

# Drømmen om de syv kontinentene



Maraton i Antarktis: Startskuddet har akkurat gått og 42.195 kilometer i vakre omgivelser venter de 55 løperne i Antarctic Ice Marathon. Lise Grønnskar (med røde gamasjer) var eneste norske deltaker. (Foto: Antarctic Ice Marathon)

Lise Grønnskar (30) fra Asker dedikerte 2015 til å løpe maraton verden rundt. Sluttstreken ble satt i minus 20 grader i Antarktis.

Av Lise Grønnskar

- Solbriller?
- De ligger her.
- Solkrem?
- Både vanlig og til leppene.
- Hva skal du ha på hodet?
- Ullbuff og balaklava.

Utover gulvet på hotellrommet mitt ligger en diger haug med vinterklær og utstyr. Det er flere sett med ullundertøy, skibreller, vindtett bukse og jakke. Jeg har også lagt frem et par skikkelig vinterstøvler og et par trailsko fra

Salomon. På stolen i hjørnet ligger det til og med et norsk flagg. De to mennene som bare minutter tidligere banket på døren min, har gått gjennom alt sammen. Nå utveksler de blikk. Jeg holder pusten.

– Dette ser fint ut, sier de. Jeg har bestått utstyrskontrollen. Det betyr at jeg er godkjent for å få løpe 42,195 kilometer. I Antarktis.

## 7 Continents Club

Antarctic Ice Marathon blir mitt åttende maraton dette året. Det er bare et par år siden jeg begynte å løpe. Etter at ei venninne fikk meg til å melde meg på Sentrumsløpet i 2013, ble jeg fullstendig heklet, og i tiden etter har jeg jobbet hardt for å kompensere for årene jeg syntes løping var «stress». 2015 har jeg dedikert til å sikre meg et medlemskap i «The 7 Continents Marathons Club», klubben for dem som har løpt maraton på alle de syv kontinentene. Jeg er nå fryktelig nær å nå målet.

Arangørene tar ingen sjanse for de sender oss til leiren Union Glacier på det som

populært kalles «det siste kontinentet». Når vi først er der, har vi ingen mulighet til å få handlet utstyr vi oppdager at vi mangler. Union Glacier Camp (97°46'S 82°52'W) ligger på 700 meters høyde i den sørlige delen av Ellsworth Mountains, den høyeste fjellkjeden i Antarktis. Leiren befinner seg rundt 100 mil fra det geografiske punktet sydpolen. Det er kun mulig å komme dit via luftveien. Forsinkelser er snarere normalen enn unntaket når man skal fly dit. Alt er avhengig av været. Man er nødt til å vite med sikkerhet at flyet vil komme helskinnet både frem og tilbake for man tar av fra Punta Arenas, basen vår i Chile. Er det den minste tvil, blir flyet på bakken. Mens vi er i Punta Arenas vet vi verken når vi får dra eller når vi kan forvente oss maratonstart.

Klokka ti på kvelden kommer løpsleder, Richard Donovan, inn i lobbyen på hotellet der vi alle står ferdig pakket iført våre varmeste vinterklær. Han nøler overhodet ikke for han utbyr:

– Vi reiser ikke i kveld. For oss er det den stor skuffelse å ikke komme oss av gårde. For Donovan er det det naturligste i verden.

– Dårlige nyheter ville det vært om noe hadde gått galt et sted. Dette her ser jeg ikke som dårlige nyheter, dette her er helt normalt, sier han.

Vi skal få ny informasjon klokka åtte neste morgen. Cirka ti over halv åtte banker det på hotellidøra.

– Dere må være klare om fem minutter. Fem minutter!

Oi, shit! Jeg har akkurat kommet ut av dusjen, og både romvenninnen min og jeg virrer rundt på soverommet og prøver å kle på oss og pakke på samme tid. Knapt et minutt har gått da det banker på døren igjen.

– To minutter!

Vi røsker sammen tingene våre og forlater rommet i all hast. Vi har alle skjemt hva morgensubst innebærer: Vi skal reise! Det går ikke mange minuttene før vi sitter i bussen på vei til flyplassen. Vi stormer gjennom

terminalen og tilbake i bussen, som skal ta oss ut til flyet.

## Luksusliver

Det er en lykkelig gjeng som vandrer om bord på det russisk transportflyet av typen Iljushin 76. Flyet har rundt 50 seter, resten av plassen er viet til last. I taket henger det enorme kroker, som brukes til å løfte tunge varer. To livredningsflåter er stappet ned i et par enorme lommer på hver side av flyet. Vi får uheldt ørepropper. Støyen fra motorene er så høy at vi under hele turen må rope om vi skal ha noen sjans til å høre hverandre.

