

Fram mot løpet

I vår har jeg ukentlig trent i snitt 120 km løp (inkl litt gåturer) og i tillegg litt sykling. Formen har kjentes fin og jeg har ikke hatt spesielle problemer. I Hønefoss satte jeg pers på 100k og var 800 meter bak 12t persen. I mai løp jeg 50.6 i Drammen under 4 timer (som planlagt) og passerte maraton på 3.18 – noe jeg bare har gjort bedre under Oslo Maraton to ganger.

I midten av juli fikk jeg skadet høyre storetå og på treningstur dagen etter kjente jeg stikkesmerter, betennelse i øvre hofta (Gluteus medius). Jeg tok da et par dagers treningsfri og deretter var problemet omtrent borte. I begynnelsen av august satte jeg pers på 5k på bane – og hofta var fin. Søndag 19. mars gikk vi (min Kjersti og meg) Bjørn West Marsjen. Den er ikke lang, men går i til dels tøft terreng. Vi brukte nær 9 timer inkl stopp. Dagen etter, under den vanlige mandagstreningen kjente jeg hoftestikkingen igjen – ganske mye mer kraftig.

Siden jeg var påmeldt Bergen Skogsmaraton lørdag 25., holdt jeg meg helt unna løpetrening fram til dess. Skogsmaraton består av 5 runder á ca 8.4 km. De to første rundene gikk jevnt og greit etter planlagt fart. I tredje runde kom smertene igjen og fjerde runde var det ikke mulig å løpe, bare gå. I siste runde lettet det noe, og jeg løp forsiktig igjen. Resultat: 4.37.....

Dagen etter så jeg at jeg hadde fått et godt blåmerke fra hoftekammen og ned – avrivninger.

Det var nå 2 uker igjen til VM i Katowice, så jeg løp da ikke en eneste meter, men syklet og gikk en god del. Det var uproblematisk.

VM i Katowice

Jeg tok bussen til Flesland kl 7, torsdag 6. september. På flyplassen møtte jeg Bjørn Tore (KT). Da var blåmerket vekke og jeg kjente ikke annet til problemet enn at spesielle vridninger ikke var gode. I København traff vi de 4 andre VM-løperne + støtteapparatet på i alt 6 personer. Virkelig en luksus med så mange hjelpere.

Torsdagen i Katowice gikk rolig med måltider og litt spasing rundt om i byen. Om kvelden spiste vi å den lokale pizza-restauranten.

En liten digresjon i så måte: Da vi satt der kom en gjeng fra det italienske laget. Jeg sa at «They dont have italian pizza, but it is still OK». Svaret var: «We dont come for the pizza, we come for the beere» Fredag var det full fokus fram mot løpet. De andre gikk ut på spising, mens jeg roet meg hjemme og fikk også sove bra siste natta.

Løpsdagen kom bussene og kjørte oss til Park Slaski. Vi hadde inspisert området dagen i forveien, så vi hadde litt peiling: Lange rette strekninger – ørlite opp på ene siden av et vann og tilsvarende ned på andre siden. Halvparten med asfalt, et stykke med en slags murstein på høykant (litt ujevnt satt) – og resten betong. Stigningen – på i alt 6 meter fordelt på 5-600 meter kunne blir tøff utover natta!! Planen min var forsiktig start, og så etablere meg på en fart som tilsvarer 6 1/3 runde per time, dvs rundt 9.30 per runde. Det ville gi 19 runder og nesten 6 km første 6-timers. Det er saktere enn jeg pleier, men jeg tenkte det kunne være lurt, ut fra betennelsesproblematikken.

Dessverre så kjente jeg nok litt stikking/varme i hoftemuskulaturen nesten helt fra start av, men vurderte det ikke som hemmende for løpingen.

De første 3 timer gikk omtrent etter planen, men de to siste rundene hadde verkingen tiltatt. Jeg droppet derfor den opprinnelig planen og justerte meg ned til plan B: 200+. Det gikk i 2 timer – med runder på mellom 10 og 11 minutter.

