Slik gikk det i forhold til planen

**Plan for løpet C**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Time** | **runde** | **r. tid** | **km** | **km/t** |  |  |
| **1** | 1 | 14 | 2 |  | 11.30 | +2.30 |
|  | 2 | 13.30 | 4 |  | 11.58 | +1.30 |
|  | 3 | 13.00 | 6 |  | 12.18 | +0.40 |
|  | 4-5 | 12.30 | 9 | 9 | 12.20 | ok |
| **2** | 9.3 | 12.30 | 18.5 | 9.5 | 12.20 | ok |
| **3** | 14 | 12.30 | 28 | 9.5 | 12.10 | +0.20 |
| **4** | 19 | 12.30 | 37.5 | 9.5 | 12.05 | +0.25 |
| **5** | 23.7 | 12.30 | 47 | 9.5 | 12.05 | +0.25 |
| **6** | 28 | 12.30 | 56.5 | 9.5 | 12.05 | +0.25 |
| **9** | 42 | 13 | 84.2 | 9.2 | 12.05 | +1 |
| **12** | 56 | 13 | 111.8 | 9.2 | 12.50 | ok |
| **15** | 70 | 13 | 139.4 | 9.2 | 14 | -1 |
| **18** | 84 | 13 | 167 | 9.2 | 16 | -3 |
| **21** | 97 | 14 | 192.5 | 8.5 | 17 | -3 |
| **22** | 101 | 13 | 201.7 | 9.2 | 15 | -2 |
| **23** | 106 | 12.30 | 211.2 | 9.5 | 14.30 | -2 |
| **24** | 111 | 12 | 221.2 | 10 | 14 | -2 |

Siste timen holdt jeg igjen for å styre inn til 202 km

2 siste runder: 11.21 og 09.39 – de to raskeste i løpet

To sakteste var 19.05 og 18.54

Utvikling i konkurransen:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Time | nr totalt | nr, menn | runder/time | km | km/t | Kommentar |
| 1. | 14 | 12 | 4 | 9.8 | 9.8 | Alt for rask start |
| 2. | 14 | 12 | 5 | 19.5 | 9.7 | OK |
| 3. | 11 | 10 | 5 | 29.4 | 9.9 | Litt for raskt |
| 4. | 11 | 10 | 5 | 39.2 | 9.8 | Litt for raskt |
| 5. | 8 | 7 | 5 | 49.1 | 9.9 | Litt for raskt |
| 6. | 6 | 6 | 5 | 59.0 | 9.9 | Litt for raskt |
| 7. | 3 | 3 | 5 | 68.5 | 9.5 | For raskt |
| 8. | 3 | 3 | 5 | 78.6 | 9.9 | For raskt |
| 9. | 3 | 3 | 5 | 88.6 | 10.0 | For raskt |
| 10. | 3 | 3 | 5 | 97.9 | 9.3 | For raskt |
| 11. | 3 | 3 | 5 | 197.2 | 9.3 | OK |
| 12. | 3 | 3 | 4 | 116.2 | 9.0 | OK |
| 13. | 3 | 3 | 4 | 124.4 | 8.2 | 1 min for sent per runde |
| 14. | 3 | 3 | 4 | 132.9 | 8.5 | 1 min for sent per runde |
| 15. | 3 | 3 | 4 | 140.5 | 7.6 | 1 min for sent per runde |
| 16. | 3 | 3 | 4 | 147.3 | 6.8 | Gikk mye |
| 16.30 | 2 | 2 | 4 |  |  | Bruno Batsberg ga seg etter 15t |
| 17. | 2 | 2 | 4 | 155.1 | 7.7 | Gikk mye |
| 18. | 2 | 2 | 4 | 163.1 | 8.0 | Gikk mye |
| 19. | 2 | 2 | 3 | 170.3 | 7.2 | Gikk mye |
| 20. | 3 | 3 | 4 | 177.1 | 6.8 | Gikk mye  Carsten Friis løp bra etpar timer |
| 21. | 1 | 1 | 3 | 184 | 6.9 | Gikk mye  Kim Klitgaard ga seg etter 17t  Carsten Friis ga seg etter 20.37 |
| 22. | 1 | 1 | 4 | 191.7 | 7.7 | Passe fart |
| 23. | 1 | 1 | 4 | 200 | 8.3 | Varierende |
| 24. | 1 | 1 | 5 | 208.8 | 8.8 | Sikret først inn mot 200, men tok noe ekstra siste halvtimen |

