

Det meste er mulig, det tar bare litt (lengre) tid

Sola og Tomas Pinås strålte om kapp i Vaterlandsparken. Det var bare sekunder igjen til starten på den lengste distansen i EcoTrail Oslo.

Av Olav Engen (65), ultrajogger

Natur og kultur: I Ecotrail-løpene skifter det stadig mellom by og skog. Her passerer Holmenkollen kapell med utsikt til byen og fjorden. (Foto: Kai-Otto Melau)



Muntert i baktroppen: Petter Vabog og artikkelforfatter Olav Engen prøvde å holde humøret oppe og farten nede. Kreftene fikk de likevel brukt, og de kom begge til mål godt under maksimaltida. (Foto: Bjørn Hytjanstorp)

TESTET:

EcoTrail Oslo 2015

Distanser: 80, 45 og 19 km

Påmeldte: 1239 (345, 399, 495)

Startende: 1 004 (283, 343, 378)

Fullførende: 974 (265, 333, 376)

Kvinneandel: 38 %

Utenlandsk deltagelse: 26 %

Norges desidert største ultraløp noensinne med totalt 626 startende deltagere (45+80 km) Underlag 80 km: 30 km sti, 25 km grusvei, 25 km asfalt

+ og +

+ været

+ stemning i start-/målområdet

+ service på mat- og drikkestasjoner

+ spennende, variert og utfordrende løype

+ medalje og trøyer/gensere

+ buffet etter målgang

+ stedvis litt dårlig merking

+ høy startkontingent (utenom tilbud)

+ stor spredning på løperne - målgang spredd over 12 timer

Vinnere

19 km

Gloria Vinstedt, FK Studentarna (SWE)

1.23.11

Erik Sjöqvist, Svensenga SK (SWE)

1.10.02

45 km

Rita Nordsveen, FIK Orion (NOR)

4.00.04

Joacim Lantz, Ockelbo SK (SWE)

3.26.18

80 km

Mari Mauland, Vegan Runners (NOR)

8.06.41

Emmanuel Gault, Team Asics (FRA)

6.30.38

Neste år

EcoTrail Oslo arrangeres lørdag 21. mai

2016

Løpets hjemmeside: www.ecotrailoslo.com

GPS-klokka var klar, fotoapparatet var i skuddstilling, 283 løpere trippet småspent, noen bysbarn tittet forundret på oss fra murkanten ved Vaterlands bru, noen stoppet trafikken i Brugata, og Tomas kunne endelig erklære festen for åpnet.

80 kilometer ventet, mange av dem i tungt terreng og med nesten 1800 høydemeter opp og ned. Dette var helt klart et løp bare for de «tøffeste av de tøffe», eller?

Beskrivelsen passer godt på den gjengen som stakk i tet, med Emmanuel Gault i spisen for herrene og Mari Mauland fremst av kvinnene, men hva med de som signerer startfeltet? «Baktroppen» blir de ofte kalt, men overgangen mellom eliteløperne, supermosjonistene og de som bruker lengre tid er hverken synlig eller veldig konstant. Derimot er det helt klart mange som starter på disse lange løpene med en eneste målsetting; å fullføre og å få en fin løpsopplevelse.

Nedtonet tidsfokus

Hvem finner vi i baktroppen? Svaret vil nok avhenge av hvem man spør, men rent generelt er dette løpere der tidsfokus er nedtonet, bortsett fra en underbevissthet om hva som er sperretider underveis og makstid i mål. Det er løpere som nettopp har begynt med løpetrening, men likevel vil teste seg på et løp som er lenger enn langt. Det er løpere som har kommet opp i årene og av naturlige årsaker ikke lenger kan måle seg med supermosjonistene. Det er løpere som hverken er eller har vært opptatt av å løpe fort, men som elsker å løpe. Det er folk som har vært syke eller skadet og er i gjenopptrening. Når man har løpt 6-7-8 timer, får man også selskap av noen raskere løpere som etter en alt for hard åpning velger et løpeliv i baktroppen framfor å få DNF (Did Not Finish) bak navnet i resultatlista.