Så virket det som om det skjedde noe. Løpsteget var helt vekke og ethvert forsøk på løpingmedførte kraftige smerter av typen «knivstikk» og brennvarme ilinger. Det var bare umulig å løpe, så da var plan C (som ble laget der og da) å gå jevnt og trutt. 15 min per runde ville gi ca. 6 km/time. Jeg la inn en del hvilepauser her og der og fikk også litt massasje en gang. Ved 18 timer spurte jeg fysioterapeut Monica om litt behandling av lårene kunne hjelpe. Etter en inspeksjon av beina, ble det ingen massasje, men derimot 100 % forbud mot mer løping. Jeg havnet rett i senga vi hadde med, med tett støttebandasje og beinet høyt hevet. Kraftig blødning i hoftemuskulaturen (grad 2) – og dette kunne i verste fall blø i 3 dager. Senere fikk jeg høre at slike blødninger KAN blø til det ikke er mer blod å blø.....

Så da var løpet slutt for min del. Jeg lurte meg unna en LITEN tur for å fullføre den siste runden – noen 10-metere fra det norske depotet. Da fikk jeg 67 runder etter min klokke – samme som islendingen Gunnlaugur som hadde forlatt banen tidligere på natten med mageproblemer. Jeg kunne jo ha gått en meter videre.....

Støtteapparatet

Det var fantastisk å ha et så stort og så oppegående støtteapparat. Alle sto på hele natta og fristet oss med mat og drikke, varmt og kaldt, søtt og salt – og gode ord – også til undertegnede som ikke følte at jeg fortjente så mye ros for innsatsen. Også Reima ved det svenske ordet fortjener en takk for positiv støtte hele veien. Han fikk betalt tilbake i form av at i alle fall en av dameløperne hans fikk hjelp med massasje av vår Monica da hun (Maria) hadde et par plagsomme perioder. Belønningen ble fantastiske nesten 230 km og nordisk rekord!! .. og 4. plass til det svenske laget. Grattis!! Og så tror jeg alle, både løpere og støtteapparatet er enige i at Monica (Torland) fortjener en ekstra applaus. Hun var flink med råd, oppmerksom på behov og hun var ikke minst svært hyggelig og positiv til oss (til dels godt voksne) og det vi driver med. Så velkommen igjen! Jeg våger å påstå at vi ALLE ble VELDIG glad i deg!

Etterpå

Det var litt kjedelige timer fram mot avslutning av løpet. Jeg var nok til liten nytte der jeg stort sett lå med beinet høyt oppe. Mot slutten ruslet jeg litt rolig rundt og tok bilder. Får se på dem og redigere / sortere en av de nærmeste dagene. Om kvelden var det særdeles hyggelig samvær på et spisested i byen. Tidlig hjemtur og veldig god søvn natta etter. Normalt så har jeg liten matlyst og sover også urolig natta etter. Denne gang var alt nesten som normalt. Egentlig forståelig i og med at jeg jo egentlig ikke har løpt. I alle fall ikke til noe som bør få tittelen 24-timersløp. Bussen hentet oss kl 11 mandag, en times bussing og så var vi på flyplassen i god tid. Kjente meg litt segen på flyet, men ikke slik at det ble noe soving. Å gå opp og ned trapper gikk litt seinere enn vanlig – men ikke noen spesielle problemer. Merket bare at det måtte kun forsiktige bevegelser til for høyrebeinet sin skyld. I København ble det en del timers venting. Først fant jeg meg en krok og leste ferdig Anne Holt – kriminalen, så pratet jeg litt med en bulgarsk dame med et lite barn. Det begynte vel helst med at jeg pratet med ungen. Så fant jeg Bjørn Tore, og vi handlet litt og spiste litt. Hyggelig. På flyet hjem pratet jeg med en fra Sotra – som også likte å løpe – og i Bergen med en kineser. Bussen til byen korresponderte heldigvis bra med bussen helt hjem – så jeg var i hus ca. 01.40. Sov godt og kjørte (for en gangs skyld) til jobb kl. litt over 7. I dag er kroppen fin, men høyresteget vil nok være noe rart en tid til framover. Og jeg SKAL følge Monicas og andres råd om: 6 dager uten løping. Prøve å trene litt alternativt, og så gradvis komme tilbake i løpet av ytterligere 6 uker – og da viser kalenderen søndag 2. desember – en dag for sent til Bislett 24-timers. Kanskje skal jeg lurte til meg EN DAG mindre til restituering??? NM er NM – og jeg tror jeg har mye mer inne – alle fall enn det som kom ut i Katowice. Jeg skal dermed heller IKKE følge andres eksempel: aldri mer.... Takk for en fantastisk opplevelse!

Per A Heskestad