**Om løpet:**

Jeg løp «24 timer ved havet» i fjor, og det var veldig kjekt. Dessverre sovnet jeg den gang og fikk ikke så godt resultat som ønsket (selv om jeg vant «åben klasse» med 189 km.

I år ville jeg prøve meg på nytt, da med kun et mål: 220 km og fornyet landslagsplass.

Med meg i år fikk jeg Jan Billy Aas, som var påmeldt 3x maraton. Det var også 3 andre norske med, på 6-timers.

Det var ikke så mange løpere i år som i fjor, 20 menn og 5 damer i 24-klassen. Sikkert fordi det i fjor var innlagt dansk mesterskap. Av de forhåndspåmeldte var det to som på papiret er bedre enn meg: Kim Klitgaard, som vant i fjor med 246 km – og ble dansk mester, og Bruno Batsberg med 234 km og andreplass i samme konkurranse.

Så utover 220 km, var pallplass absolutt å håpe på.

Nå er det slik at av de beste kan 1/3 mislykkes, og det kan komme overraskelser fra de andre. I mindre løp vil disse to faktorene ofte gå nesten opp i opp – så plass 3 var et godt tips.

I starten var det en del vind, og ikke fra nord – slik vi var lovet og slik at vi ville fått den i ryggen langs stranden. Solen strålte også godt periodevis. Utover ettermiddagen løyet vinden, det ble mer skyer og det kom også noen få dråper. I etterkant hørte vi at lenger inne i landet var det ganske heftig og langvarig regn.

Første 6 timer var planlagt til 58 km og det ble tett opp mot 59. 12 timers-planen var 115 og det ble litt over 116. Så langt så bra – og jeg var optimistisk mht. 220 totalt, men ikke noe særlig mer enn det. Det var viktigere å sikre 220 framfor plassering eller «lengst mulig».

Natten ble veldig fin. Jeg løp hele tiden bekvemt i kortbukse og trøye uten armer. Litt problematisk var mørket gjennom skogen og på grusveien. Det var en del småstein i veien som hadde en lei tendens til å havne i skoa - og en del dumper, som en ikke så lett kunne styre unna når en ikke så dem. Men arrangørene hadde flere steder satt ut lamper og fakler, så det gikk stort sett greit – selv om en nødvendigvis setter farten noe ned når underlaget kjennes utrygt.

Langs sjøen, ca. halve runden var det betongheller. De var behagelige å løpe på, men de har nok samtidig belastet føttene såpass at i alle fall jeg ble veldig stiv i muskulaturen etter ca. 12 timers løping. Prøvde da å roe ned med litt lenger gåperioder, men dette hjalp lite, og jeg innså da at løpet var «ødelagt» og at 220+ kunne skrotes. For å ha kunnet klare dette, måtte jeg hatt en snittfart per runde på 13.30 – og jeg var langt fra å klare det utover natten og morgenen.

Men med en justert plan, med 4 runder per time (8 km) ville 200 gå veldig greit.

15 minutter per runde var fokuset, og så ble det slik. På morgenkvisten ble jeg forferdelig trøtt. Vanligvis har trøttheten kommet tidligere – men pga. god søvn på det nydelige Åhøj pensionshotel, var jeg lite trøtt gjennom natten.

