

Drømmen om å løpe rundt det hvite fjellet

av Einar Iversen

Grunnlaget for store opplevelser legges vel ofte i det små, ved impulsive innfall, ideer og dagdrømmer. Kan drømmen bli til virkelighet? Kan du nå et mål som føles helt på grensen av hva du kan klare? Er du god nok, sterk nok? For meg har det å fullføre Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) vært et slikt mål. Men av forskjellige grunner skulle det ta 5 år fra første forsøk til målet endelig ble nådd i 2014.

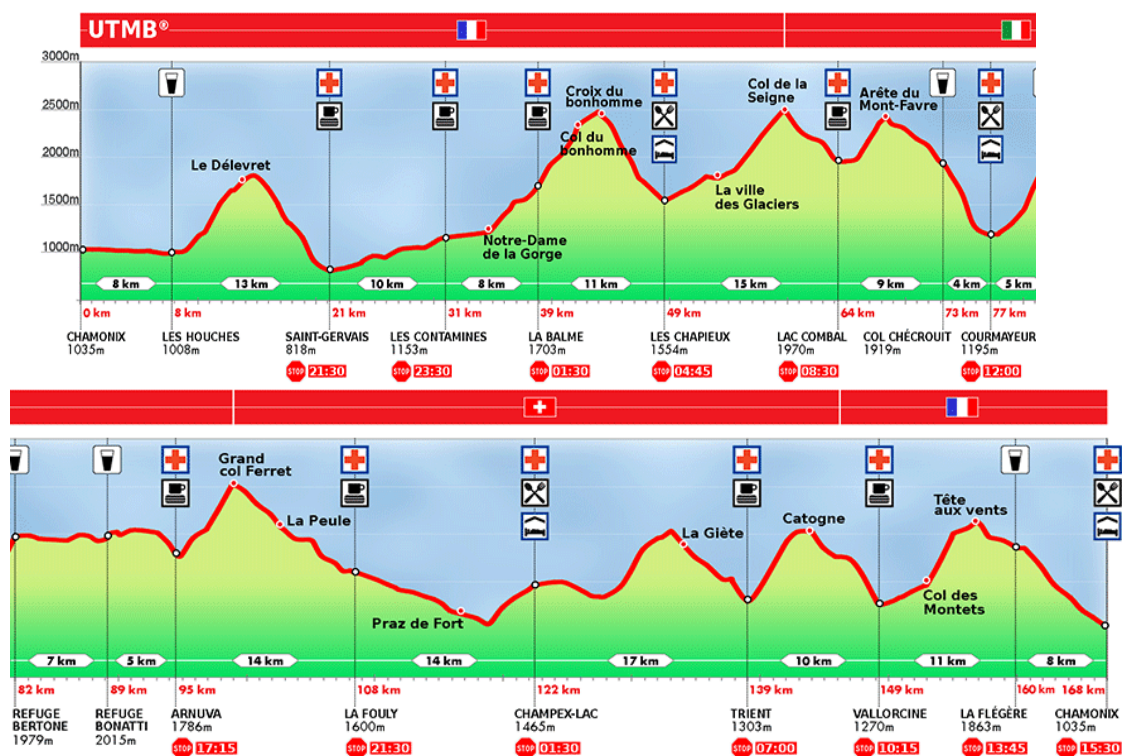
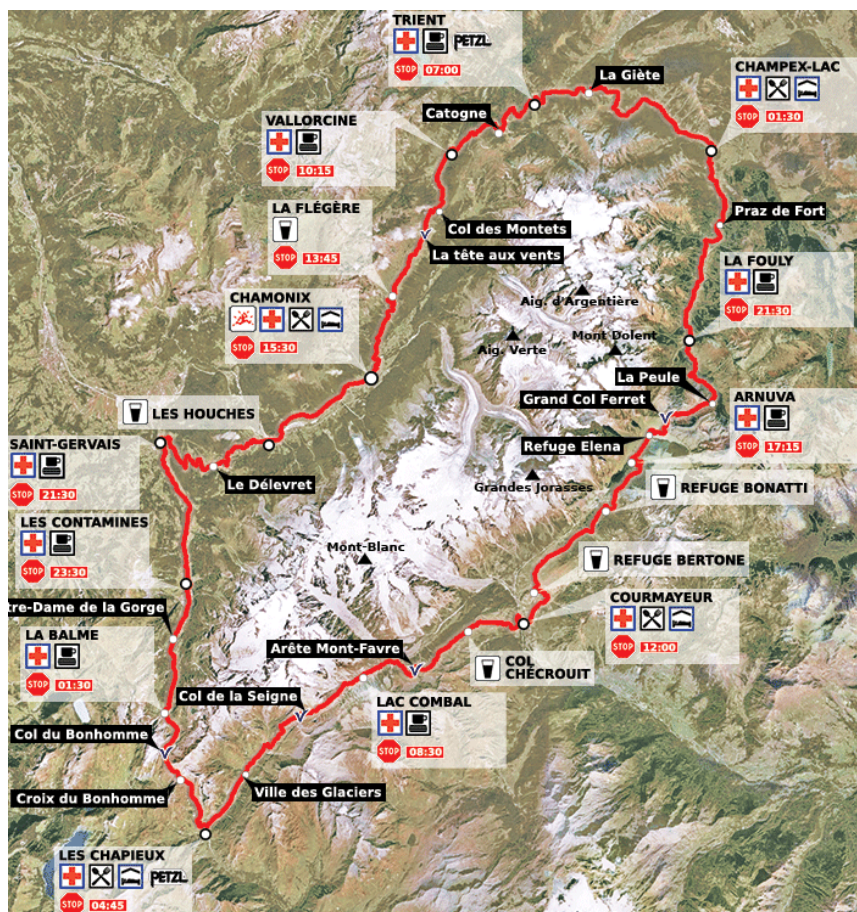


