

Med litterære joggesko gjennom Firenze Marathon

Dantes Vergil guidet meg gjennom Firenzes fargerike gater. Også årets andre maratonløp ble et møte med både mørk avgrunn og himmelsk glede.

Av Tine Sandøy

Sesongens første maraton ble løpt i Paris 6. april. Etter 20 års løpepause og kun 3 måneders intensivt treningsopplegg før løpet ble 4.27 en respektabel tid, men intet mer. Løpet var en tøff og lidelsesfull opplevelse de siste 35 kilometrene, og jeg konkluderte umiddelbart med at maratonløping er organisert galskap som jeg aldri, under noen omstendigheter, skulle ha noen befattning med igjen.

Fødselsparallell

Kan et maratonløp sammenlignes med en fødsel? Man bestemmer seg for barn/løp, melder seg på, forbereder seg, (ni måneder er tilstrekkelig for begge deler), gru-gleder seg, har forventninger til den store dagen. Så løper man der da, evt. ligger der, og har det så fryktelig vondt. Midt under det verste smertehelvetet lover man seg selv, aldri mer – ikke på vilkår. Så blir barnet født, eventuelt man løper over målstreken; man er overstadig lykkelig og euforisk, beruset på endorfiner over at man har gjennomgått en kraftanstrengelse av dimensjoner. Man har lyktes, man har seiret! Umiddelbart etter slike kraftanstrengelser frister det ikke med gjentagelse. Men tiden tilslører det vonde, vi fortrenger det som en hensiktsmessig forsvarsmekanisme. Hadde smertene vært present i min bevissthet 24/7, hadde jeg nok vært mer enn fornøyd etter min første maraton.

Vel, enkelte detaljer fra Paris Marathon, slik som de siste 35 fryktelige kilometrene, ble gradvis tilsløret, og ideen om å teste formen mot slutten av sesongen ble en spennende tanke en gang i september. Fødselsparallellen er fortsatt aktuell, det hadde jo vært fint med en søster eller bror til den lille etter hvert. Jeg har jo løpt regelmessig med Høvik Jogge fra mai måned, både langture og intervalløker, og synes selv at formen har blitt bedre, men et nytt løp vil jo være den ultimate lakmestesten. Skulle det bli vintermaraton i Stockholm, tre runder på Djurholmen, med en håndfull forfrosne svensker som tilskuere, eller Firenze Marathon 30. november i 15 grader, solskinn, entusiastiske latiner i vakre historiske omgivelser? Hmm, et vanskelig valg? NOT.

Pastaoffensiv

Onsdag 26. november ankom jeg Firenze i styrtregn. Vel heldigvis var det lenge til løpsdagen på søndag. Dagene ble benyttet til lange sight-seeingturer som resulterte i støle ben og gnagsår. Er man i Firenze og er kulturinteressert, er det vanskelig å styre seg. Dessuten blir man sulten, og jeg så ingen grunn til å vente med karboloadingen. Onsdag kveld startet derfor en pastaoffensiv som varte frem til lørdag kveld. Jeg følte at hele kroppen var et gigantisk glykogenlager som kunne vare langt ut på nyrøret. Vel, jeg kan motstå allting, bortsett fra fristelser.

Fredag morgen gikk turen til Marathon Expo hvor utdeling av start-

nummer foregikk. Et Expo som er lett gjenkjennelig fra andre store internasjonale løp. Foredrag om kosthold, riktig løpsteknikk og andre relevante temaer foregikk fra en scene i rasende fart på italiensk av en lokal maratonguru. En egen café med italienske fristelser kunne besøkes, nyheter innen løpesko og alt av utstyr som er viktig eller mindre viktig ble behørig presentert. Stands fra andre maratonløp var til stede. Kun København Marathon stilte fra Skandinavia. Her var noe for enhver smak. Hva sies om *Sahara 100 km*? Den amerikanske mannlige ørkenløperen på standen gav meg utfyllende informasjon og selvopplevde anekdoter fra Sahara 100 km. Jeg la ansiktet i alvorlige og interesserte folder, mens jeg inni meg smilte fra øre til øre ved den absurde tanke at jeg skulle delta i et sånt løp – samtidig som jeg håpet at de forbigående merke til min interesse. Hmm, det var nesten så jeg kunne fornemme både respekt og beundring i blikkene deres.

