

De siste forberedelsene foran St Olav Ultra

Det er ennå ikke for sent å melde seg på til St Olav Ultra, men hvis man ikke har trent skikkelig over lengre tid, er det for sent å begynne nå. Det betyr selvsagt ikke at man ikke kan prøve seg, men jo dårligere trent man er, jo tøffere blir det, og jo mindre er sjansene for å fullføre.

Uansett treningsnivå, er det nok lurt å ta det pent de siste dagene før løpet og prøve å «lagre» krefter til selv løpet.

Jeg vil ikke anbefale noen karbohydratlading. Det har sannsynligvis liten eller ingen virkning foran et så langt løp. Spis godt de siste dagene, men ikke overdriv. De fleste anser det som fornuftig å spise en skikkelig middag dagen før start. En solid frokost løpsdagen er også helt nødvendig, gjerne så nær opptil start som mulig. Dette gjelder særlig dag to da distansen er 95 km.

En solid frokost vil ha to positive virkninger: for det første vil det sannsynligvis føre til at man tar det litt rolig til å begynne med, for det andre vil en ha «drivstoff» litt lengre.

Første etappe i løpet er altså 65 km, med mye utfor. Da er det fristende å la det stå til og gi på litt mer enn hva som er smart. Man må ikke glemme at utforløping tar voldsomt på beina, særlig er lårmuskulaturen utsatt, og kjører man hardt her, er risikoen meget stor for at man ender opp med bein stive som tømmerstokker. De som har opplevd det, vet hvor vanskelig det da er å løpe. Denne formen for stølhet bruker dessuten å bli heller verre dagen etterpå, og 95 km er tøft nok selv om man starter med friske og uthvilte bein! Den som har løpt etappeløp med så lange etapper eller 24 timers, vet en hel del om akkurat det

å løpe med stiv muskulatur. Altså, prøv å ta det pent første dagen!

Drikke og mat

Begynn å drikke så fort som mulig, særlig hvis det er sol og varmt. Det kan nok være lurt å drikke vann i begynnelsen, og så gå over til sportsdrikk, eventuelt cola for den som tåler det. Noen foretrekker imidlertid sportsdrikk fra starten av, og er man vant til det og det fungerer, er det ingen vits i å endre praksis her.

Man må også begynne å spise så tidlig som mulig, senest 1 til 1 1/2 time etter start, og så spise regelmessig hele veien. Noen foretrekker energisjokolader, noen foretrekker bananer, noen vil ha «ordentlig» mat, dvs. brødsiver. Riskrem eller risifrutti/rislunjsj er lettfordøyelig og lett å få i seg. Rosiner og nøtter er også mye brukt. Enkelte løpere har helt spesielle spisevaner som fungerer godt for dem.

Dette med mat og drikke er viktigere enn de fleste er klar over, og «jukser» man her, vil det fort få negative følger.

En skal ikke glemme at 161 km betyr at man forbruker rundt 10.000 kalorier (ca. 4000 første dag og ca. 6000 andre dag).

Lov å gå

Er det viktig å starte pent og rolig den første dagen, sier det seg selv at det er enda viktigere dag to. For mange vil det kanskje ikke være noe problem; de fleste vil sannsynligvis være så stive i beina at det ikke blir noe problem å gå rolig ut. Men det er ingen grunn til å gi seg; kommer man først i gang, går det etter hvert greiere, i alle fall en god stund! Og det er lov å gå, noe som kan være



Klar for St Olav: Norsk mester på maraton i 1998 og landets beste ultraløper i en årrekke, Egil Skarpsno, er en av de påmeldte til St Olav Ultra. Men dette er et løp som det er mulig å gjennomføre også for løpere som ikke er i nærheten av å være på Skarpsnos nivå.

veldig lurt i blant.

Merker man at man er i ferd med å dra på seg en skade, er det bare en fornuftig ting å gjøre: si takk for seg! Det er ikke verdt det å fullføre for enhver pris dersom det kan føre til et langvarig treningsavbrekk. En ting er å vise at man er mentalt tøff og har viljestyrke utover det vanlige, det er faktisk tøffere å vise at

man har vett nok til å stanse i tide. Vi gjør ikke ultraløpingen en tjeneste ved å la folk se «tøffe» løpere som halter seg i sneglefart mot mål.

Stil og profil! skal det være over en ultraløper når han/hun kommer i mål. Det er god reklame!

Per Lind

