubehagelig kvalmeperiode. Kjente på gruffet litt utpå natten; først litt mageknip og ble sittende lenge på et strandtoalett. Så noen timer med kvalme; det gikk hverken å løpe eller engang å gå fort. Det ble å gå langsomt, stoppe å henge over noen gjerdestolper inimellom og puste dypt. Men jeg slapp å spy, og etter hva jeg har lest av andre løpsrapporter betyr det egentlig at jeg slapp billig fra det. Etter hvert gikk det å tygge i seg polarbrødet, langsomt, og så slapp kvalmen også. Vel framme på neste matstasjon på Sandhammaren (131 km) var matlysten på topp igjen.



Klargjøring av mat til de ulike dropbagene: Spekepølse og lakris gjorde susen, makrell i tomat forble uåpnet

Det er på ultraløp en treffer de hyggeligste menneskene:

Ja, jeg har sagt det før og sier det igjen; miljøet rundt er noe av det jeg liker aller best med ultraløp. Å arrangere et slikt løp står det stor respekt av, her er det ikke bare et par timer hvor matstasjonen skal betjenes, det varer hele dagen og natta og neste dag. Og omsorgsogenet må være spesielt framtrepende hos alle de som betjener disse stasjonene. Især på siste stasjonen tok jeg meg litt ekstra god tid. Jeg var litt nedrullet etter å ha løpt på en skikkelig bom før stasjonen (kommer mer om den), og det var deilig å bare sette seg ned og si «ja takk» til alt som ble tilbudt og kjenne at en rett og slett ble skjemt bort. Mange av løperne hadde egen support med, og siden mye av løpet gikk langs vei var det rikelig av mulige møteplasser. Tilgang på vann hadde vært et diskusjonstema før løpet; det var like tørt i Sverige som i Norge denne sommeren, og med varmen var det utrolig viktig med væske og nedkjøling. Jeg tror alle supportere hadde bunkret ekstra vann, og de delte generøst med oss som løp usupportet. Og for nesten hver supportbil jeg passerte fikk jeg spørsmålet «trenger du vann? Trenger du noe annet?»

Ultraløp er ikke akkurat noen publikumsidrett, men gjennom småbyene traff vi jo på tilfeldige mennesker. De fleste hadde merket seg alle løperne som var på vei forbi og var nysgjerrige på hva vi holdt på med. Hakene datt ganske langt ned på knærne da jeg kunne fortelle at «nå har vi løpt siden

kl 10 i formiddag, fra Ystad, og så skal vi fortsette gjennom hele natten tilbake til Ystad.» Men du så motiverende det er å få noen high fives og et «Kjør på, du ser sterk ut!»

Og så alle de andre løperne da: Ultraløpere er generelt veldig lite kompetative og er mer opptatt av å støtte å hjelpe andre deltakere og akkurat den stemningen kunne en kjenne på gjennom hele løpet. Men er det en jeg sender ekstra takknemlige tanker til, så er det min medvandrer gjennom natten, Marcus. Traff på han rett etter det var blitt mørkt, da han kom ut en stikkvei etter å ha bommet litt. Han var egentlig lokalkjent men manglet GPS, og vi ble enige om å samarbeide et stykke, fram til et punkt hvor han visste at orienteringen igjen ville bli enkel. Akkurat på det tidspunktet var kanskje mine bein litt friskere, men gevinsten ved å ha noen å dele de tyngste nattetimene med var uten tvil mye, mye større enn å prøve å pushe tempoet. Ikke minst mentalt – gir han hele æren for at jeg ikke noen gang tenkte tanken på å sette meg ned og sutre.

BOM:

....er vel noe av det kjipeste en kan gjøre på løp. Noen enkle, ganske små bommer hadde jeg flere steder, uten at de tok veldig mye tid. To av de tok imidlertid ganske mye tid, selv om antall kilometer ikke var så mye. Den kjipeste var nok på «den långa stranden». Der viste gpx-fila at vi skulle opp av stranden og inn i skogen, i et meningsløst og kronglete sikk-sakk mønster, gjennom sanddyner og buskas. Men på briefing før løpet hadde vi jo fått beskjed om at her skulle vi ikke følge gpx-ruta, her skulle vi holde oss på stranda, til vi kom til enden og var rett ved siste matstasjon. De utdelte kartene viste også tydelig hvor vi skulle. Ja, vi HADDE fått beskjed, men har en 130 km i beina, så sitter sannelig mange av de i hodet også; og opp i skogen og inn i sanddynene bar det. Det er nok ingen overdrivelse å si at jeg var ganske nedrullet da jeg omsider kom til matstasjonen og innså bommen og tidstapet. Det tok meg en porsjon risgrøt, en daddelbolle (sykt god), nye sokker og sko og litt hvile å komme på nett igjen. Litt seinere ble det ny bom, da jeg ikke hadde zoomet inn nok på gpx`n til å svinge opp fra ei strand tidsnok. Basket meg kanskje 10 min gjennom sanddyner før jeg innså at jeg var på feil side av ei elv, og at det ikke var mulig å krysse elva lenger fram. Så var det bare å baske seg nye 10 min tilbake, til ruta og brua jeg skulle ha truffet. Kjente et snev av snål glede over den forrige bommen: «ellers hadde jeg nå ligget å pushet på for å klare sub 24t, og dette kunne vært showstopperen.» Lange løp – rare tanker.