Nei, nå er det på tide å vende tilbake til virkeligheten!

Siste sigarett

Søndag var løpsdagen; 10 grader og regn. Vel, ikke det beste utgangspunktet. Heldigvis var det opphold da startskuddet gikk og «believe it or not», resten av løpet også. Ca. 9400 løpere, ca. 90 prosent italienske menn (virket det som) var klare for Italias nest største maraton. Som vanlig før løp hadde jeg «sovet mange ganger» gjennom natten, med andre ord, hyppige oppvåkninger. Er det en morgen man IKKE stresser, så er det på konkurransedagen. Derfor, opp klokka 05.00, frokost, sjekke værforhold, sjekke sko, såler, plastre føttene, fyller opp drikkebelte og annet utstyr for ente gang.

Et velfungerende mottaksapparat med containere til avlevering av bagasje, utdeling av drikke, mat og nok toaletter i startområdet møtte en trott og nervøs 51-åring fra Norge. Disse viktige funksjonene lå etter hverandre slik at man slapp å bruke bena uønskelig.

Et par tyske triatlonkareer tok sin siste sigarett før de tok oppstilling blant oss andre. Vatikanet var rikt representert i startfeltet med opptil tre paver og et utall kardinaler. Glem paveparadiene til Trond Viggo Torgersen; disse pavene var særdeles veltrente med atletisk kroppsbygning og velutviklet løpsteknikk. Mitraa var festet med solide bånd under haken, krusifiks og bønnekjede ble oppbevart i drikkebelte sammen med Enervit energibarer og Iphone. Om de geistlige representanter antok en mer skjev og fremoverbøyd posur etter 30 km, vites ikke da de passerte meg allerede etter 2 km. Den gamle eks-president og riksklovn Berlusconi kastet likeledes glans over løpet, iført en smilende maske, sorte tights og sort langarmet genser. Hans svulmende lærmuskler og ikke minst hans gluteus maximus imponerte flere enn meg.

Startskuddet ble avfyrt presis klokka 09.15. Det tok fire minutter før 4.15-gjengen kunne passere startstreken. Jeg fulgte hakk i hæl på fartsholderen på 4.15. Løpsopplegget mitt hadde jeg kalte «Dantes guddommelig løpsstrategi». Etter fantastiske forelesninger om Dante og hans mesterverk «Den Guddommelige Komædie» ved studiene i litteraturvitenskap ved UiO, ble jeg fort Dante-frelst. Dagen før hadde jeg vært på en tre timer bytur i Dantes fotspor med en svært entusiastisk og karismatisk Dante-professor. Siden Firenze er Dantes fødeby, er det en fornærmelse å neglisjere ham.

Løpsstrategien min gikk i korthet ut på at jeg holdt meg i nærheten av



Fart til 4:15: Artikkelen hadde sin trofaste guider gjennom den opplevelsesrike maratonturen i Firenze. (Foto: Privat)

fartsholderen på 4.15, og «min» fartsholder ble umiddelbart døpt Vergil. Slik som pilegrimen Dante klatret seg til sin veiviser, sin moralske støtte under sin reise gjennom helvete, skjærsilden og paradiset i «Den Gudommelige Komædie», akttet jeg å gjøre det samme.

Trofast hos Vergil

Første del av løpet gikk lett. Det var ikke så mange tilskuere bortsett fra i sentrum, men selv om det var dårlig oppmøte enkelte steder, klarte de tilstedeværende å heie, rope og klappe oss frem. Dette gav en god løpsopplevelse, og her har vi nordmenn ett og annet å lære. Jeg har i skrivende stund ikke oversikt over antall nordmenn som deltok, men jeg ble heiet frem fra to patriotiske damer med norske flagg tre ganger under turen – tusen takk til dere!

