

Høyt mål – del II

Trine trener for Skåla Opp

Trine Chruickshank har fortsatt høye ambisjoner og trener målrettet etter Christian Prestegårds motbakkeprogram for å løpe Skåla Opp 13. august. Og det gjøres grundige forberedelser. I midten av juni gikk Trine med to venninner oppe på Skåla for å rekognosere.

Av Else Husa

– I forrige nummer av Kondis fortalte du at du skulle delta i Ålesund Halvmaraton. Hvordan gikk det?

– Konklusjonen er at halvmaraton er for langt for meg foreløpig. Jeg stilte opp med helt blanke ark og null erfaring. En kvinnelig deltaker i klasse 50-54 år som sprang sitt 52. halvmaraton, forbarmet seg over meg og ga meg noen gode råd i forkant av løpet. Hun sa at jeg burde legge meg på en kilometertid på 6 minutter første halvdel av løpet og ikke bry meg om at de andre dro fra meg. Da kunne jeg eventuelt være så heldig å oppleve å begynne å ta igjen noen.

Jeg så gjorde, og alle stakk fra start. Jeg la meg på 6-minutters fart per kilometer og syntes det hele gikk strålende. Pusten var fin og lett, og jeg tenkte at jeg skulle øke litt ved halvsprunget løp. Det viste seg å være lettere sagt enn gjort. Ved 11-12 km var pusten fin, men bena hadde ikke tenkt å samarbeide lenger. Jeg var utrolig sliten i alt av sener og ledd, og det var tydelig at jeg hadde tatt meg vann over hodet.

– Sluttida ble 2.09.26. De siste kilometerne tenkte jeg at dette ikke var noe trivelig, men etter et par dagers hvile kom jeg til at jeg skal prøve igjen senere en gang. Treningsgrunnlaget per dags dato er for dårlig for løp av denne lengden. Det er tross alt ikke mer enn 2-3 måneder siden jeg begynte med kondisjonstrening. Nei, foreløpig nøyer jeg meg med motbakkeintervaller etter Christian Prestegårds oppskrift.

– Hvordan går treninga nå?

– Treninga går kjempefint, bortsett fra en tre ukers ubehagelig sykmelding. Fram til treningsavbrekket fulgte jeg imidlertid Christians opplegg til punkt og prikke, bortsett fra at jeg lurte inn ett par «testøkter» for



Rekognosering: Trine sjekker forholdene på Skåla i midten av juni. Det er fortsatt mye snø til fjells. (Foto: Renate Karlsen/Monika Settemsdal)

meg selv. Jeg hadde behov for å teste hvor langt/lenge jeg kunne løpe i motbakke uten stopp. Det viser seg at hvis jeg springer rolig nok (kommer ikke under pulssone 4 uansett hvor rolig jeg løper) kan jeg i hvert fall løpe en time uten stopp.

Det var deilig å få en bekreftelse på at formen stiger, jevnt og trutt. Nå vet jeg at jeg kan klare å gjennomføre Skåla Opp på en ålreit måte, men spørsmålet er hvor fort det går. Det kan jo hende at jeg får sjokk når løpsdagen er der. Kanskje er det mye brattere og hardere enn jeg tror?

Jeg skal forresten på jentetur til Loen førstkommende helg og da skal vi forsøke å gå på Skåla. Vi er litt spente på snødybde og værforhold. Det er ingen av oss som har vært på Skåla før. I og med at jeg har forbud mot hard trening en periode, må vi ta det veldig rolig. Vi håper på fint vær og flott utsikt hvis vi når toppen. Det blir nok uansett deilig med spa på Alexandra hotell etterpå.

Skåla-turen

En tid senere ber vi Trine fortelle om Skåla-turen.

– Vi hadde en fantastisk tur på Skåla. Lørdag morgen starta tre sykkyldsdamer på veien opp til Skåla.

Ingen av oss hadde vært der før så vi var veldig spente. Sola skinte fra omtrent skyfri himmel, så vi måtte raskt vrenge av oss superundertøy og varme klær. BH og oppbretta fjellbukser var tingen.

Etter hvert som vi kom over tre-grensa, ble snødybden større og større og gamasjene måtte på. Vi var så heldige at det var noen som hadde gått opp før oss, slik at vi kunne følge sporene i snøen. Hadde det ikke vært for det, hadde vi måttet gjøre vendereis. All merking var borte under snøen og hadde vi visst at det var såpass mye snø, hadde vi tatt ski med oss.

Etter ca. 4 timers gange/baksing i snøen møtte vi en hyggelig tysker på vei ned. Vi hadde håp om å se Skålatårnet med det første, men han kunne blidt fortelle at det var ca. 2 timer igjen til toppen. Da skjønte vi at det «romslige» skjemaet vårt på 4-5 timer opp ville sprekke skikkelig. Været var allikevel så fantastisk at vi fortsatte videre med godt mot.

Endelig, etter et par «nå tror jeg vi er der-opplevelser», så vi Skålatårnet i all sin prakt. Helt fantastisk å tenke på at dette ble bygget for 114 år siden. Vi angra nesten på at vi ikke hadde planlagt å overnatte i Skålatårnet (Kloumanntårnet heter det vel egentlig, etter han som fikk det bygd for tuberkulosepasienter i

1891). Alt lå til rette med kokemuligheter, vedovn, talglys, proviant og massevis av sengeplasser. Vi bestemte oss der og da for at hit opp skal vi snart igjen, og da skal vi tilbringe natten på 1848 meters høyde i en aldeles praktfull natur.

Nedturen ble en stor «opptur». En av oss hadde tatt med søppelsekker som vi brukte som akebrett. Det gikk akkurat passe fort nedover, og vi brukte ca. 40 minutter med den samme strekningen som vi brukte 3-4 timer på å komme opp. Vi kom etter hvert ned i sivilisasjonen til 22 varmegrader og stekende sol. Store kontraster med andre ord. Inne i Skålatårnet var det 2 grader, utenfor tårnet var det 8 grader. Kanskje ikke så rart at jeg våknet opp dagen etter på uten stemme.

Nå gleder jeg meg veldig til lørdag 13. august og årets motbakkeløp Skåla Opp. Nå skal det virkelig trenes her, så får vi ser hvor fort jeg kan klare å komme meg til toppen uten 1,5 meters snødybde, sier Trine Chruickshank.

I forrige nummer av Kondis bad Trine om kostholdsråd både med tanke på trening og før og under Skåla Opp-løpet. Tipsene er å finne i artikkelen «Kostholdsråd på vei mot toppen».

