

Mitt løp i Steenbergen – 11-12. mai 2013

Per Audun Heskestad

Før løpet var planen å ta sjansen på litt raskere start enn i tidligere løp, og ikke starte med gåpauser før godt ute i løpet. Det VAR kanskje et ørlite eksperiment, men samtidig var det ikke snakk om store justeringer i forhold til tidligere strategier. Tanken var å bruke rundt 13 minutter per runde (2.3 km) og klare 64 km etter 6 timer og 124 km etter 12 timer - og om dette holder – tyne ut så mye som mulig utover løpet. Da KUNNE 230 km. bli mulig.

Løpet startet i litt kjølig og vindig vær, men ikke verre enn at når vi først var i gang, så var det akseptabelt. Litt vel kjølig i de delene av runden der vinden kom imot, men det var bare snakk om mindre deler av løypa.

Planen ble fulgt og 6 timer passertes med 63.7 km. Normalt burde jeg med det være OK framme i løpsfeltet, men det var jeg ikke. Rundt nr. 120 så jeg senere, dvs. omtrent midt i. De andre norske var LANGT framfor. Det bekymret meg litt. Det er siste halvdel av løpet vi bruker å klatre på listene. Etter 6 timer la jeg inn 1 minutt gåing på fast sted i runden. Da gikk farten noe ned – til ca. 15 minutter/runde. Dette gikk lett og greit til rundt 10 timer. Likevel ser jeg i etterkant at plasseringen på listene forble mye den samme.

Så ble det kveld, mørkt, kaldere og ikke minst – våtere. Jeg vet ikke hvor mye det regnet, men det kjentes som om det pøste godt store deler av tidlig natt. Mørkt var det også, og jeg tråkket i dype vanddammer både en og to ganger. Halvveis i løpet hadde jeg løpt 117 km. Det var skuffende lite – men jeg hadde likevel avansert rundt 30 plasser de siste par timene. Overtrekksklær kom på, men de ble gjennomvåte på 10 minutter. Om det var været eller noe annet, det er ikke godt å vite sikkert, men hodet fikk etter hvert plagsomt negative tanker omkring hvor lang tid det var igjen av løpet. Telleverket på klokka var en trøst. Den viste 44 runder etter 10 timer, tilsvarende nesten det planlagte. Men beina var merkbart tyngre, gnaging her og der – og fortsatt var det LENGE til morgen og lys. Jeg hadde planlagt å kjøre gjennom natten med 3.5-4 runder per time, men ser i etterkant at snittet har ligget på 3.6, dvs. noe mindre enn tenkt.

Men tiden kom da natten ble mindre svart og solen kom fram igjen – rettnok med noen mindre regnbyger innimellom. Men det var uproblematisk, sammenliknet med det mer sammenhengene regnet om natten. Jeg kastet overtrekksjakken, men beholdt langbuksa. Den tar det for lang tid å få av.

Etter 16 timer burde jeg hatt 70 runder. Jeg hadde 65, så natten hadde kostet. Men natten hadde ikke bare kostet meg, men også mange av dem som løp fort kvelden før. Noen holdt god fart fortsatt, men veldig mange løp enten ikke så fort lenger – eller de rett og slett var borte. Det var tilbud om 100 miles registrering. Jeg benyttet anledningen og gasset litt på fram mot den streken og fikk meg en ny pers på distansen. Jo, jeg har passert 161 km på raskere enn 17.14 – men da ikke som en offisiell registrering.

Utover morgenen forble farten min mye den samme, varierende mellom 3.4 og 3.7 runder per time. Men med lys og varme og døgnetts ende i sikte klarte jeg fra 20. time av en liten fartsøkning. Halvannen time før slutt kom Kjersti og Tonje-Lill (kone og datter). Det var veldig kjekt, og ga en boost god nok til at det ble et par runder mer helt på slutten enn jeg hadde tenkt.

Da løpet var på sitt tyngste på natten var tanken å bare sikre inn til 200 km. Dette ble med dagslyset justert opp til 210 – og ikke før siste time så jeg at jeg kunne klare 215 - og det ble 216.

Plassering i løpet var det lite informasjon om. Vi fikk se en stillingsliste etter rundt 3 timer – og de beste løpere og lag ble nevnt titt og ofte over høyttalersystemet – men det var dessverre ikke noe

om oss norske. Når jeg nå ser på kondis-reportasjen, ser jeg at jeg klatret på listene helt fra nr 122 ved 9.5 timer til 49 ved slutt.

Som en kort oppsummering: Mye folk og flat men litt lang og hard (betong) løype. Tøff natt som nok tok knekken på en god del av dem som hadde brent i meste laget av energi på ettermiddagen. Men jeg holdt farten OK oppe, gikk lite, drakk og spiste jevnt og mye – og utover litt kvalme hadde jeg ikke noen spesielle problemer.

Men du så fantastiske de siste 2-3 rundene var, men masse tilskuere, flagg og jubel – og en klokke som seig seg mot 1200.

Kilometertallene viser at starten gikk omtrent som planlagt, perioden 15-20 timer likeså – mens resten av tide løp jeg litt i seineste laget.

Jeg var litt daff resten av søndagen – men i dag – dagen etter er jeg i mistenkelig fin form. Har jeg ikke tatt ut nok? Eller begynner dette å bli en rutine for kroppen?

Uansett det - takk til støtteapparat og de andre løperne – for ypperlig service og mye oppmuntring.

Per A H