Den store utfordringen: Å komme seg til fots rundt det hvite fjellet, Mont Blanc, på under 46 timer.

UTMB er et 168,7 km langt ultraløp på sti rundt Mont Blanc med start og mål i Chamonix. Løpet foregår dermed i tre land (Frankrike, Italia, Sveits) og har 9800 akkumulerte høydemetre (opp og ned). Tidsgrensen er 46 timer. UTMB har en lang liste over obligatorisk utstyr. Det er ikke et minstekrav til vekten av sekken, men ferdig pakket kommer den fort opp i 4-5 kg eller mer. Løpets lengde og profil, og belastningen ved å bære sekk, gjør at de aller fleste går i motbakkene. Å bruke staver er frivillig, men hvis stavene er med fra start må de være med hele veien til mål. Mange av eliteløperne bruker ikke staver, men for de fleste av oss andre er stavene en selvfølgelig del av utstyret. Man må ha med en vann- og vindtett jakke som tåler tøft vær i fjellet. Jeg har i tillegg med en superlett vannavstøtende løpejakke som er fin å bruke når fjelljakka blir for varm. Det er obligatorisk å ha med lange løpebukser eller en kombinasjon av plagg som dekker beina fullstendig. I år har jeg prøvd ut shorts m/innertights + sykkelbein. Synes at dette fungerer veldig bra på lange distanser med vekslende værforhold.

2009: Første forsøk

Sommeren 2009 er formen veldig god. I UTMB-løpet får jeg tidlig problemer med blemmer, så føttene plastres allerede etter 31 km (Les Contamines). Ellers er kroppen bra, avanserer hele veien etter en rolig start. Første natt går fint. Får en liten downperiode når man ofte er som svakest, i tiden like før soloppgang. Men med morgensola, på vei inn i Italia, kommer nye krefter. Utover dagen blir jeg kanskje til og med litt for offensiv i motbakkene. Er inne blant de 400 beste ved passering Champex-Lac (122 km). Over fjellet Bovine kommer nattet mørket og med det også trøttheten.



Løypekart og høydeprofil for Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB).

