

Jakten på En Svensk Klassiker

I Norge har vi Birkebeiner-trippelen. I Sverige henger En Svensk Klassiker enda høyere.

Av Else Husa

deen om å ta En Svensk Klassiker kom som et resultat av en ørkesløs vandring på Göteborgsvarvets sportsmesse i påvente av en sen start der jeg rasket med meg Klassikermagasinet. På den tiden løp jeg de samme løpene om og om igjen, mens motivasjonen for trening og forbedringer ble dårligere og dårligere. Jeg trengte nye aktiviteter og utfordringer med fokus på gjennomføring, ikke resultater og tider.

En Svensk Klassiker, også kalt Klassikern, bestående av Vasaloppet eller Öppet spår (90 km skirenn) eller alternativt Engelbrektsloppet (60 km), Vätternrundan (300 km sykling), Vansbrosimningen (3 km elvesvømming) og Lidingöloppet (30 km terrengløp), virket interessant, men også uoppnåelig.

Klassikern har eksistert siden 1972 for menn og ble fra 1977 også tillatt for kvinner. Om en skal få diplommet, må de fire aktivitetene fullføres i løpet av en periode på 12 måneder. Det finnes i dag også kortere varianter: tjejklassikern og halvklassikern.

Jeg gikk umiddelbart for full klassiker; det var det uoppnåelige som var tiltrekkende. Likevel brukte jeg et år på å tenke meg om. Jeg manglet utstyr både til elvesvømming og sykling. Dessuten syntes de fleste i min omgangskrets at dette var «over the top». Jeg hadde fylt 60; var det en forsinket 40-årskrise? Jeg fikk ingen med meg på dette prosjektet.

Engelbrektsloppet

Jeg startet med noe jeg kunne: å gå på ski. Jeg hadde gått Vasaloppet Öppet spår flere ganger og visste at jeg i prinsippet kunne gå 60 km. På dette tidspunktet bodde jeg imidlertid i Brussel og hadde ikke fått trent noe særlig med ski på beina på flere år.

Jeg hadde vurdert og forkastet rulleski og rulleskøyter (alt for risikabelt for en dame i min alder) og meldt meg på et stavgangstilbud organisert av Friskis og Svettis. De hadde såkalte «adventure walks», som var dagsutflukter, en gang i måneden. Jeg deltok der sommeren og høsten 2012, men grunntreningen var først og fremst løping, svømming og typiske treningssenteraktiviteter som spinning, zumba og aerobicvarianter.

Relativt sett var jeg i brukbar form ved årsskiftet, og da 2013 kom med snø og strålende vintervær, reiste jeg til Tsjekkia og deltok i Jizerská Padesátka i januar. Der hadde jeg en fin tur på utmerket preparerte ski; det



Vansbrosimningen: Sikkerheten er satt i høysetet, og mange båter er ute blant svømmerne i tilfelle noen skulle få problemer. (Foto: Arrangøren)

var 10 minusgrader og sol over glitrende snøkledd skoger. Jizerská inngår i langløpsserien Worldloppet, og jeg fikk stempel i Worldloppspasset og tittelen Worldloppet Master, som man oppnår etter 10 gjennomførte renn. Selvtilliten kunne ikke vært høyere!

Deretter dro jeg tilbake til Brussel med skiene i skiposen som ikke ble åpnet før Engelbrektsloppet i februar. Turopplevelsen i Bergslagen ble omtrent den samme som i Tsjekkia. Det var «blå-swix-føre» og rikelig med snø. Jeg gjennomførte på i underkant av seks og en halv time og var veldig fornøyd med meg selv.

Vätternrundan

I mars flyttet jeg tilbake til Norge og fant ikke helt tilbake til tidligere treningsrutiner. Jeg hadde heller ingen erfaring med landeveis-sykling, eller for å si det på en annen måte: Jeg hadde aldri syklet på en racersykel og hadde heller ingen! Treningsgrunnlaget ble

magert. Treningsdagboka dokumenterte 200 km trening på sykkel før rittet, mesteparten av denne treningen på spinning eller terrengsykkel. Jeg kom meg aldri til å kjøpe racersykel. Tilbudet og spesifikasjonene for slike sykler ble for overveldende og vidløftige. Jeg gikk fra den ene sykkelforhandleren til den andre og ble bare mer og mer i villrede. En kollega på jobben designet en sykkel med spesifikasjoner for de ulike delene som denne sykkelen kunne settes sammen av. Jeg gikk i hvilemodus. Til slutt fikk jeg låne både sykkel og sykkelsko, men opptreningen handlet deretter mest om å bli kjent med utstyret.