Det fine med EcoTrail og de fleste andre ultraløpene er at tidsgrensa for å fullføre er svært romslig. Klarer man å gå fort og lenge, trenger man knapt løpe for å klare makstidene. Dette er viktig for at man skal «våge» å melde seg på til konkurransen. Det er ikke mange som starter i «baktroppen» som bryter ultraløpene; det er flere av de gode mosjonistene med for rask åpning som rammes av DNF.

Har du vært med før, blir du gjerne med igjen, for i baktroppen er det sosialt. Man har god tid til å prate med hverandre, man får nye bekjente, man tar noen bilder. Men man har selvsagt også fokus på å komme framover i best mulig fart – det går bare ikke så fort som lenger fram i feltet.

Som ultraløper i «baktroppen» blir man ganske god til å gå – gå og jogge! Og selv om man går mye, så gjør man så godt man kan! Når målstreken nås, er gleden like stor eller større for løperne i bakke del av feltet. Her skiller nok ultraløperne seg ut fra korte løp. Bare det å melde seg på et 80 kilometer langt løp fortjener oppmerksomhet, å fullføre fortjener masse ros, uansett nivå! Det er jo et paradoks at da jeg i yngre dager løp rimelig fort på f.eks. halvmaraton, fikk jeg bare spørsmål om hvor lang tid jeg hadde brukt, mens da jeg i godt voksen alder begynte å jogge i ultraløp, var omgivelsene mye mer imponert over prestasjonen, over hvor langt jeg hadde løpt.

Nye løpervenner

Noen sekunder før start på årets løp kom Petter bort til meg, Petter som jeg hadde chattet litt med på Facebook, men aldri truffet. Vi hilste på hverandre, og noen timer senere hadde jeg en ny god løpervenn. Vi var ikke helt bakerst oppover langs Akersevla; vi hadde antagelig et 20-talls løpere bak der i den «virkelige» baktroppen, men vi hadde god tid. Petter skulle ut på sitt livs lengste løpetur, kledelig antrukket i HULK-drakt (Holmestrand Ultraløperklubb), mens jeg skulle løpe mitt første ultraløp etter en stor hjerteoperasjon i fjor. En som skulle tøyse strikken, og en som skulle prøve på noe som egentlig ikke skulle være mulig. At han som skulle tøyse strikken faktisk var Klovnen Melvin Tix (www.melvintix.com) forsto jeg ikke før noen dager etter løpet. Klovner finner vi også i baktroppen!

Petter og jeg løp mye sammen, men langt fra hele tiden. Slik er det i ultraløp, der man har fysiske og mentale opp- og nedturer på ulike tidsrom og der man behersker ulikt underlag og kupering med varierende kompetanse. Slik var det også med Ottar som var vekselvis foran og etter meg haugevis av ganger, men vi hadde alltid oppmuntringer

til hverandre når den andre hadde en opptur og forsvant i større fart. Eller de tre ungdommene i Team Ragnarok som debuterte på ultraløp og åpenbart hadde en hyggelig langtur sammen.

Gammel orienteringskompetanse kom til nytte i terrenget mellom Hønefoten i Maridalen og Skjærsjøen nord for Sognsvann (15-22 km). Der kunne jeg skaffe meg en luke til de jeg hadde rundt meg – og passere en hel del andre. Dette kunne jeg flyte på i flere mil etterpå og igjen få hilse på og prate med de som egentlig holdt større fart.

Det samme gjentok seg i Bærumsmarka der vi løp i myr og på gjørmete og kronglete stier. Etterpå hadde jeg «fornøyelsen» av å bli tatt igjen av løpere som distanserte meg med 20 minutter videre inn mot operaen, men som alle hadde tid til å slå følge og prate litt før de hastet videre (eller jeg måtte stoppe for å tøyse ut kramper i legger og lår).

På snørra

Midtveis i løpet hadde jeg av en eller annen grunn bare utenlandske løpere rundt meg, det var multihandikappede(!) Dairiusz som snart skal løpe Polen Rundt på 64 dager (4400 km), det var franske Jean Yves, spanske Célia, de tyske Törberbrødrene og noen til. Vi pratet ikke så mye med hverandre, men vi forsto veldig godt hverandres vondter der vi sleit oss opp fra matstasjonen i Kollen mot Tryvann. Der det kunne være tvil om hvor løypa gikk videre, veivet vi og fektet med armene. Alle hadde fotoapparat eller mobiltelefon for å forevige noen av de mange flotte stedene vi løp forbi. For det var virkelig en flott løype både for turister og oss som har vært der før.