Svimmelheten er overveldende denne lørdagskvelden, og jeg sjangler som en god og full nordmann på sydentur, fra side til side på stien. Er uforberedt på dette og tankene begynner å sirkle rundt hvor trygt det er å fortsette. Tross alt skal man ikke tråkke mye feil på disse stiene før konsekvensene er store. Ved ankomst til Trient er jeg fast bestemt på å avslutte løpet. Men legen på stedet råder meg faktisk til å legge meg ned å hvile en time før jeg bestemmer meg. Så gjort, men tankene om den gode hotellsenga blir for dominerende og løpet er slutt, etter 29 timer og 139 km.

Dagen derpå er fryktelig. Tidligere hadde ingen nordmenn fullført UTMB. Vi var fem norske på start, men bare én kom ikke til mål. Jeg stabbet rundt i Chamonix på infiserte og illeluktende føtter, blant lykkelige medløpere i sine prangende Finisher-veste. Nederlagsfølelsen var altoverskyggende.

2010: Naturkreftene bestemmer

I 2010 skulle nederlaget revansjeres. Vi hadde kraftig regn mot Les Houches og over det første fjellet. I Saint-Gervais (21 km) var det hundrevis av løpere inne i teltet matstasjonen. Jeg fikk smøget meg gjennom folkemengden til utgangen, men den var sperret. Løpet var blitt stoppet på grunn av et jord- og steinras lenger ut i løpa. Det ble kunngjort over høyttaler løpet definitivt var slutt, og etter en stund med kaotiske forhold fikk jeg være med en buss tilbake til Chamonix. Midt på natta tikket det inn sms-er om at det likevel ville bli arrangert et reserve-UTMB med start i Courmayeur. Disse meldingene fikk jeg ikke lest før ved frokosten dagen etter, for sent til å kunne rekke starten. Men dette var kanskje likevel ikke så viktig. For få plasser i bussene gjorde at mange frammøtte løpere, deriblant Sharon Broadwell, aldri kom seg til Courmayeur.

2011: Konfirmasjon

Datteren skulle konfirmeres i UTMB-helgen 2011, så deltakelse ble forkastet på et tidlig stadium. Men så fikk jeg tips fra Sharon om at TDS-løpet (110 km) ble arrangert en dag tidligere enn før, slik at det i prinsippet var mulig å rekke både løp og konfirmasjon. Men med tanke på merbelastningene hjemme for min kone Mona, som for øvrig er en habil ultraløper, var det neppe verdens klokeste avgjørelse å reise til Chamonix. Dette til tross, hun holder fortsatt ut med meg...

Løpet gikk imidlertid fint, og etter nesten 26 timer kunne jeg løpe inn som Finisher i et Chamonix-løp for første gang. På grunn av tordenvær fikk vi ikke lov til å løpe over det høyeste passet. Men arrangørene i Chamonix er svært fleksible og la om løypa mens løpet pågikk. Kunne dette ha skjedd i Birken, tro?

2012: Vinterlig vær

Før UTMB i 2012 hadde Chamonix-området et vinterlig vær, med nysnø over 2000 m. Noen få timer før start ble det klart at UTMB ikke ville bli arrangert i originaltraseen. I stedet ville man bruke en alternativ rute (103 km), som ikke gikk over 2000 m. Motivasjonen sank noen hakk, men det var viktig å gjennomføre for å sanke poeng til neste år. Det var regnvær og 6 grader ved start, og ved La Balme løp vi et lengre strekk i bløt nysnø. Stien ble etter hvert enormt gjørmete, og stavene var gode å ha for å dra seg opp bakkene. Nedover kom det godt med å ha litt fartstid som skiløper, da vi løp med gjørme til godt oppå anklene og skled rundt svingene med tyngden på «ytterski». Jeg fullførte løpet på snaue 19 timer, herlig å komme i mål som Finisher.