Det var uproblematisk med påmeldingen til Vätternrundan. I og med at jeg hadde fullført Engelbrektsloppet, hadde jeg inngangsbilletten. De som skal ta den svenske klassikeren, har reserverte plasser og egen kørdning ved henting av startnummer. Dessverre gjelder ingen forrang ved bestilling av overnatting, så det greide jeg ikke å oppdrive.

Som klassiker kandidat hadde jeg fått tildelt starttid klokka 23.15 fredag kveld. Det syntes jeg var vel seint. Tenkte at jeg trengte all mulig tid tilgjengelig og fikk kjøpt meg et par timer ekstra. For to hundre svenske kroner kan man kjøpe ledige tider «på plass» i Motala. Ved nitiden fredag kveld la jeg i vei og tok høyde for at jeg kunne bruke 27 timer på å sykle Vättern rundt. Slik gikk det ikke.

I Jönköping etter 11 mil og 6 timer var jeg helt utmattet. En ting var at det var kraftig motvind – det var mange brytere dette året, og i Jönköping var bryterkøen lengre enn køen til kjøttbollene (spesialiteten på dette depotet) – men det viste seg også at mine forberedelser hadde vært svært mangelfulle. Det var ikke bare vinden jeg hadde imot meg, men mørket og kulden. Jeg hadde startet tynnkledt og hadde ingenting ekstra med meg. Sykkelskoene var i største laget, og jeg frøs så jeg var helt nummen i føttene. Jeg merket meg til senere bruk at jeg var en av få som

hadde kort bukse og at langt de fleste hadde skovertrekk. Jeg hadde heller ikke tenkt over hvor i løypa jeg ville være når det ble mørkt. Dermed havnet jeg i de bratte bakkene rundt Jönköping da det var som mørkest. Det var bare å kaste inn håndkleet og rykke tilbake til start, dvs. ta brytebussen tilbake til Motala.

Vansbrosimningen

Etter nedturen i Motala fortsatte jeg likevel med de klassiske øvelsene. Jeg hadde jo meldt meg på og betalt både for deltakelse og utstyr. Bare for svømmingen hadde jeg investert 5000 norske kroner i en våtdrakt. Det hadde vært en snørik vinter, og det var kaldere vann i Vanån enn normalt endog i juli måned, dvs. under 17 grader.

Jeg gikk på Sportslageret og kjøpte en våtdrakt i tykk neopren av merket «blueseventy» med lange ermer og lange ben. Den satt mer enn som støpt. Slik skulle det visstnok være, men man abefalte vaselin for å komme inn i

den. Jeg er en habil brystsvømmer og hadde ikke lagt spesiell vekt på svømmetrening. Jeg tok et kurs i crawl, men skjønte fort at den varianten ville være uaktuell for meg i Vansbrosimningen. Svømming er ellers en treningsform som jeg praktiserer året rundt.

Jeg er heller ikke redd for å svømme i åpen elv, noe som var vanlig der jeg vokste opp. Jeg syntes likevel at jeg måtte teste drakten før svømmingen i Vanån. Det ble en overraskelse! Jeg ble liggende i vannskorpa å sprelle; jeg kom ikke ned i vannet verken med hender eller føtter. Det var som å svømme i Dødehavet. Dårlige forberedelser igjen. Som brystsvømmer skal man ha en drakt med korte ermer og ben eller med ermer og ben i tynnere materiale. Lange ermer og ben kan gi for sterk oppdrift. Jeg fikk igjen pengene på Sportslageret og kjøpte ny drakt i Vansbro til 1750 svenske kroner.

De to første kilometerne i Vansbrosimningen er medstrøms (Vanån), den siste



For styrke og frihet: Else Husa (1722) er i gang med Engelbrektsloppet under gode forhold sist vinter. (Foto: Arrangøren)

motstrøms (Västerdalsälven). Arrangementet, som er ett av verdens største og mest populære i sitt slag, ble avviklet med glans og stor sikkerhet. Det var imponerende mange flåter og båter i vannet, til og med en drikkestasjon, og langs den siste kilometeren stod det tett i tett med frivillige, som fulgte med og var behjelpelige overfor svømmere som hadde fått krampe. Jeg gjennomførte på rundt en time og tjue minutter. Dette var heftig og veldig moro.

Lidingöloppet

Jeg var aldri i tvil om hvorvidt jeg ville greie å gjennomføre det tre mil lange terrengløpet eller ikke, men må innrømme at det var tungt. Det var liksom ikke måte på antall bakker – tunge å løpe opp og etter hvert vonde å løpe ned. Skulle ikke ha skulket bakketreningen. Eller jeg skulle tatt klassikern da jeg var yngre. Før 1994 var Lidingöloppet nemlig kortere for kvinner enn for menn, bare 15 kilometer for kvinner. Det er jo ikke noe jeg ønsker å gå tilbake til, men tanken streift meg på den siste halve mila.

