

# Vilt, vakkert og vått

Jeg simpelthen elsker å løpe, gjerne langt og lenge, og jeg elsker fjell, gjerne bratte og høye. Det er derfor veldig naturlig for meg å bruke en del tid på nettopp løping i fjellet, nærmere bestemt i Alpene.

Tekst og foto: Rune Ougland

**V**ennene mine sier jeg er gal. Selv mener jeg at hvis galskap er å puste frisk fjellluft i time etter time, samt å hente nye krefter ved å nyte total avkobling fra hverdagens stress og mas, da er galskap helsebringende og langt flere burde være litt gale.

## Ekstremvarianten av 4x4

Onsdag 9. juli 2014 var vi 421 slike gale mennesker fra 28 ulike land som stilte på startstreken i Garmisch-Partenkirchen i Tyskland for å løpe Salomon 4 Trails. Salomon 4 Trails er et etappeløp over fire dager. Etter starten i Tyskland løp vi gjennom tre landsbyer i Østerrike og til mål i Samnaun, en liten by i det østlige Sveits. Da hadde vi tilbakelagt omlag 160 kilometer og knappe 10 000 høydemeter. Løpet hadde vært, som CC Cowboys synger: «Vilt, vakkert og vått».

De siste årene har såkalte 4x4-intervaller øket i popularitet. For de som ikke har hørt om dette, kan jeg forklare at en slik 4x4-økt er en treningsøkt bestående av fire intervalldrag, hvert på 4 minutter. Med litt oppvarming, samt litt pause mellom dragene, er hele økten overstått på en liten halvtime. Angivelig er dette god trening, og jeg løper 4x4 iblant selv også. Imidlertid tror jeg at om man skal bli god til å løpe veldig langt, må man trene på å løpe veldig lenge. Videre er det sånn at for oss som elsker å løpe, så er ikke målet å bli fort ferdig. Salomon 4 Trails er en perfekt kombinasjon av det beste fra to verdener; det er en slags ekstremvariant av 4x4-intervaller, men hvert av de fire «intervalldragene» er av drøyt fire timers varighet, så man får også løpt veldig lenge.

## Ingen søndagstur for pyser

For tre år siden løp jeg Gore-Tex® Transalpine-Run. Det var et løp over åtte dager og knappe 300 kilometer, arrangert av et tysk eventfirma som heter PlanB. Jeg ble så begeistret av både løpet, Alpene og arrangøren, at jeg bestemte meg for å forsøke et annet av arrangementene deres, nemlig Salomon 4 Trails. Salomon 4 Trails ligner, på mange måter, det nevnte Gore-Tex® Transalpine-Run, men går over «kun» fire dager og «bare» 160 kilometer. Jeg var derfor forberedt på at dette kom til å gå som en lek, og betraktet lenge løpet som litt avansert søndagstur. Så feil kan man ta!

Man snakker her om å løpe en distanse av bortimot maratons lengde, fire dager på rad. For mange ville nok bare det fremstått som en utfordring. Hvis man legger til at man hver dag, i tillegg til maratondistansen, skal

tilbakelegge et antall høydemeter som tilsvarer «Oslos Bratteste» omtrent seks ganger, så forstår man at Salomon 4 Trails er temmelig langt fra noen søndagstur.

## En internasjonal begivenhet

En tidlig morgen i juli satte jeg meg på flyet til München. München var det enkleste alternativet når jeg skulle til start i Garmisch-Partenkirchen. På jernbanestasjonen i München fant jeg tallrike boder, trillevogner og kiosker hvor man kunne kjøpe ferske bakervarer, et rikholdig utvalg av kaffedrikker og tallrike varianter av påsmurte godsaker. Totalt sett et tilbud som verken kunne eller burde motstås av en sulten mann med behov for å toppe karbohydratlagrene dagen før start. Jeg må si jeg var spent. Til tross for at jeg betraktet konkurransen som en avansert søndagstur, kjente jeg sommerfugler i magen. Hadde jeg trent nok? Hadde jeg trent riktig? Spørsmålene dukker alltid opp før konkurransen.