2013: En ny nedtur

Sommeren 2013 var formen dessverre ikke helt på høyden. I Nordmarka skogsmaraton brukte jeg 20 min dårligere tid enn året før, og Swiss Alpine (78 km) endte med en total kollaps. Etter målgang ble

jeg høflig geleidet til sykestua, hvor det ble servert intravenøs næring. To uker senere var jeg på bakketrening til Gaustatoppen med Mona, som nok syntes at farten var i sakteste laget og forsvant med lette skritt i det fjerne. Formen var dessverre under pari også i UTMB, særlig på høyder over 2000 m. Det føltes som om jeg ikke fikk puste; jeg gapte etter luft som en torsk på land.

Når man kommer til matstasjonen i Champex-Lac (122 km) er «brytebordet» det første som møter deg, på høyre side rett innenfor teltåpningen. Formen hadde faktisk vært noe bedre de siste 10 kilometerne, men da jeg fikk øye på det omtalte bordet tok trangten til det behagelige overhånd, etter bortimot 30 timer ute på tur. Dermed ble det for andre gang brytebuss tilbake til Chamonix.

Dagen derpå er jeg irritert over egen svakhet. Men «heldigvis» var det ikke bare jeg av de norske som brøt denne gangen. Geir Frykholm sto også av, og med såret stolthet og mye galgenhumor feiret vi i fellesskap den fullførende Ragnar Nygård på Micro-Brasserie Chamonix (MBC).

2014: Nå eller aldri

Jeg er 56 år. Hvem vet hvor mange flere sjanser som byr seg? Siden banketten på MBC har jeg vært besatt av tanken om å komme gjennom hele løypa, og spesielt, å komme forbi brytebordene. I januar 2014 kom en gladmelding: «Le tirage au sort a été effectué et nous avons le plaisir de confirmer votre inscription à la course UTMB®». Med andre ord, heldig med trekningen enda en gang! Bestemte da at hele sesongen skulle legges opp med tanke på dette ene løpet. Når snøen forsvinner hjemme lar jeg løpetreningen foregå hovedsakelig på sti, veiløping blir nedprioritert. For å forbedre styrken i hele kroppen prøver jeg hver uke å få tatt 1 økt på rulleski og 1 løpeøkt ute i terrenget, utenfor sti og vei. Videre er det helt avgjørende å få trent mange sammenhengende høydemetre opp og ned, med sekk og staver. Hjemme på flate Romerike er det få bakker som er lange nok og bratte nok, men Varingskollen og Mistberget duger. I løpet av sommeren ble det to dagsturer til Rjukan med bestigning av Gaustatoppen, samt ferieturer til Sveits og Vestlandet med mye bakketrening. Det fysiske grunnlaget var lagt.

I 2009 var formen også bra, men andre faktorer førte til at jeg brøt løpet. Var ikke særlig lysten på en reprise i år, så det måtte gjøres noen grep:

- Glemme plassering og tid, det er kun å komme til mål som teller.
- Farten må være så lav at man til enhver tid har overskudd til å ta riktige avgjørelser.
- Følge en nøye gjennomtenkt plan for spising og soving.

Chamonix - Courmayeur

Fredag 29. august 2014 møter jeg opp på UTMB-starten for femte gang. Tidligere på dagen kom det melding om at løpet vil gå i originaltraseen. En lettelse, da er i det minste ett usikkerhetsmoment ryddet av veien. Jeg er godt forberedt og i god form. Men liten tue kan som kjent velte stor mann, og på en liten joggetur dagen før i Les Bois kunne det endt riktig galt. Ved passering gjennom en lav og mørk jernbaneundergang hørtes et kraftig dunk, og jeg fant meg selv sittende i gjørme, uten umiddelbart å skjønne hva som hadde skjedd. Ruslet fortumlet tilbake til hotellet og kunne konstatere en flott kul i hodet. Denne episoden er imidlertid glemt når jeg står sammentrengt på den lille kirkeplassen i Chamonix sammen med 2300 andre løpere og minst like mange følgere. Stemningen er forventningsfull og ydmyk på samme tid, den mektige filmmusikken Conquest of Paradise gir både gåsehud og fuktig blick, og vi minnes arrangørens Jean-Claude som døde av

hjertesvikt under løypebefaring en måned tidligere. Et kvarter før start kommer det varslede regnværet, og det risler og rasler over kirkeplassen når 2300 jakker skal på samtidig.