Engelbrektsloppet omatt

De fire aktivitetene må fullføres i løpet av en periode på 12 måneder. Det er altså ikke slik at de må fullføres i løpet av et kalenderår, men i rekkefølge. Etter å ha strøket i Vätternrundan, måtte jeg ta både skirennet og Vätternrundan om igjen for å få hele rekka innenfor en periode på 12 måneder.

Engelbrektsloppet 2014 stod lenge i fare for å bli avlyst på grunn av snømangel. Det ble det imidlertid ikke. Det ble skaffet og skuffet snø herfra og derfra, og til slutt hadde man skrappt sammen til en sløfye som ble 50 kilometer hvis man gikk den tre ganger. Løypa var et sørgelig syn. Sørpe med stein, jord og kvister, men uten spor. Det er en

grense hvor dårlig forholdene kan være før man avlyser, og denne gangen var grensen nær. Arrangøren sendte i etterkant ut en melding til alle deltakerne med gratulasjon for å ha gjennomført tidenes verste lopp i Engelbrektsloppet historie. Alle ble oppfordret til å bidra skriftlig med sin opplevelse av denne skidagen, og noen av disse historiene ligger nå på Engelbrektsloppet hjemmeside.

Jeg gjennomførte på noe under seks timer, men hva jeg tenkte da jeg dro skiene gjennom grusen på sisterunden, egner seg ikke på trykk. Jeg er ellers fornøyd med at løppet, selv om det ble avkortet, ble tellende i klassiker-sammendraget. Hvordan situasjonen hadde vært hvis løppet ble avlyst, har jeg ikke forhørt meg om.

Vätternrundan - nytt forsøk

I år tok jeg forberedelsene til rittet alvorligere. Øverst på listen over forbedringer stod det å kjøpe sykkel. I «Vätternrundans magasin for cykelälskare» fant jeg en beskrivelse av tre sykler anbefalt for syklister på ulikt nivå fra nybegynner til elite. Prisen steg med nivået. Enkelt! Jeg bestilte en Crescent Nano til åtte tusen svenske kroner, anbefalt for den som skal ta sine første tråkk i en lang sykkelkarriere.

Deretter vurderte jeg sykkelsko og kom frem til at det beste for meg, som er en uerfaren og pysete syklist, ville være å sykle i joggesko. Jeg hadde forrige år brukt alt for mye energi på å se for meg farlige situasjoner og deretter løsne skoene, vettskremt som jeg var i nedoverbakkene.

Jeg gikk ellers til anskaffelse av vindtett sykkeljakke, løse ben og skovertrekk, som det viste seg at jeg hadde god bruk for. I fjor hadde suset fra vinden gjort meg helt ør. Jeg kjøpte likevel ikke windfree, men valgte å bruke en buff. Det fungerte bra.

Spising er alltid et problem for meg ved sportslige aktiviteter over lengre tid. I fjor hadde jeg cola og peanøtter i flasken. Det var stort sett det jeg hadde i meg, men det har jeg i ettertid skjont var helt feil. Denne gangen brukte jeg tid på lese innholdsfortegnelsen på ulike energidrikker for å finne frem til den riktige sukkermengden, den som er anbefalt å ha i seg under trening.

Jeg brukte også tid på mentalt å forberede meg på hva jeg skulle spise på de ulike depotene. Jeg pleier å snu på hælen når jeg ser blåbærssuppe, boller og bananer. Jeg gikk derfor nøye til verks for å finne ut hvilke tilbud jeg kunne vente meg på de ulike matstasjonene, for eksempel havregrøt i Jönköping, lasagne i Hjo og bolle fylt med honning i Medevi (det siste depoet, fire mil fra målet i Motala).

Det jeg derimot ikke tok fullt så nøye, var treningen. Jeg syklet riktignok 300 km, og denne gangen hadde alle treningene større intensitet og var alle på den nyinnkjøpte raceren. Likevel var treningsmengden langt unna det som anbefales. Har ofte sett 900 km som en anbefaling.

Jeg fikk ikke overnatting i Motala denne gangen heller, men dro dit en dag tidligere og overnattet hos en bekjent i Linköping. Det ble likevel en lang fredag ettersom jeg hadde starttid et kvarter over midnatt. Starttidspunktet var imidlertid ideelt. Det var greit å sykle de første åtte milene i mørke, og da jeg kom til de bratte bakkene, var det blitt lyst, og bakkene fremsto som mindre skremmende.

Jeg stoppet som planlagt på alle depotene. Spiste og drakk – og sov også et par ganger. Etter 22 timer var jeg i mål, og det var en stor seier og tilfredsstillelse. Jeg kommer neppe til å gjøre dette om igjen, men sykkel som jeg hadde tenkt å legge ut for salg på finn.no, kommer jeg til å beholde.