I Garmisch-Partenkirchen regnet det. Tungt regn. Skyene lå så lavt at man ikke engang kunne skimte fjellene som angivelig omgav byen. Etter beste evne forsøkte jeg å unngå å bli alt for våt mens jeg lette etter registreringen og fikk startnummeret, kart og en bag jeg kunne pakke sakene mine i. Arrangøren transporterer bagasjen mellom de ulike målbyene underveis, men det betinger at det er pakket i den offisielle løpsbagen. Som vanlig på PlanBs arrangementer var åpningsseremonien en orgie i ulike pastareter og støyende sceneshow. Et flaggtog med flagg fra 28 ulike deltakerasjoner hørte med, og speakeren kunne fortelle at det var 421

løpere med totalt. «Og så har vi én fra Norge», ropte han når det norske flagget ruslet forbi. Som eneste nordmann i feltet følte jeg meg temmelig sikker på å vinne den klassen.

## Startskuddet går og regnet består

Endelig var startdagen kommet. Jeg hadde sovet sånn passe bra. Tyske fotballfans feiret 7-1 seieren over Brasil i semifinalen i fotball-VM, og det påvirket definitivt nattesøvnen min. Mitt ørlille håp om at regnet hadde sluttet og skyene dratt tilbake dit de kom fra, ble knust i det øyeblikket jeg dro bort gardinene. Jeg kunne knapt se fortauet under hotellvinduet mitt, og det jeg kunne se lignet en elv som rant forbi midt i gaten. Det var ikke annet å gjøre enn å pakke løpesekken med det påkrevde utstyret, som blant annet innbefattet regntøy. Sekken ble ganske tung, men jeg syntes det var best å være på den sikre siden i regntungt og tåkete fjell. Regnet plasket ned de første timene etter start. Det var ganske behagelig, og så gjorde det at man verdsatte de korte solgløttene innimellom. Seks topper løp vi over, og regnet gjorde at vi, bokstavelig talt, «fant flyten» i utforbakkene.

Jeg kom inn på knappe seks timer, og jeg aner ikke hvilken plass det ble totalt. Det spilte i grunnen liten rolle. For meg var målet å fullføre løpet. Men, det kom mange inn etter meg, så sist var jeg ikke. Byen het Ehrwald. Jeg hadde booket et lite hotell like ved målstreken, og stabbet nokså vaklevoert inn døren. Bestyrerinnen på hotellet viste seg å være en eldre dame som oppførte seg akkurat slik man tenker seg germanske bestemødre skal gjøre; altså med en viss «ordenung».

**Fjellrygg:** Deler av ruta var så bratt at man måtte gå i tau. Av åpenbare grunner trakk jeg ikke frem kameraet akkurat da. På andre siden av korset på bildet startet tau-vandringen. Det var bratt, det var skummelt og det var urolig moro.



**Klar til start:** I Garmisch-Partenkirchen sto 421 glade løpere i øsende regnvær, klare for sommerens vakreste eventyr, Salomon 4 Trails.

– Du må tørke klærne, gutt, var det første hun sa, på dårlig engelsk, idet jeg trakket over dørterskelen.

– Ja, sa jeg, for hun hadde jo rett i det. Jeg var så våt at man skulle tro jeg hadde svømt over fjellet.

– Heng dem der, fortsatte hun på en nokså militær måte.

– Ja, sa jeg igjen.

– Og så må jeg vaske skoene dine, sa hun,

igjen på den litt militære måten jeg forsto var hennes måte å opptre på.