Venstre: Man må vite hvor i sekken alt utstyret befinner seg og hvordan det brukes. Her en test av overlevingsduken. Høyre: Inspirerende med Ninette Banouns flotte prestasjon i TDS-løpet (119 km; 7250 høydemetre).



Fredag 29. august 2014. Pyntet og klar til festen på plassen foran kirken i Chamonix.

Starten går kl 1730. Jeg står langt bak i feltet, har ikke lagt noe energi i å få en god posisjon. De ivrigste stiller seg opp 2 timer før start, men jeg tenker at dette løpet varer jammen lenge nok; ingen grunn til å bruke mer krefter enn nødvendig. Løperne opplever eventyrlig stemning som i Tour de France på vei sørover ut av byen, når man omtrent må brøyte seg vei gjennom folkemengden. Det ropes, klappes og håndhilses.

I bakkene ned mot Saint-Gervais er det sølete og sleipt. Rundt meg observerer jeg det ene kunstferdige fallet etter det andre og klarer bare så vidt å holde meg på beina. Siden stien er stedvis smal og utfordrighetene blant oss i baktroppen nokså variable, blir det en del kø på toppen av bakkene. Men det er ingen grunn til å stresse, bare å vente på sin tur. Like før Saint-Gervais kommer lykta på, en Petzl Nao. For første gang bruker jeg lykt med oppladbart batteri i et ultraløp. Kan anbefales! I Les Contamines (31 km) tok jeg på klær for natta. Av med lett jakke, på med vind- og

vanntett jakke/bukse. Yttertøyet fungerer som «varmeskap» og etter 1-2 timer er tøyet innenfor tørt. Første sittepause tok jeg i Les Chapieux (50 km). Det smakte godt med pastasuppe, og etter 10 minutter nedpå bar det videre. Men var det bare jeg som var uoppmerksom eller var merkingen for dårlig? I allefall kom jeg på feil side av et gjerde, tok ikke sjansen på å klatre over og kanskje dra på en strekk, og dermed ble det en 100 meters «strafferunde».



Venstre: På vei opp mot Le Délevret (på toppen mellom Les Houches og Saint-Gervais). Det regner i strie strømmer. Midten: Ved Notre-Dame de la Gorge, alltid et stort bål her. Høyre: På vei inn i Courmayeur (78 km), på den italienske siden av Mont Blanc.

I stigningen opp mot Col de la Seigne begynner det å klarne opp etter regnværet, og stjernene titter fram. Nedover i fjellsida ser jeg et sikksakkbånd av lys fra sikkert 500 hodelykter. Jaja, da er det jo en del folk bak også, tenker jeg. Oppe på passet er det fremdeles ganske mørkt, men bare en halvtime senere, på slettene før Lac Combal, kan jeg skru av lykta. Batteriet holdt akkurat så lenge det skulle gitt, i 10 timer. Det er et vakkert syn når morgensola treffer Monte Bianco, som er fjellets navn her i Italia. Jeg tar en liten sittestopp på Col Chécrouit, men er småkvalm og lite lyst på mat. Farten nedover til Courmayeur er ikke all verden, men jeg løper da i hvertfall! Jeg ankommer byen ca. 1 time senere enn planlagt. Det må nok tillegges været og de mange køene i de første 50 kilometerne, for formen har stort sett vært fin så langt.

Courmayeur - Champex Lac

Courmayeur er eneste sted med dropbag-tjeneste. Jeg fyller opp sekken med geler og barer til resten av løpet. Jeg gjør lykta klar for neste natt, legger det tomme lyktbatteriet i dropp-posen, tror jeg, og setter reservebatteriet i lykta, tror jeg. Her skulle det komme en liten overraskelse senere. Spiste litt pasta fra arrangørens bord og spedde på med yoghurt og alkoholfri øl fra dropp-posen. Det smakte fortreffelig! I fjor satt jeg samme sted og slet veldig med matlysten. På forhånd hadde jeg planlagt å ha sovepauser på fjellryggen etter Courmayeur og i Trient. Men jeg ligger etter skjema og kjenner at det er behov for en liten dupp. Ikke mange attraktive steder å sove inne i mat-hallen, men finner en plass i et hjørne, tar på varme klær, og legger meg rett på betonggulvet med sekken som hodepute.