Flytiden fra Punta Arenas til Union Glacier er drøye fire timer. En enorm skjerm foran i flyet veier opp for de manglende vinduene. Lange visir skjermen bære hvite skyer, men plutselig bryter vi skylaget. Vakre bilder av snødekte landskaper ispedd majestetiske fjell dukker opp. Snart kan vi også se skyggen fra flyet vårt på skjermen. Først er den bitittelen, men den blir større og større fram til vi treffer

bakken med et mykt dunk. Det tar tid å bremse på en rullebane laget av is, heldigvis er den 3000 meter lang. En utøver i rullestol, William Tan, fullførte faktisk hele maratondistansen på en av rullebanene i Antarktis i 2007.

Synet som møter oss når forlarer flyet, er ubeskrivelig vakker. Solen skinner fra en knallblå himmel, og varmen så godt at flere velger å kaste jakken. Vi vet det ikke da, men det er faktisk bare et par dager i året at værguene er like sjenersede. Det er nesten ikke til å tro hvor heldige vi har vært.

Vi blir frakket i en van til leiren der vi skal bo i telt. På forhånd hadde jeg trodd forholdene ville være langt enklere. Jeg er forberedt på konstant kulde, rett-i-koppen-mat og å sove på et tynt liggeunderlag i et bitittelt telt. «Dette er jo en luksusleir», tenker jeg mens vi blir vist rundt på området. Teltene som fungerer som oppholdsrom, er oppvarmet, det er egne kokker som lager mat, og teltene våre er utstyrt med både senge og et bord. Det er til og med mulig å få tatt en varm dusj. →

Jeg greier ikke helt å fri meg fra tanken om at Roald Amundsen ville snudd seg i graven.

Totalt er vi 55 deltakere fra 22 nasjoner. Jeg er den eneste skandinaveren i gruppen. De fleste er fra Storbritannia, og også USA er godt representert. De aller fleste skal løpe maraton, mens noen få skal prøve seg på halve distansen. Ifølge løpsleder Donovan ender ofte halvmaratonløperne opp med å fullføre hel maraton.

Vi vet fremdeles ikke når vi skal løpe. Til tross for at værgudene nå viser seg fra sin beste side, er det meldt dårligere vær neste dag. Været kan snu fort i Antarktis, og man tar ingen sjanser når det gjelder sikkerhet. Først under et møte sent på kvelden får vi beskjeden vi har håpet på: Det blir etter alt å dømme maratonstart klokken ti dagen etter.

## Maratonstart i minus 20

Neste morgen våkner jeg med is på soveposen bare centimeter fra ansiktet mitt. Jeg knuger fremdeles varme flasken, som nå har blitt kald, mot kroppen. Naboen måler minus ni grader i teltet sitt. Likevel er det ingen av oss som har frosset. Vi har nemlig ligget i det som må være verdens varmeste polarsoveposer.

Ikke lenge etterpå skjærer en hornaktig lyd gjennom luften. 55 par ben stormer fremover. Knitringen fra føtter som treffer kald sne fyller luften. Arrangørene har kjørt opp løypen, slik at vi skal slippe å bakse i dyp sne. Det er en runde på 21 kilometer som skal forseres to ganger. Løypen er stort sett flat med en lang, men slak, stigning cirka halvveis.

Til tross for prepareringen, er det slitsomt nok å ta seg fremover. Noen steder er overflaten hardpakket, andre plasser er snøen løs og tung. Av og til føles det som om store flak med snø kollapser under føttene.

Jeg løper rolig fremover, mens jeg puster inn og ut gjennom hullene i den svarte balaklavaen min. Det går greit de første hundre meterne, men snart fører pusten min til at solbrillene dugger. Jeg dytter balaklavaen under haken, slik at den ikke lenger dekker munnen og det tar ikke mange sekundene før



**I mål:** Etter seks timer og 22 minutter ute i kulda kan Lise Grønscar slippe jubelen løs etter å ha passert målstreken. (Foto: Antarctic Ice Marathon)

problemet er løst. Senere viser det seg at majoriteten av løperne har slitt med det samme.

Før start viste gradestokken cirka 20 kuldegrader. Det er meldt dårligere vær med mer vind og tåke utover dagen. Jeg har en nettingtrøye som førstelag, en tynn ullgenser som det andre og over den har jeg en fleece. Ytterst har jeg en skijakke. Jeg har fulgt det samme prinsippet på underkroppen, med unntak av fleecen. I vottene har jeg håndvarmere og i skoene fotvarmere. Ifølge arrangøren er den vanligste tabben løperne gjør å kle seg for varmt. Jeg er ikke noe unntak. Føttene og kroppen kjennes fine, men hendene mine brenner.