Vi tittet begge ned på de to leireklumpene som sto på gulvet, og hvor man så vidt kunne skimte litt blått inni. Den blå fargen indikerte at joggeskoene mine fortsatt befant seg der inne en plass. Damen tok skoene mine, gav meg en nøkkel til rommet, og så ble hun borte. Det føltes helt fantastisk med en dusj. Etter noen timer kom lysten på en ny lang

løpetur tilbake, og jeg gledet meg allerede til dagen etter. Skoene mine sto rene og tørre på dørterskelen min morgenen etter!

### Godfølelsen

Jeg var øm i hele kroppen da jeg våknet etter første natten. Man måtte tidlig opp om man skulle rekke både å pakke og spise frokost før startskuddet for neste etappe gikk. Jeg fikk imidlertid en ekstra time andre dagen fordi vi skulle løpe en alternativ rute. Det var snøstorm og uvær i fjellet, så arrangørene sendte oss ut på den «korte» ruten på ca. 40 kilometer i stedet. Det føltes godt å vite at de tok sikkerheten på alvor.

Den alternative ruten var vakker, og knallhard. Starten var rolig med kun litt stigning. Jeg ble varm i kroppen, og fikk godfølelsen. Jeg tenkte at dette skulle gå fint, og dro på litt ekstra. Det straffet seg. Etter en stund steg løypa kraftig, og jeg slet med å få i meg nok mat og drikke. Jeg ble kvalm og svimmel og måtte roe tempoet ned. Det hjalp. Etter en liten halvtime følte jeg meg mye bedre. Stigningen fortsatte imidlertid, og fortsatte, og fortsatte ...

Hver gang jeg var over en topp og trodde jeg var på toppen, så fortsatte det bare videre oppover! Jeg følte at jeg var på toppen av verden, og det føltes godt. Til tross for skyer og regn var utsikten helt fantastisk! Det siste stykket før toppen gikk over en smal rygg hvor man måtte gå i tau og holde seg fast. Jeg anslår at det var noen hundre meter ned på hver side. Den nydelige utsikten ble plutselig mindre viktig, og det handlet mest om å ta ett og ett skritt mens man klamret seg til tauet.

Selv om jeg elsker å løpe i Alpene, er jeg, ironisk nok, ikke spesielt glad i store høyder. Det stykket vi gikk i tau, var ikke veldig langt. Kanskje 100 meter, kanskje 200? Men det føltes som en evighet. Jeg var lykkelig da vi kom til enden og kunne ta fatt på nedstigningen, om lag ti kilometer i temmelig bratt utforbakke. Det var hardt for bena, og det hylte i lårene mot slutten, men sånne utforløpinger er akkurat det jeg liker best. Da kan man bare slippe bremsene og fly nedover.

### Reddet av en alpeku

Tredje etappen sto for tur, og jeg kjente de to første i kroppen. Jeg var rett og slett sliten, og det gjorde vondt å bevege seg. Jeg sa til meg selv at jeg måtte ta ett skritt av gangen, og deretter ett til. Redningen min ble å fokusere på kuene. I Alpene finnes det tallrike kuer. Store, lysebrune dyr som ruslet dovent omkring, helt uanfektet av løperne som hastet forbi. Av og til gav de fra seg et lavmælt raut av uklar betydning. Hornene tatt i betraktning gjorde imidlertid at de fleste av oss valgte å tolke det som et «trør meg ikke for nære»-signal, og vi løp i en relativt stor halvsirkel utenom dyret.

Jeg løp fra ku til ku, og det funket bra. Da glemte jeg smertene i kroppen og støyheten fra dagen før. Etter å ha løpt innom anslagsvis 50 kyr var jeg plutselig på toppen av dagens etappe, og er man på toppen, så er man praktisk talt i mål. Toppen var på ca. 2500 meter, det regnet tungt og blåste kraftig. Normalt sett hadde jeg stoppet på toppen, spist litt og sett meg omkring, men denne gangen var det bare å fortsette for å holde varmen. Selv hadde jeg heldigvis ikledd meg en lang tights, men noen



**Bratt sti:** Det er bratt opp og langt ned gjennom store deler av Salomon 4 Trails. Men som det sies: «Det er i motbakke det går oppover.»

av medløperne mine sprang i shorts. Særlig over de snødekte partiene fremsto det som ganske kaldt å løpe i shorts, noe en del også gav uttrykk for gjennom fargerike tyske glosler man ikke lærer på skolen.