Nå, kl. 6 og utover var det såpass ille at jeg var usikker på om jeg ville klare det stort lenger. De stygge «gi seg» tankene kom også. Men ved hjelp av «runde for runde» - og i alle fall å alltid være under 20 minutter i rundetid + cola og enerdrikk så kom det seg noe. Det er i en slik fase at hver runde kjennes som en evighet. Fant forresten en kakaobasert energidrikk med koffein og guarana i en butikk. Den har mye av æren for at det meste prekære søvnbehovet gav seg.

Utover natten ble det som vanlig veldig stille i sporet. De som løp 6 og 12t hadde for lengst avsluttet, og noen få 24-timersfolk likeså. Tilskuerne var det noen av hele natten, men naturlig nok ikke så mange – selv om jeg var riktig imponert over enkelte, som sto der time etter time og heiet og fulgte med. Slikt er viktig for oss som løper.

Mine 6 lengste 24-timersløp, over ca. 220 km har alle gått på korte rundbaner, enten inne eller på 400-meters ute. Der er det kort vei til «mål» - og ofte også ganske tett med tilskuere. Dessuten er underlaget mer skånsomt for undersottene. I rundløyper på 2 km som denne blir det i tillegg til det som er nevnt foran, vanskeligere å motivere seg. Selv om runden var superflott på alle vis, så blir en løpende ganske for seg selv i perioder – og jeg kjenner på at jeg trenger at noen ser at jeg løper og ikke går. Men i målområdet var det alltid noen, og der løp jeg da også alltid. «Ha – der lurte jeg dem». De trodde at jeg bare løp og løp! Tilskuerne der ser neppe på klokka om jeg bruker 10 eller 20 minutter til neste passering.

Tankene om å ikke fullføre ga seg (som vanlig) – og de siste 3 timene var greie. Men med 220 som umulig, ble det ganske behagelig å sikre 200. Jeg tenkte å ta 202 (102 runder), i tilfelle en runde ble dobbeltregistrert på min klokke. Det skjedde i fjor – da jeg sikret mot 190 og fikk 189. Jeg løp disse siste timene noen runder i normal 24-timersfart for meg - 6-7 min/km – og roet ned til 8-9 andre runder. Så ble det en runde ekstra og enda en til i forhold til planen – og siste timen skulle jeg spandere på meg å ha bare 3 avslappende runder. Den første av disse ble under 16 minutter, og den andre også. «Prøvde» å gå 3. runden, men måtte gasse på litt siden det var såpass trøkk fra publikum i målområdet. Da hadde jeg 20 minutter igjen til siste runde og 206 km. Formen kjentes superfin, folkene langs løypa jublet – og jeg skjønte at jeg gikk mot seier. Ga på litt ekstra «siste» runden og brukte 11 minutter (5.30 per km). Planen var å stoppe ved målstreken, men da var det 10 minutter igjen. Raskeste runde tidligere i løpet var 11.29. Skitt au, jeg prøver å kommer rundt, og det gikk veldig greit. 9.39 + 200 meter i bonus – bort til der jeg hadde depotet mitt.

Dette var sikkert dumt. Tjente et par km, og når jeg tar meg slik ut mot slutten, bruker jeg å bli veldig kvalm etterpå. Men det gikk bedre enn fryktet – og kanskje har det også en uttøyende effekt?  
  
**Noen andre momenter**

**Underholdning:**

Det var en del underholdning langs løypa. Mye mennesker som kom og gikk, med forskjellige påfunn, musikk fra en lastebil og jenter med oppvisning i cheer-leading, der de bygde høye tårn av seg selv. Noen sto runde etter runde og kom med tilrop og kommentarer. Et eldre par på en benk fortalte at de hadde sett meg i fjor også. Stilig!

**Servering:**

Det var det vanlige av drikke: Sportsdrikk, som forresten var uvanlig god, vann og cola og et par brustyper til. Mot slutten kom det nam-nam-kakaomelk og noen juicer. Rikelig med snop og snaks og – et genialt triks: Doble, myke skiver med tomat og egg og annet i plastfolie. Vanligvis er så mye brød vanskelig å svelge, men med mye tomat og majones ble det bløtt nok. Og varmrettene var også veldig gode med uanlig mye smak: kyllingsuppe og pastaskruer med saus – og noe annet jeg ikke smakte på. Lasagne?? Varmmaten på løp har en tendens til ikke å smake – siden vi nok får svekket den sansen under strabasene. Her var det bra. Savnet grøten, havre- eller risgrøt med melk og sukker hadde vært godt.

