

Et år på sydenfjellet

Om hvorfor det er mindre slitsomt å løpe gjennom Alpene enn på Bislett – og hvordan Sondre Amdahl ble så god på det første.

Av Jostein Sand Nilsen

Behagelig klima, aldri for kaldt og nesten aldri for varmt. Pent norsk sommervær året rundt. Bratte fjellsider, men ikke utilgjengelige. Stier som snirkler seg oppover frodige daler og over tørre, steinete plater. Ren, ren luft. Dette er Gran Canaria. Dette er Sondre Amdahls paradiset dette skoleåret.

– Det er veldig, veldig bra her, sier Amdahl mens vi kjører oppover den svingete veien mot Mogán.

– Selv midt på sommerdager blir det ikke for varmt å løpe i fjellet. Ikke for det, jeg har løpt mye i fjellet i Norge også – ingen har løpt opp og ned Trysilfjellet flere ganger enn meg – men det er alpinbakker i Trysil, er det løse steiner og langt mer teknisk å løpe enn her nede. Jeg har blitt mye bedre på teknisk nedoverløping her enn jeg ville kunne ha blitt hjemme.

Vi er på vei opp mot S-3, en av de mange stiene på øya. En tryk turist advarte meg for noen dager siden mot at denne stien var skummelt bratt, smal og vaklevoeren. Nå skal jeg løpe med et kamera i hånda etter en fjellultraløper i verdensklasse for å ta noen bilder til Kongsid. Det er mulig jeg kommer til å få kjønning med den gamle taskaden for noen dager det.

– Men om det er bra for deg, er det kanskje ikke bra for familien din? Var kona vanskelig å overtale?

– Vi var enige. Vi ville gjøre noe annet et år, og hun fikk jobb ved den norske skolen her, så da var det et enkelt valg. Ikke skriv at dette er noe jeg har truffet gjennom, for det er det ikke.

– Kanskje jeg kan skrive at «Familien Amdahl trives på Gran Canaria, med sine fabelaktige fjell og vidunderlige strender?»

– Barna liker strendene. Jeg har vært der 10 ganger på et halvt år – og begge gangene fikk jeg høse at hodebakke mi var allfor stor. Det er i fjellet han trives, Sondre Amdahl. Det er i fjellet han liker å løpe, og det er i fjellet han har fått sine beste resultater, som topp ti i Ultra-Trail Mont Blanc og Transgrancanaria i 2014. UTMB-loypa er 168 kilometer; han løp den på snaut 23 timer. I 2013, derimot, var han med på Bislett 24-timers, da ga han seg etter 17 1/2 time og 161 kilometer og endte helt nede på 47. plass.

– Bislett var noe av det verste jeg har vært med på. Jeg var helt, helt kake i kropp og hode. Helt skutt. Det kommer jeg aldri til å gjøre igjen!

– Jeg har alltid sett for meg slike timesløp på bane som essensen av ultraløping: De har de jevneste forholdene og de mest nøyaktige målingene. Det blir liksom bare deg mot klokka.

Mange i Norge tenker sånn. Men jeg synes det blir litt feil. Misforstå meg rett, jeg har enorm respekt for Bjørn Tore Kjønen (Taranger) som løp, hva var det 250 kilometer på Bislett – du skulle sett den farta han hadde på slutten! – men for meg handler ultraløping om mer enn bare å følge en rundbane i x antall timer. For meg er opplevelsen viktigere, å bevege seg fra et sted til et annet gjennom mektig natur.

– Og da helst i fjellet, altså?

– Det er ikke mye natur som er så mektig som fjell. Du kommer til å se det når vi kommer på den ryggen der.

– Bilen stopper på en parkeringsplass. En fjellvegg troner over oss; øverst ender den i et 20 meter høyt stup.

Vegansk vegetarianer

En av grunnene til Amdahls fremgang, er muligens hans kosthold.

– Jeg er veganer. Eller vegetarianer. Jeg prøver å få i meg så mye som mulig av frukt og grønt og kornprodukter, og jeg unngår kjøtt, fisk, melk og egg. Jeg har lest noen steder om

idrettsutøvere som presterer bra til tross for at de er vegetarianere, men sånn er det ikke for meg. Jeg presterer fordi jeg er vegetarianer, og det er derfor jeg fortsetter å være det.