Drikkestasjoner var plassert hver femte km. Her kunne man velge mellom te med sukker, saltvann og vann og etter hvert også frukt, kaker og energibarer. Jeg hadde opprinnelig tenkt å løpe med drikkesekk, men valgte drikkebelte i stedet, noe jeg etter hvert angret på da solen tittet frem med jevne mellomrom. Dessuten blir det ekstra varmt å løpe tett sammen med andre i de trange bygatene.

Da to første milene gikk i et rolig og fornuftig tempo. Tankene mine kretset rundt om jeg skulle holde meg trofast hos Vergil eller satse på en tid ned mot 3:59, som er mitt store mål. I så fall burde jeg tenke på å akselerere litt, gradvis forsere 4.15-folket – sakte, men bestemt. Tvilten kom, hva om jeg møtte veggen, og tiden kanskje ble nærmere 5 timer? Nei, hold fast ved Dantes løpsstrategi, det er det mest fornuftige.

25 km-skiltet ble passert, og negative tanker begynte å dukke opp med jevne mellomrom. Jeg definerte denne fasen som limbo, inngangen til nedstigningen til helvete. Jeg visste ikke når lidelsen og besværlighetene ville komme, men visste at de snart ville åpenbare seg i all sin gru. Da ville jeg gjøre som Dante og holde meg ved Vergils trygge side.

Ambulansesirenene hørtes med jevne mellomrom, og flere av deltagerne hadde begynt å gå. Jeg merket selv at trangen til å stoppe og hvile litt ble gradvis sterkere. Jeg følte et kognitivt nærvær av mørkets fyrste: «Sett deg ned litt, hvil bena, så blir du snart piggere», «sluttidene spiller vel ingen rolle», hørte jeg han hviske til meg. Nå visste jeg at nedstigningen for alvor hadde begynt. Tidligere traumatiske løpsopplevelser ble reaktiver. Alle disse negative tanker og erfaringer som tidens slør hadde tildekket, åpenbarte seg nå i all sin gru.

Lidelsens kraftsentrum

Vergil var heldigvis i nærheten. Hans hvite ballonger var en motvekt mot de svarte og fristende tanker jeg slet med. Jeg visste han ville vise meg den sanne og korteste vei gjennom lidelsens kraftsentrum. Jeg så rundt meg og så de tomme 1000-metersblikkene, de forkomne sjeler som hadde brutt, deres skamfulle og nedadrettede blikk, de blødende, gråtende, de halte, de som slet med kramper, mageproblemer og oppkast, de som falt om av utmattelse og ble fraktet bort med sirener.

Da kom jeg plutselig på et sitat fra Per Pettersons «Ut å stjæle hester»: «Men du bestemmer sjøl når det skal gjøre vondt». Jeg repeterte det høyt for meg selv. Jepp, en peptalk for meg selv var tingen. Jeg konstaterte at det brant under fotsålene etter brostensløping, men det var ikke vondt, kanskje litt ubehagelig? Jeg opplevde å ha visse utfordringer med selvdisciplinen akkurat nå, men jeg var klar over denne utfordringen. Jeg kunne se den i hvitøyet og slåss for å overvinne de negative tankene. Jeg kunne velge å se utfordringen som en arbeidsoppgave i stedet for å definere den som «noe vondt». Fokuserte jeg slik, ble det jeg som var «sjefen» slik at jeg ikke lot meg bli passivt offer for negativitet og «minste motstands vei».

30 kilometer ble passert, og jeg stalket fortsatt min kjentmann med hvite ballonger med 4.15 på. Kun 12 kilometer igjen. På grunn av frykt for dehydrering hadde jeg drukket og spist en salig blanding av vann, sportsnærings, saltvann, te med sukker, sitroner, bananer og kake. Jeg følte etter hvert trang til å kaste opp, men det avtok heldigvis.

Like etter så jeg en ung mann i 30-årene liggende nede, livløs omgitt av leger som gav ham hjerte- og lungeredning. Som sykepleier med akuttfering tilbød jeg meg å hjelpe. Legene som hadde drevet gjennompliv-

Firenze Marathon 2014

Dato: 30. november
Antall deltakere: 8714 hvorav 25 norske
Vinnere: Asbel Kipsang, Kenya (2.09.55) og Bizuayehu Ehite, Etiopia (2.31.28)
Løyperekorder: 2.08.41 og 2.28.15



De himmelske porter var vidåpne for alle oss som hadde kjempet oss gjennom ulike prøvelser og lidelser.