**Fart:**

Med 9 km/time vil en klare 216 km og dermed litt for lite.

Jeg la meg derfor på litt under 10, og i mine beste løp har jeg holdt dette i nesten 18 timer.

Nå ble det opp mot 10 de første 9 timene.

Så var det både planlagt og nødvendig justering etter hvert – og som vanlig: Fartsøkning mot slutten.

De 24 timesresultatene ble: 9.8, 9.7, 9.9, 9.8, 9.9, 9.9, 9.5, 9.9, 10.0, 9.3, 9.3, 9.0, 8.2, 8.5, 7.6, 6.8, 7.7, 8.0, 7.2, 6.8, 6.9, 7.7, 8.3, og 8.8 km siste timene.

**Plassering:**

Av 25 løpere (begge kjønn) var jeg nr. 14 de første to timene.

Utviklingen videre:

3-4. time nr. 11

5. og 6. time nr. 8 og 6

Fra 7. time av var jeg nr. 3 fram til 16.30. Da hadde en kar ved navn Carsten Friis våknet til live og løp veldig fort. Men opp som en hjort og ned som en lort – han kjørte seg dessverre ut på det stuntet og sto av 3 timer før slutt.

De to andre favorittene, Kim og Bruno ga seg også. På en tid var de henholdsvis 10 og 5 runder før meg. Men så forsvant Bruno etter 15 timer og Kim 2 timer etter – slik at jeg etter hvert tok inn de forsprangene de hadde opparbeidet. Så fra 20 timer 50 minutter av, var jeg i ledelsen, og derfra og inn ble det 16 km ned til nr. 2 i løpet.

Jeg har litt dårlig samvittighet mht. Bruno. Han passerte meg jevnt og trutt, men så tok det litt tid – og da han kom la jeg meg bak. Vurderte tilstanden og fant ut at han (også) løp litt tyngre enn tidligere. Etter å ha spart litt krefter ga jeg på og tok han inn igjen. Pratet litt og dro så i fra, tilsynelatende lett og fin i steget. 2 timer etter detv ar han ute av dansen. Kim fikk ikke noen slik behandling Han satt bare plutselig under et ullteppe. Antar at det var moren som sto med han der.

**Informasjon:**

Det var ikke noen direkte tavle for oss løpere. Nyheter og plasseringer ble ropt opp nå og da, men det er ikke alltid at vi som løper er der vi hører dette. For meg var det veldig OK å ha Jan Billy med. Når han ikke løp maraton selv, fulgte han med på ditt og datt og informerte meg. Det samme gjaldt også en del av de andre som var i området. Så jeg hadde grei nok kontroll med dette, og det viktigste er å vite om en avanserer og om en har potensiale til ytterligere avansement

**Etter løpet:**

… var det litt tid som gikk med på oppmåling og kontroll. Så kom premieutdeling – og etter det ble Jan Billy og jeg invitert til pølsefest med funksjonærene før vi ble kjørt til «lufthavnen».

Flott service i forbindelse med et flott – men kanskje ikke av de enkleste løp – i en flott liten dansk by med sandstrand og gule bindingsverkshus.

Hjem igjen: Lang venting i Aalborg, pga. problem med et fly. Så mistet fly videre til henholdsvis Oslo og Bergen. Jeg nådde da ikke siste bussen hjem, men sønnen var grei og hentet meg.

Unders om SAS hadde betalt eventuell drosje? Det hadde nok kommet på 2000 kr.

Om det blir flere løp i Sæby vet jeg ikke. Har ikke mot det, men da ikke sikkert om det blir 24 timers.

Og som i fjor – «24 timer ved havet» er en opplevelse. Spander den på deg en gang i alle fall.