– Eller veganer.

– Eller veganer. Jeg er det ikke av prinsipp. Det er fint om det er bra for miljøet og dyra, men det er ikke hovedgrunnen til at jeg er veganer. Det betyr også at jeg ikke er for streng på det: Det hender jeg lemper på kravene og spiser fy-mat også. Og jeg krever ikke at familien følger min diett. De driver jo ikke med ultraløping.

– Men får du nok energi uten kjøtt og fisk?

– Det er det alle spør om ... Ja, jeg mener jeg gjør det. Når jeg har prøvd ut en vegetarisk diett, har jeg merket at jeg kommer meg forttere etter trening, og jeg føler meg lettere. Hadde jeg ikke opplevd det på den måten, hadde også jeg spist annerledes.

– Jeg har hørt om flere ultraløpere som er veganere, som Scott Jurek og Rich Roll. Er dette en ultraløpspre?

– Neeei ... Det er vel ikke spesielt annerledes enn blant andre mennesker. Noen spiser det ene og noen det andre. Jeg tror ikke det er flere vegetarianere blant ultraløpere enn i befolkningen for øvrig. Alt jeg vet, er at det virker for meg.

To klokker pipes i gang. Jeg stiller min inn på å måle høydemeter.

Løping

En annen grunn til Amdahls fremgang må da være treningen hans? Er det ikke en tømmerfjellregel at de som trener mest, blir best? Han trener sikkert mer enn de fleste?

– De fleste på toppnivå trener omtrent like mye. Noen litt mer, noen litt mindre.

– Og hvor mye er det?

– 15-20 timer i uka, kanskje. Men det blir handler ikke bare om timer, heller. Det blir litt meningsløst å bare telle timer; det er viktigere hvordan du trener, og hva du trener på. Jeg ser for eksempel folk på Strava eller Garmin Connect, ultraløpere som meg, som tror mengde er det eneste salagsgjørende og som dermed trener allfor mye. Det er viktig å balansere treningen med hvile og alt annet



I sitt ess: Sondre Amdahl trives best når han får løpe langt og fort i vill og fager natur. (Foto: privat)



For meg handler ultraløping om mer enn bare å følge en rundbane i x antall timer. For meg er opplevelsen viktigere, å bevege seg fra et sted til et annet gjennom mektig natur.



Spesifikk trening: Det er viktigere å trene på det en skal bli god til enn å være den som trener aller mest, mener terrengultraløper Amdahl. (Foto: Jostein Sand Nilsen)

stress i livet. Og dessuten må man trene spesifikt for det man vil bli bra på også. Husk det på å stå i sted om at jeg har blitt mye bedre på å løpe tekniske nedoverbakker det halve året jeg har dodet her; det er fordi jeg har kunnet trene på det i disse stiene. Og likevel slår de beste meg fremdeles med noe sânt som to minutter ned halve denne bakken. Hadde jeg løpt opp og ned her flere ganger om dagen, hadde jeg bodd og trent her i flere år, hadde jeg selvfølgelig også nærmet meg de beste.

– Men da mener vel ikke at alle skal flytte til Gran Canaria?

– Nei, selvsagt ikke. Da får man trene som man kan det man bor. På de ultraløpspodcastene jeg hører på, er det alltid spørsmål fra folk fra flate Texas om hvordan de skal trene foran ultraløp.

– Eller Danmark.

– Da får de enten gjøre det beste ut av det, løpe i trapper eller opp og ned de bakkene de kan finne, eller så får de velge andre løp

å trene for. Poenget mitt er at man må trene smart – trene passe mye, trene riktig, trene målrettet. Og kan man ikke trene riktig eller målrettet, for eksempel fordi man mangler bakker, så er det liten hjelp i å trene mer.

– Så med andre ord, da trener ikke mer enn andre?

– Ikke mer enn de jeg konkurrerer med. I høst hadde jeg til og med fire selvplagte uker helt uten løping.

Stien blir smalere og skumlere og løsere. Den ser ut til å ende rett i den skyggefulle fjellveggen.

Treningsvågemot

– Så hvordan har du blitt så god da?