Soving, spising og litt logistikk tar sin tid, og det går nesten en time før jeg kommer meg videre. Pausen har gjort godt, og mentalt sett føler jeg meg nullstilt og klar for dagen. I brattbakken opp fra Courmayeur er farten jevn og fin, solvarmen kommer for alvor og det er tid for lettelser i antrekket. Med løse armer og bein er «skiftingen» en enkel affære. Landskapet langs fjellryggen på den

italienske siden av Mont Blanc er ufattelig vakkert. Jeg har tiltagende blemmer på hælene og flere av tærne, men ingen av dem virker å være «show-stoppere». Velger derfor å fortsette uten vasking og plastring.



Venstre: Langs fjellryggen på den italienske siden av Mont Blanc. Stavene er gode å ha både oppover og nedover. Høyre: Nedløping fra Grand Col Ferret, er nå i Sveits.

Den lange bakken opp til Grand Col Ferret er virkelig tøff. Det trekker kaldt i høyden og jakka kommer på. Det er blitt sen ettermiddag når jeg kommer over passet og løper inn i Sveits. Løpet har vart i 24 timer. Formen er fortsatt fin, men blemmene gjør at farten utfor er lav. På vei ut av La Fouly ringer jeg til Mona. Det gjør godt å få vekslet noen ord, særlig fordi jeg har hatt problemer i denne delen av løypa tidligere. Enormt inspirerende å høre at Sondre har blitt nr 7! Gir henne beskjed om at hun ikke trenger å ødelegge nattesøvnen ved å kjøre til Trient midt på natta. Jeg ligger langt etter skjema og forventes å komme dit tidligst i 3-tiden.

Mørket kommer for andre gang. Tar på den klargjorte lykta, men batteriet er flatt! Jammen har jeg klart å sende reservebatteriet mitt tilbake til Chamonix med dropp-posen. Dermed er det på med gamlelykta, en Petzl Myo RXP, som fungerer helt greit, men lyser dårligere enn Nao. Bakken opp til Champex-Lac er ikke av de lengste, men merkes godt såpass langt ut i løpet. Ved ankomst til matstasjonen gjør jeg akkurat det jeg har tenkt på i ett år, strener rett forbi brytebordet. Tar en lang stopp, ca. 1 time, som inkluderer en halv time på ryggen. Gode fasiliteter i eget sovetelt, med madrasser og ulltepper. Før avmarsj tar jeg på ulltrøye, ullue og fullt overtrekkstøy. Det er meldt minusgrader denne natta, men de skulle vise seg å utebli. Etter 3-4 km stopper jeg og tar overtrekkstøyet av igjen, ble altfor varm.

Chamex Lac - Chamonix

Bovine er i mine øyne det tøffeste fjellet på hele turen. Og i oppstigningen kommer akkurat de samme symptomene som for fem år siden; jeg er svimmel, snublete, og sjangler fra side til side på stien. I tillegg får jeg oppleve det som Sharon og Ragnar har fortalt om: hallusinasjoner. Min kone pleier å skryte av at jeg er flink til å ordne med oppvasken hjemme. Kanskje det er dette som ligger til grunn når det dukker opp kniver, skjeer, gafler, sleiver og ostepølver i grøfttekanten? Og jeg er ikke alene ute i mørket, sammen med bestikk står det jo smånisser på rekke og rad. De ser vennlige ut og vil meg tydeligvis bare godt.