## Synsbedrag

Det er fem kilometer til første kontrollpunkt. Synsbedraget er ekstremt i Antarktis. Fjellet du tror befinner deg et par hundre meter fra deg, er i virkeligheten noen kilometer unna. Vi har ikke løpt lenge før vi ser det første kontrollpunktet borti svingen. «Borti svingen» viser seg å være cirka tre kilometer unna. Siden løperne som regel ankommer i store klynger i starten, skal vi legge en liten brikke med startnummeret vårt i en krukke der. På den måten vet arrangørene nøyaktig hvem som har passert og vil lett kunne sjekke om det er noen som mangler. Etter hvert som flere kilometer passerer, blir feltet mer spredt og det er lettere å ha kontroll på oss.

Det serveres både kalde og varme drikkevarer på kontrollpunktet. I tillegg er det mye snacks å velge mellom, og det er improviserte

toaletter ved alle de fire drikkestasjonene. Det er strengt forbudt å late vannet i naturen. Et av løypens vendepunkter er kalt opp etter en som ikke greide å holde seg. Det heter nå «pooh corner», så den stakkars løperens uhell blir med andre ord ikke glemt med det første. Før jeg forlater kontrollpunktet, legger jeg igjen vottene og balaklavaen. Jeg kan plukke dem opp på neste runde hvis jeg begynner å fryse. Vi har også hatt anledning til å sende personlige gjenstander til alle de fire stasjonene langs løypen. Mange har sendt av gårde geler og barer, men jeg har nøyd meg med å legge en pose med varme klær og skibriller på 21-kilometerstasjonen.

## Overveldende

Å løpe maraton i Antarktis er ikke så rent lite overveldende. Omgivelsene er så vakre at jeg omtrent må klype meg i armen der jeg løper. «Tenk at jeg løper maraton i Antarktis! Tenk at jeg er her! Dette er virkelig!» Bena kjennes fine, og jeg har lovet meg selv at jeg skal løpe hele veien. Jeg lærer meg kjapt å skjelne tung sne fra fast sne slik at jeg bruker mindre krefter på å ta meg fremover. Etter hvert som tåken tetner, føles det som å løpe i en verden av bomull. Alt er hvitt, med unntak av noen fjelltopper som så vidt kan skimtes i et fjerne. Jeg kjenner at kinnene mine er dekket av is, men jeg fryser ikke. Jeg trekker likevel buffen opp over munnen for å beskytte haken mot kulden. Solkrem, spesielt for å beskytte leppene, er også et must. Strålingen er sterk i Antarktis.



**Medaljer:** I tillegg til medaljen for å ha fullført Antarctic Ice Marathon, fikk Grønscar en egen medalje som viser at hun har løpt maraton på alle de syv kontinentene. (Foto: privat)

Jeg er fremdeles god og varm da jeg passerer halvveis, så posen min med varme klær blir liggende urørt. På den andre runden tar jeg igjen brasilianske Maria og vi slår oss sammen. Hun sliter med dugg i brillene, så vi tar det med ro. Jeg begynner å kjenne det i bena, men har fortsatt mye å gå på. Jeg gir på litt, og før jeg vet ordet av det har jeg mistet Maria. Det er først da jeg ankommer neste drikkestasjon, hvor jeg deler en cola med en amerikansk løper (den er frosset så vi må smelte den i et pappkrus med varmt vann) at jeg skjønner hvor langt bak hun er. Jeg vurderer å vente, men er redd for å bli kald. I tillegg kicker konkurranseinstinktet mitt inn, og jeg er fornøyd med å ha «rykket en plass fremover i køen».

Etter hvert som jeg fortsetter fremover, begynner jeg å få litt dårlig samvittighet for at jeg har dratt fra Maria. Hun var så glad da jeg tok henne igjen. Jeg har fremdeles et lite håp om å komme i mål på rundt seks timer, men da må jeg gi på. «Vil du være en god løper eller en god venn?» spør jeg meg selv. Hva betyr det egentlig å komme i mål på en bra tid om du har en venninne som har hatt det kjipt baki der?

### Snøscooter-debut

Løypen patruljeres jevnlig av både leger og vakter på snøscooter. Vi gir tommelen opp for å vise at vi har det bra. Da neste vakt passerer og spør om det går bra, forklarer jeg situasjonen. Hun tilbyr seg å kjøre tilbake og spørre Maria om hun vil jeg skal vente. Jeg takker ja til tilbudet. Også Marias svar er ja; hun vil gjerne at vi skal løpe sammen. Jeg skal til å snu for å springe tilbake.

