

Ikaros i terrengsko



Om hvordan en planleggingssky ikke-løper skal trene seg opp til en fjellete trippelmaraton

I militæret klarte jeg kravet på 3000 m bare fordi befalet ikke orket tanken på å la meg løpe om igjen.

På videregående var jeg alltid klas-sens treigeste gutt i terrengløypa.

På barneskolen løp jeg K-joggen hver onsdag – og bare på gode dager slo jeg de gamle damene som skvatrevagget seg gjennom hele løypa.

I 2014 løp jeg i alt 831 kilometer, nesten utelukkende barbeint.

I 2013 løp jeg 642 kilometer, nesten utelukkende barbeint.

I 2010 løp jeg 36 kilometer, utelukkende med sko.

I går ble jeg andpusten av å gå opp 28 trappetrinn.

Om et år skal jeg løpe en hel måneds trening, 126 kilometer, på et drøyt døgn. Jeg skal 8500 meter opp og 8500 meter ned; jeg spiser de minimalistiske skoene mine om jeg løp flere høydemeter i hele fjor. (Man bor da i København, tross alt.) Og dette skal jeg gjøre med en kropp som allerede knirker i opptil flere ledd opptil mange timer om morgenen, med tidvis pipende lunger og konstant skrantete rygg? Og dette tror jeg av og til er innenfor rekkevidde? Og dette ikarosianske overmotet skal jeg utbasunere i opptil flere Kondis på rad? Herre jemini.

På den annen side: Hadde Ikaros holdt seg bare litt lenger vekk fra sola, hadde han ikke falt ned. Jeg mener, jeg skal ikke løpe et 6-dagers løp gjennom Sahara. Og uansett, er



Vegvalg: Overgangen fra flate København til bratte kanariske fjell kan bli brutal. (Foto: Jostein Sand Nilsen)

det ikke noe fjetrende over å falle høyt oppe fra, både for den fallende og de som ser ham? (Ta det med ro, jeg har fallskjerm: Om løpingen forkrøpler meg, har jeg alltid en romaskin.) Noe friggjørende å ha like hårete mål som gamle hippier på vift?

Jeg har løpt en maraton og et halvt snes tremilsløp – alle barbeint. Og selv om mine muskler alltid har foretrukket korte løp (jeg var en racer på 60-meter), så har hodet mitt alltid hatt sansen for de uendelig lange. Det virker mye mer spennende å løpe ultralangt i mitt neste ordentlige løp enn å finne en flat maraton for å slå min ikke spesielt imponerende pers (4.38).

Ultrafjelløp er nådeløse. Men om jeg trener godt nok, vil kanskje den kanariske fjellheimen se i nåde til meg likevel – selv om jeg aldri har vært en god langdistanseløper og aldri kommer til å bli det. Det er heller ikke målet. Jeg har ett mål: å slite meg ut i et åndeløst vakkert løp.

Godt mål, Ikaros. Men hva er planen, da, fram til selve løpet? Hvordan komme til målet? Trinn én av planen er å holde seg skadefri. Det har gått sånn halvveis. Trinn to er å

løpe mye, finne tid i hverdagen, finne krefter når grå sludd piper sidelengs over søerne. Det har gått sånn halvveis. Trinn tre er å trene smart, løpe i terreng som minner om kanariske vulkanfjell, steinete bakker og svimlende høyder. Det har gått litt mindre enn halvveis.

Trinn fire er å finne delutfordringer på veien, små mål fram mot det store målet. Det har gått strålende. Internett har blitt trålet og jeg har veiet de ulike løpene opp mot hverandre og funnet ut at jeg først må løpe minst fra Roskilde til København via vandreveien E6 (ca. 54 km), og så fullføre Telemarks Tøffaste i september. Og så langt er planleggingen kommet.

De sier at planlegging er alfa og omega i ultraløping, ja til og med at det viktigste ikke er innsatsen på dagen, men om du har planlagt godt i forveien. (Hadde bare Ikaros planlagt litt bedre og ikke brukt alle sine krefter på å nærme seg sola!) I så fall ...

Ikke tenk på det. Spenn bare på deg voksingene og terrengskoene og se hva som skjer.

Bare prøv.

Jostein Sand Nilsen

Om artikkelforfatteren

Jostein Sand Nilsen har løpt en maraton en gang, på drøyt 4 1/2 time. Nå har han forlest seg på ultraløpingens gleder og bestemt seg for å gjennomføre Transgrancanaria, 126 fjellele kilometer, i mars 2016.



Han bakketrener så godt han kan i København, opp og ned trapper og knapt hushøye voller, og tviler på om det finnes brede nok sko for en barbeintløper med en vond stortå.

Følg ham på www.tgc.wordpress.com



Hadde Ikaros holdt seg bare litt lenger vekk fra sola, hadde han ikke falt ned.