Løper og skriver: Tine Sandøy fullførte i Firenze sitt åttende maratonløp. 51-åringen som bor i Lier, er spesialsykepleier og litteraturviter/skribent. (Foto: Privat)

ning, ristet på hodet og sa: «Morto.» Han døde foran øynene på tilskuere og medløpere. Forferdelig trist. Fysisk og ikke minst psykisk var dette tøft, så uendelig vondt og meningsløst. Som hos Dante er Helvete stillstand, bare lidelse uten håp om endring. Dette var VONDT fysisk og psykisk. Vi var preget av dødsfallet vi som så forsøket på gjenopplivningen og den tragiske utgangen. Det føltes respektløst å løpe fra situasjonen, samtidig som å bli værende heller ikke ville vært noen idé. Nummen og preget tok jeg fatt på siste del av løpet.

Håpet seirer

Etter hvert løp jeg ut av helvete, og jeg kjente at nå nærmet jeg meg begynnelse på slutten. Håpet hadde begynt å få feste i bevisstheten, og motløsheten var på vikende front. Nå var jeg ute av Helvete, jeg hadde beveget meg over til Skjærsilden, der man skal sjelig renses, før man går over målstreken og er i paradiset. Håpet hadde seiret over fortvilelsen og mismotet. En optimisme kunne spores blant de andre også. De fleste hadde vært nede i kjelleretasjen og hentet opp uante krefter fordi vi alle var fylt av håp. Vi visste at 40 km-merket ville dukke opp snart.

Vergils hvite ballonger var borte. Vel Dante og Vergil holdt jo ikke sammen til reizens slutt heller. Jeg opplevde et nytt perspektiv – at når jeg løper 42 195 meter, blir helvete med dets lidelser og sterke inntrykk en nødvendig forutsetning for å forstå hva paradiset representerer. Jeg klarte å visualisere en lykkelig slutt i tankene. Jeg fyltes av lettelse og taknemlighet og gledet meg til de siste kilometrene. Foran den vakre Santa Croce-kirken så jeg at lidelsen hadde en ende, og at lidelsen snart ble belønnet. Jeg gledet meg til de siste kilometrene i sentrumsgatene. Jeg opplevde en glede over «jeg-klarer-det-følelsen», og en begynnende eufori manifesterte seg i hele meg.

40 km og kun sjarmøretappen igjen. Det var her man skulle sett på livet, nytt Firences praktfulle arkitektur, Santa Maria del Flore, Ponte Vecchio og Basilica di Santa Croce, vinket og smilt til tilskuerne, men dessverre var underlaget av type «ujevn brostein», minst like gammel som byens arkitektur. Her måtte man løpe safe, med blikket en meter foran føttene. Flere hadde prioritert annerledes og fått et ublidt møte med gammel florentinsk brostein. 42 km-skiltet ble passert, og nå kunne en ivrig speaker høres. Han forkynte at himmelriket er nær.

195 meter igjen. En ekstatisk stemning blant tusenvis av jublende tilskuere økte i styrke mens jeg løp de siste meterne på en blå løper. Den vakre Basilica Santa Croce var overjordisk vakker i sollyset. De himmelske porter var vidåpne for alle oss som hadde kjempet oss gjennom ulike prøvelser og lidelser. En flott medalje ble lagt rundt halsen min av en lokal Beatrice. Løpet ble unnagjort på 4.16, altså en forbedring på 11 minutter fra sesongens første løp i Paris. Dessverre ble ikke tiden 3.59 denne gangen heller, men det kan jo være at man forsøker på nytt?

Verv & Vinn

Kondis har fått totalt 1933 nye medlemmer per 7. desember. Av disse har 518 blitt vervet av våre gode ververe. I oktober ble 22 nye medlemmer vervet, mens våre gode ververe sendte oss 8 nye vervede medlemmer i november. Likevel var det ingen av disse som hadde vervet tre medlemmer eller mer. Månedens verver kan derfor ikke kåres verken for oktober eller november.