- Vil du ikke heller sitte på? Om jeg vil! Jeg har alltid drømt om å kjøre snøscooter, men jeg har aldri sett for meg at det skulle bli på denne måten – midt i en maraton. Snart er jeg tilbake hos min brasilianske venninne. Jeg får en stor klem, og resten av løpet holder vi sammen.

På det siste sjekkpunktet tar vi oss god tid, vi koser oss med energidrikk (løpets første for min del) og godteri. Det er ikke lenge til det er over, nå gjelds det å nyte hvert sekund.

Snart ser vi småflyene som står parkert i utkanten av leiren. Deretter kan vi se teltene, som blir større og større etter hvert som vi kommer nærmere. Langt der fremme er bannert som markerer mål.

- En kilometer til nå, så er vi medlem av The Seven Continents Club, sier jeg. Også Maria har løpt maraton på de seks andre kontinentene tidligere.

Hånd i hånd løper vi i mål og gir hverandre en stor klem. Vi har greid det! Sluttiden er på 6.22.48, og sikrer oss en delt fjerdeplass. Seieren gikk til britiske Paul Webb på 3.35.25, under et minutt bak løyperekorden på 3.34.47 satt av tsjekkiske Petr Vabrousek i 2013. Chilenske Silvana Camelio vinner dameklassen på tiden 4.40.01.

Følelsen av å krysse mållinjen på det siste kontinentet er ubeskrivelig. Jeg vil at øyeblikket aldri skal ta slutt. Kanskje er jeg litt rusa på de vakre omgivelsene, for etter å ha fått medaljen rundt halsen spør jeg løpslederen om jeg kan ta en runde til for «sightseeing purposes». Sett i etterpåkløskapens lys, er det kanskje like greit at han sier nei. I stedet



**Indisk terrengløp:** Etter å ha blitt diskvalifisert i Pyongyang Marathon, gjorde Grønskar et nytt forsøk på å fullføre en maraton i Asia. Kaveri Trail Marathon i India ble heldigvis godkjent. (Foto: Siri Grønskar)

blir det feiring med de andre deltakerne. Vi er en stor gjeng som står i målområdet og heier de siste deltakerne i mål. Ei av damene går rett i bakken mens hun kjemper seg de siste meterne. Gleden hun viser da hun er i mål, er nok til at tårene renner hos flere av oss.

### Nordpolen neste!

Etter middag spretter jeg champagnen jeg har gjemt i bagen. Jeg er ganske overveldet og føler meg nesten litt tom. I løpet av det siste året har jeg gjennomført åtte maraton på syv kontinenter. Jeg har løpt maraton blant flyktningleirer i Sahara, blitt diskvalifisert for å springe for sakte i Nord-Korea, drukket vin mens jeg deltok i Marathon du Medoc iført bunad og kjempet meg opp og ned utallige høydemeter langs Inca Trail i Peru. Jeg har dratt tilbake til Asia og fullført et terrengmaraton langs elven Kaveri i India, jeg har nytt den fantastiske stemningen som preger New York Marathon og jeg har løpt maraton i rød sand i den australske outbacken. Jeg er ferdig, prosjektet mitt er fullført. Hva skal jeg gjøre nå?

Det går heldigvis ikke lang tid før jeg vet svaret. «Lise, du som er norsk mååå jo løpe maraton på Nordpolen», sier flere av de andre løperne. Selvfølgelig må jeg det! Da vil jeg også bli en av få i verden som er med i The Marathon Grand Slam Club. For å sikre seg medlemskap må man ha løpt maraton på alle de syv kontinentene og på Nordpolen.

Nå gleder jeg meg til North Pole Marathon i april 2016.

## Antarctic Ice Marathon

- Arrangert første gang i 2006.
- Finner sted i november, som er starten på den antarktiske «turistsesongen» (fra november til januar).
- Starter i leiren Union Glacier, cirka 100 mil fra det geografiske punktet Sydpolen.
- Man løper to runder av 21,098 kilometer.
- Er det eneste offisielle maratonløpet som finner sted på fastlandet innen den antarktiske sirkel.
- Det finnes også et 100-kilometerløp, som arrangeres i januar.

## The 7 Continent Marathon Club

- Man får medlemskap i klubben når man har løpt maraton på alle de syv kontinentene.
- Totalt har klubben 134 medlemmer.
- 18 av de 47 som løp Antarctic Ice Marathon i 2015 fullførte sitt syvende kontinent.
- Det hersker uenighet om hvorvidt King George Island (en av de antarktiske sørsjettlandsøyene), der det også arrangeres maraton, bør regnes som Antarktis.