Nedstigningen til Trient er grisebratt og det er en lettelse og komme ned uten å falle. Ved inngangen til matstasjonen har Petzl et service-telt. Og for en service de ga ☺. Det flate batteriet ble byttet inn, og vips så hadde jeg skikkelig bra lys igjen. Ut av stasjonen kommer gledesfølelsen. Innser at jeg har kommet lenger i UTMB enn noen gang tidligere. Nå går det veien!

Er i brukbart slag opp mot fjellet Catogne. På toppen er det lavt skydekke, kald vind og neppe mer enn 1-2 grader. Farten nedover mot Vallorcine er ikke mye å skryte av. Såre føtter liker ikke ujevnt underlag av steiner og røtter. Det gryr av dag og vi løper inn i Frankrike. I Vallorcine venter en hyggelig overraskelse: Mona står der og heier meg inn. I godt selskap går tida fort, og jeg somler nok litt vel mye på matstasjonen. Men det er sikkert lurt med hvile og nullstilling før siste etappe inn til Chamonix.

Nå er jeg i støtet. Kjører bra på opp mot veipasset Col des Montets, hvor Mona heier nok en gang, før jeg gyver løs på den siste fjellovergangen i løpet, Têtes aux vents. Men i nedoverbakken mot La Flégère, løpets siste matstasjon, klarer jeg nesten ikke løpe i det hele tatt. Sola bryter i gjennom og det blir varmt, sikkert rundt 20 grader.



Søndag morgen i Vallorcine: Inngang (Venstre) og utgang (Midten). Høyre: Ingen tvil om at distansen og høydeforskjellene krever sitt.



Søndag formiddag. Den siste krevende bakken opp mot Têtes aux vents. Her går det faktisk ganske bra unna.



Sondre på vei opp mot Têtes aux vents på lørdag ettermiddag: det er hard jobbing som gjelder!

«Heia Einar!» sier hun på klingende norsk. Men var ikke det Aleidis fra o-løpene på 70-tallet? Merker at det røyner på nå, kan ikke påstå at hjernen er veldig klar. Smånissene er i hvert fall borte, de er kanskje bare oppe om natta? Stabber meg nedover bakkene på såre føtter og bare én tanke i hodet, å holde meg på beina. De siste 2 kilometerne inn til Chamonix er en ren fornøyelse. Blir båret fram på en bølge av heiarop og klapping. Alt vondt er glemt. Jeg løper i mål etter 43 timer og 29 minutter og blir tatt vel i mot av Mona, Sharon og Ragnar. Jeg kjenner en hånd på skulderen, snur meg og ser rett inn i det strålende ansiktet til Bianca fra Tyskland, som jeg passerte på slutten. Hun er nok minst 25 år yngre enn meg, men det er uvesentlig. Gleden over å ha kommet fram er uavhengig av alder, kjønn og nasjonalitet.



Søndag kl 12:59. Målgang i Chamonix, etter 43 timer og 29 minutter. Endelig!



Ble godt tatt hånd om i mål av Mona, Sharon og Ragnar.



En vakker søndag i Chamonix. Jard Bringedal og hans nye polske løpevenn Kamil Grudzien er lykkelige fullførende av Le Petit Trotte Leon (PTL), 295 km og 26500 høydemeter, på 5 dager, 17 timer og 20 minutter.



Jard og Einar er **litt** fornøyde etter å ha fullført hver sin løype.

Tanker i etterkant

Ultraløping er en herlig hobby. Når jobben krever sitt, nyhetene er fulle av all verdens elendighet og livet på hjemmefronten kanskje heller ikke er så lystelig, er det deilig å krype inn i ultraboblen for en stakket stund. Dagene i Chamonix har vært tilbrakt i en slik boble. Og så utrolig det enn kan høres ut kommer man hjem med **mer** energi og overskudd enn man hadde før man dro. I etterkant har jeg spurt meg selv: «Hadde jeg rundet det hvite fjellet allerede i 2009, ville Mona og jeg da fått oppleve alle de fine turene til Chamonix?» Umulig å svare på, selvfølgelig, men uansett har jeg fått erfare at et realt nederlag kan lede til mye godt.