– Stien svinger brått til høyre, rundt noen magiske huler og kommer plutselig ut av skyggen og opp til toppen. Amdahl poserer bare litt motvillig ved noen stiskiller og unnlater å nevne at fotografen bare noen minutter for har ledd av alle de oppstille bildene andre alltid tar.

– Det spørsmålet har jeg aldri fått for. Ikke så direkte, i hvert fall. Hvorfor jeg er så god? Jeg er bare en helt normal fyr som liker å løpe langt i fjellet.

– Jo, men du kan ikke nekte for at du har hatt noen imponerende resultater?

– Ja, kanskje fordi jeg våger å prioritere og sette meg mål. Jeg gjør ikke ting halvveis. For eksempel: Det var noen amatører på Transgran Canaria i fjor som kom torsdag kveld, et drøyt døgn for løpet skulle begynne – og så var de overrasket over at det gikk dårlig. Det handler om prioritering. Om man vil gjøre det bra, må man venne seg til klimaet og tidsforskjellen for løpet. Og da må man velge å dra noen dager tidligere. Og da må man selvfølgelig ha støtte på de hjemmebane. Jeg kunne aldri ha løpt så mye, eller fått de resultatene jeg har fått, om familien ikke hadde støttet meg 100 prosent. Og så er sko viktig. Disse stiene krever solide sko, ikke sånne tynne lefser som du har. Og en bedre sekk.

– Sko er viktig, sekk er viktig... Er det noe utstyr som ikke er viktig?

– Haha. Man kan selvfølgelig løpe ut med et par gamle sko og en flaske vann og ikke noe mer, men da blir det ikke så bra, og da holder man ikke så lenge. Jeg er opptatt av alle aspekter ved løpingen: utstyr, trening, kosthold, hvile. Det er mange ting man må ta hensyn til, og den som faktisk gjør det, vil ha en fordel i de lange løp.

– Det er ikke noe genetisk også?

– Nei, hva skulle det være?

– Du er ganske tynn, for eksempel?

– Jeg veide 10 kilo mer for jeg begynte med ultraløping. Det er nok mer et resultat enn en årsak.

Gode råd

Tuist mer fra stiskillene står det en svensk trener og ser på oss.

– Oj, sier han, ni maste ha gått snabbt! Jeg såg er inte, och jag kom precis upp.

– Nja, sier Amdahl.

– Mina vänner på hotellet varnade mig om denna stigen, dom sa att den var farlig. Bor ni också i Puerto de Mogán?



Gran Canaria: Søndre Amdahl ører muligheten da han fikk sjansen til å bo og trene på den største av Kanariøyene. (Foto: Jostein Sand Nilsen)

Og så begynner Amdahl å forklare hvor det går en annen sti ned, og at han bor lenger bort på kysten, at ja, denne stien er ganske bratt, og at det krever sin mann å komme seg opp den.

Javisst, sier svensken stolt og vinker idet vi smaugger videre oppover den slake stien på plattaet.

– Hva hadde du sagt om han hadde spurt om ultraløp?

– Det er ikke noen vits i å forklare hva det dreier seg om til de som har bestemt seg for at det er galskap. Men om noen er oppriktig nysgjerrige, er det en glede å snakke om hva jeg driver med.

– Og hvis han hadde vurdert å løpe for eksempel Transgran Canaria selv neste år?

– Provt! Det er ikke noe bedre råd enn det. Men så er det selvfølgelig alle de spesifikke rådene om trening og utstyr og så videre. Man bør venne beina til å bevege seg selv om de er døde, for eksempel ved å løpe 30-40 kilometer tre dager på rad. Man bør venne seg til å spise underveis. Og om Transgran Canaria spesielt: at det er overraskende kaldt den siste halvdel, at man kan bli disket av å kjøpe sjokolade i en kiosken underveis, at den siste bratte nedoverbakken er den alle snakker om, og så videre.

– Det er nesten så man trenger en coach for å løpe ultra.

– Jeg har en coach. Og jeg tilbyr også coaching. Det er så mange ting som kan gå feil i løpet av et langt løp, og det er så få løp man orker å løpe så gamle erfaringer på, at det er veldig nyttig å høre på hvilke erfaringer

ger andre har gjort seg. Men det så vel ikke akkurat ut som om han den svensken vurderte Transgran Canaria neste år?