Totalt fikk vi i oktober 349 nye medlemmer, mens vi fikk 98 i november. Vi setter stor pris på den innsats dere medlemmer gjør for å bidra med flere medlemmer. Vi tror et medlemskap i Kondis vil være en svært god motivasjonsfaktor for mange til å komme i gang med trening og til å holde denne i gang.

Vi vil derfor oppfordre dere alle til å gjøre Kondis sine medlemsfordeler kjent i deres omgangskrets. Kostnadene de har med medlemskapet vil de raskt kunne tjene inn gjennom helsegevinsten og våre gode rabattavtaler.

Lykke til med vinterens vervekonkurranser! Verv et medlem, eller gi et medlemskap i gave til en venn, og skaff deg selv et lodd i vårt vervelotteri hvor du kan vinne flotte uttrekkspremier. De som verver flest medlemmer i år vinner reise med Springtime, langrennspakke fra Bull ski og kajakk eller Polar V800-pulsklokke fra Polar.



Månedlig premie fra Asics: Hver måned deler vår samarbeidspartner Asics ut et par Gel-Lyte33-2 løpesko til månedens beste verver i Kondis. En forutsetning er at vedkommende har vervet minst tre nye medlemmer.

Vervelotteriet så langt

Nå begynner konkurransen å tilspisse seg. Det er nå kun uker å gjøre det på. Fortsett er det håp om å kunne skaffe seg en av topppremiene i årets vervelotteri, eller til å skaffe seg lodd i vervelotteriet med både reise til Havana Marathon med Sport- og Helseferie og tredemølle fra Sportsmaster.

Her er rekkefølgen på de beste ververne per 7. desember (antall medlemmer i parentes):

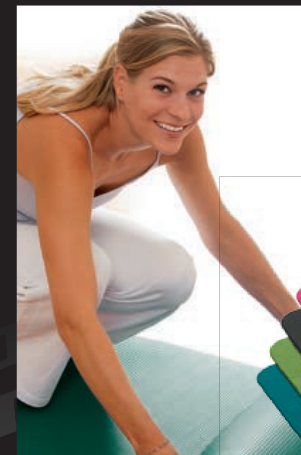
- Oddvar Røsten (65)
- Jon-Geir Iversen (9)
- Morten Eirik Engelsjord (7)
- Grete Håvåg (4)
- Aksel Løvenholm (3)
- Trond Hansen (3)
- Silje Rotbakken (3)
- Steinar Øen (3)
- Øystein M. Hansen (3)

Visste du at ...

Du kan øke dine vinnersjanser i vårt vervelotteri ved å delta som standhjelp når Kondis reiser rundt på arrangementer. Meld din interesse til marianne.rohme@kondis.no så skal vi kontakte deg når vi har stand i ditt område.

Sjekk ut: Kondisbutikken.no

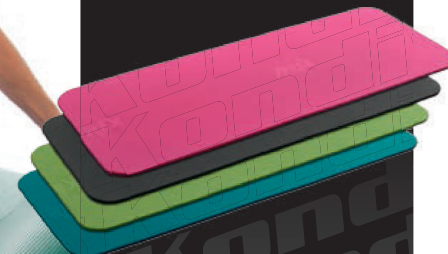
Kondis har fått ny nettbutikk www.kondisbutikken.no. Her kan du få kjøpt alle de kjente Kondisproduktene og en rekke nye produkter til den treningsglade. Sjekk ut vareutvalget på Kondisbutikken.no!



Åpningstilbud!

20% rabatt

på Airex Fitline matter fram til jul eller så lenge lageret rekker!



NÅ 12% RABATT

på høstens nyheter!

Nye utmerkelser for halvmaraton

Vi lanserer nå nye utmerkelser for halvmaraton. Etter gjennomførte 10, 25 eller 50 halvmaratonløp kan du kjøpe en fin krystallvase med lokk i Kondisbutikken.