To av de som kom bakfra, men som jeg likevel hadde følge med langs deler av Lysakerelva en drøy mil før målgang, var Linda og Gregorz, to av klubbens (Romerike Ultraløperklubb) nesten 50 løpere. Da jeg gikk skikkelig på snørra over noen røtter og lå der på ryggen med krampe i begge legga, var det kjekt med noen til å dra meg opp igjen. Et annet sted i løpet hadde jeg feilbe-regnet og var nesten tom for drikke. Da fikk jeg tilbud om en cola av Ottar. Ingen hadde det travlere enn at man hjalp hverandre.

Dette var første gang noensinne at jeg stilte opp i en konkurranse for å fullføre – bare fullføre! Ingen ambisjoner, ingen egentlige tidsforventninger (selv om jeg hadde et skjema til 12,5 timer), og likevel ble det en av mine flotteste løpsopplevelser noensinne. Når det føltes litt tungt, kunne jeg bare gå litt ekstra, ikke noe stress med å jogge eller løpe. Når jeg ville ta et bilde tok jeg et bilde – et minne. Likevel får man brukt det man har av krefter. Når man likevel ikke klarer å løpe hele veien, er det så mye bedre å rasjonere med kreftene tidlig i løpet i stedet for å løpe så lenge det går og «krype» deretter.

Alle mest er man fornøyd når målet er nådd, man har fullført. Der jeg tidligere i beste fall var halvfornøyd med oppnådd tid, er jeg som baktroppløper lykkelig over å ha fullført – det er jo et mål som ikke kan overgå. Og hva ble tiden ...? Som jeg hadde håpet på, jeg fullførte innenfor maksimaltiden!



Sølete sti: Ca. 30 av de 80 kilometerne i langløypa gikk på utfordrende stier. (Foto: Petter Vabog)



Satser friskt: Løpsleder Tomas Pinås regner med å doble deltakertallet i Ecotrail Oslo til neste års løp. Da vil også en ny distanse komme på programmet. (Foto: Kai-Otto Melau)

Tomas Pinås - fornøyd med det meste

Tomas Pinås (46) fra Holmestrand er løpsleder og mannen som fikk EcoTrail til Norge.

– *Hva er du mest fornøyd med etter årets løp?*

– Entusiasmen, løperne, oppslutningen, folkefesten, det gode været, samarbeidet med sponsorene og ikke minst imøtekommenheten fra Løvenskiold, Oslo kommune, Bærum kommune, politiet og grunneierne.

– *Hva er du minst fornøyd med (om noe)?*

– Vi hadde kjøpt inn alt for mye mat i forhold til hva som ble konsumert. Ellers nevner jeg folk som fjerner og endrer løpemerker.

– *Hvilke forventninger har du til neste års arrangement?*

– Neste års arrangement blir dobbelt så stort som årets. Vi har allerede 300 påmeldte en uke etter løpet. Tilsvarende tall hadde vi per

25. november i påmeldingen til årets løp. Vi vil ha et stort sponsortelt for alle sponsorer i tillegg til vårt eget serveringstelt. Vi vil ha egen trasé for løperne over Aker Brygge med speaker hele dagen som informerer publikum om hva som skjer. Det vil også bli storskjermer på Aker Brygge og Sukkerbiten med liveoverføring fra videoteam ute i løypa. Overført speakertjeneste fra Fossum og Holmenkollen til Sukkerbiten sammen med livebilder fra de ulike områdene vil øke interessen hos publikum. Vi jobber også med å få løypa til å gå opp på og over operatet til neste år.

– *Kan vi vente noen nyheter til arrangementet EcoTrail Oslo 2016?*

– Vi innfører en 30 km distanse med start på Sørkedalen IL sitt område. Her innføres også mellomtid og supportstasjon. Vi arrangerer også Ecotrail Stockholm for første gang 18. juni 2016. Vi nevner også at vi 31. oktober lanserer Ecotrail Madeira i tillegg til at Ecotrail Brussel går som normalt 26. september i år.