– Ahem, skal vi ta noen bilder?

790 meter over havet løp Søndre Amdahl litt fram og litt tilbake til ære for Kondis' utsendte mens en litt overvektig svensk pensjonist fremdeles hetet seg inn ved noen stiskiller noen hundre meter lenger borte.

Rikdom

Sola går sakte ned, og Kondis' utsendte går enda saktere, mens Amdahl fjelletsprett tilbake med S-3.

– Hvor mye penger er det i å være i verdenseliten i ultratrail da?

– Haha. La oss si det sånn: Jeg håper å gå litt mindre i minus i år. Det er ikke for pengene man gjør dette, er du gæren. Det er ikke den type rikdom. Jeg skal til Hong Kong 100 nå i januar, og det får jeg dekket, men jeg tjener ingenting.

– Hong Kong? Er det ikke bare en gigantisk by?

– Løpet går på en øy utenfor, det er nok av skog der.

– Å.

– Senere på våren er jeg med på å arrangere løpsreiser her på Gran Canaria, og så Transgran Canaria igjen i mars. Men tilbake igjen i Norge blir det nok en gang fulltidsjobb ved siden av all treningen, eller omvendt.

– Det vil være beinhard prioriterting.

– Det vil det.

Men er det noe Søndre Amdahl er god på, så er det det.

Profil Søndre Amdahl



Alder: 42 år
Bosted: Gran Canaria (Trysil etter sommeren)
Yrke: Selger/markedsfører
Utdannelse: Master of Business Administration (MBA)
Familie: Kone, to barn
Klubb: Ultraløping fjelloping
Kjært: Romerike ultraløperklubb
Trener: Ian Sharman
Prester: 2:43 på maraton (Amsterdam), 161 km på 24-timers (Bislett)
Meritter:
7. plass Ultra-Trail du Mont Blanc (168 km) 2014
1. plass Høka Highland Fling (65 km) 2014
6. plass Transgran Canaria (125 km) 2014
6. plass sammenlagt Ultra Trail World Tours 2014
Blogg: sondreamdahl.com

To treningsuker

Uke 51 | 2014. Et oppbyggingsuke før Hong Kong 100

MANDAG: 36 kilometer i fjella. 1500 høydemeter. Teknisk sti. 4 t 45 min

TIRSDAG: 39 kilometer fartstrek. 1200 høydemeter. Høy fart i andre halvdel (halvmaratonfart). 3 t

ONSDAG: 8 kilometer rolig jogg/restitusjon etter massasje tidligere på dagen. 250 høydemeter. 50 min

TORSDAG: 23 kilometer rolig. 1000 høydemeter. 2 t 39 min

FRIDAG: 19 kilometer fartstrek. 1200 høydemeter. 1 t 59 min

LØRDAG: 24 kilometer terrengløp + 5 kilometer oppvarming. 2500 høydemeter. 2 t 25 min

SØNDAG: 15 kilometer rolig/restitusjon etter konkurranse i går. 600 høydemeter. 1 t 40 min

Uke 39 | 2014

Mengdeuke i perioden mellom to viktige løp (UTMB og Diagonales des Fous)

MANDAG: 10 kilometer rolig/restitusjon før massasje. 200 høydemeter. 55 min

TIRSDAG: 24 kilometer i fjella. 1500 høydemeter. 3 t 15 min

ONSDAG MORGEN: 15 kilometer fartstrek. 700 høydemeter. 1 t 21 min

ONSDAG KVELD: 10 kilometer rolig. 450 høydemeter. 50 min

TORSDAG: 19 kilometer rolig. 900 høydemeter. 1 t 50 min

FRIDAG MORGEN: 15 kilometer rolig. 700 høydemeter. 1 t 37 min

FRIDAG KVELD: 8 kilometer med trening på rask gåing i motbakke (går opp en bakke på 100 høydemeter seks ganger). Fokus på teknikk nedover. 700 høydemeter totalt. 1 t 9 min

LØRDAG: 20 kilometer rolig. 900 høydemeter. 2 t

SØNDAG: 40 kilometer langtur. 2000 høydemeter, mye gåing i motbakken. 4 t 36 min