Igen var jeg våt som en dupp da jeg kretet meg over målstreken. Dessverre var ikke dagens hotellbestyrerinne av samme kaliber som hun etter første etappe, så her måtte jeg gjøre vaske- og tørkejobben selv. Jeg prøvde meg på å føne skoene, men det fungerte bare sånn passe. Jeg var for utålmodig, så skoene ble mer varme enn egentlig tørre. Lukten av godt brukte joggesko, som langsomt varmes med en hårføner, er ubeskrivelig. Jeg avblåste prosjektet og satte skoene utenfor døren i stedet. De ville jo bli våte i løpet av neste dag uansett, så om de også var våte før start, kunne da umulig være så nøye.

### Målgangen

Siste dagen var løpets definitivt hardeste etappe. Nesten 45 kilometer og knappe 3000 høydemeter skulle forseres, deriblant løpets høyeste punkt, Ochsencharte på 2787 meter. Til tross for at kroppen hadde vært gjennom tre harde dager allerede, følte jeg meg forbausende bra denne siste dagen. Smertene i kroppen var borte, og solen tittet frem for å gjøre sitt til at løpet ville bli husket som et fantastisk eventyr. Siste etappen gikk derfor «på skinner». De siste 8-9 kilometerne inn mot mål var relativt flate, såkalt «alpe-flate», i om lag 1800 meters høyde. «Alpe-flatt» betyr at det slettes ikke var flatt, men sammenlignet med stigningen opp til Ochsencharte følte siste delen som flatere enn en nystøket linduk.

Jeg kom til mål i Samnaun i Sveits som nummer 145 av de 325 som fullførte. Det var i grunn akseptabelt, synes jeg, så jeg var godt fornøyd. Men som sagt var jeg i liten grad opptatt av resultatet. Det viktigste for meg var avkoblingen et slikt løp gir, den friske luften og opplevelsen av de fantastiske fjellene i Alpene.

Etter en dusj og litt hvile bar det avgårde til et forrykende avslutningsparty som arrangøren hadde valgt å legge til en fjelltopp like utenfor Samnaun. Denne gangen skulle vi imidlertid ikke løpe opp, og det føltes godt i ømme lår å kunne sette seg i en gondol oppover mot toppen.

Totalt sett er Salomon 4 Trails et fantastisk løp som jeg varmt kan anbefale alle løpsglade mennesker å delta på. I 2014 var løpet «vilt, vakkert og vått», men det pleier angivelig å være langt bedre vær. I 2015 arrangeres løpet fra 8.-11. juli. Start er flyttet til Berchtesgaden i Tyskland, og mål er i Maria Alm i Østerrike. Det er altså en helt annen rute, men nok ikke mindre spektakulær av den grunn.

## Løpsinformasjon

- Salomon 4 Trails er et etappeløp over 4 dager som arrangeres i juli hvert år (<http://en.4trails.de/>).
- Løpet starter i Tyskland, går gjennom Østerrike og til Sveits (noen år er mål i Østerrike).
- Løypa er totalt ca. 160 km lang og har ca. 10 000 høydemeter.
- Konkurransen koster drøyt 350 euro og inkluderer en offisiell løpsbag, et par t-skjorter, fem middager, en medalje og noe annet småtter.
- Man må løpe med ryggsekk som minimum inneholder tøyskift, kart og 1,5 liter væske. På sjekkpunktene serveres mat, og man kan etterfylle drikke.
- Vil du vite mer, så send gjerne en e-post til [Rune.Ougland@gmail.com](mailto:Rune.Ougland@gmail.com)