De beste opplevelsene:

Ingen tvil om hva som topper: følelsen av at kroppen og beina var på lag hele veien, og at det faktisk gikk helt lett å løpe lenge sammenhengende (der underlaget var løpbart) også de siste 20-30 kilometerne. Jeg har vært mer kjørt i slutten av kortere løp tidligere. Kredit til back to back øktene.

Det å komme i mål uten andre skader enn slikt som gror lett. Blemmer, gnagsår og mørbankede muskler er en selvfølge en må ta med, men jeg slapp helt unna noe «ugreie» i sener eller ledd.

Bare to vannblemmer på tærne må sies å være «billig». Kredit til Mari Mauland for tips om å bytte sokker ofte.

Og så det å få et lite kompliment for løpssteget jeg hadde seint i løpet fra en av de mer meriterte løperne ;). Kredit til motbakketrening og tåhev som har gitt styrke i leggene.



Happy finisher

Og opplevelsene i andre enden av skalaen:

At natt nr to etter løpet skulle være den mest smertefulle var en overraskelse. Trodde det skulle verke mest i musklene den første natta, men det er vel så med ultraløp at alt tar lengre tid, inkludert smertekurven post løp.

Hvis noen tror at behov for gnagsårforebyggende salve i stumpen er ei guttegreie, så tro om igjen! Rammer begge kjønn, og kan gjøre toalettbesøk særs ubehagelige.

Og mens vi er inne på dette: uten annen indikator enn fargen på urinen, tok det ca tre døgn å bli noenlunde rehydrert igjen. Men så var det jo også usedvanlig varmt under løpet.

Og da hydrering var på plass, muskelverk hadde begynt å avta, blemmer og gnagsår hadde grodd og jeg tenkte ting skulle begynne å kjennes normalt igjen, opplevde jeg fortsatt et usedvanlig høyt søvnbehov i lang tid, kanskje nærmere to uker etter løpet. Og en lett liten joggetur rundt Stokkavannet etter to uker sendte pulsen rett opp i rød sone. Lærdom: ting tar tid og en god plan for restitusjon er sannelig også viktig. En kommentar fra vår hyggelige vert på gårdshotellet vi bodde på etter løpet, kan kanskje illustrere *hvor* påkjente vi var: Da vi skulle sjekke ut etter tre døgn, hvor vi ikke hadde gjort så mye annet enn å hvile og spise, kommenterte han at «ni ser lite bättre ut nu enn när ni kom.»

Aftermath:

Eller som de sier i Stavanger: «ka då ittepå?» I de største volumukene med trening før løpet var jeg helt overbevist om at en 100 miler fikk bli med den ene gangen. Det tok for mye av tiden, på bekostning av andre ting jeg også liker å gjøre på fritida. Men så ble jo totalopplevelsen så bra, og det ble en skikkelig boost for selvtilliten. I tillegg har det festet seg en liten tanke om at det skal jo gå å gjøre dette løpet raskere – hvis alt klaffer. Så i skrivende stund frister det mye med en ny tur på The Gax. Og det rykker litt i beina når jeg leser om andre 100 milere og +100 km løp. Jadda, «once you've stepped over to the dark side.....». Og det hadde vært kjekt hvis enda flere GTlere slo følge dit ;). Det er egentlig ikke vanskeligere enn at du må ha viljen til å bruke nødvendig tid på det, og evnen til å ignorere noen gnagsår underveis.

Og det er ikke nødvendig å padle hjem fra (absolutt) alle ultraløp heller. Denne gangen nøyde vi oss med en liten kosetur i Bohusläns skjærgård (da gnagsårene hadde grodd nok til at det gikk an å sitte i en kajakk)

