

Cph 6hour run lørdag d. 26. oktober 2013



Ikke alle beslutninger er lige fornuftige, men engang imellem må man udfordre sig selv og lade lysten til at prøve grænser af overrule fornuften. Derfor deltog jeg i lørdagens ultraløb. Det overordnede formål er – forhåbentlig – på sigt at få en ny indgangsvinkel til at løbe maraton – JA – maraton er langt – MEN jeg kan faktisk godt løbe længere.

Jeg nåede på de 6 timer lidt over 27 runder a 2,2 km, i alt 60,1 km. Dette resultat er i min optik meget tilfredsstillende.

Dagen startede med en kop kaffe samt sædvanlige før-maraton/IM morgenmad – havregryn med rosiner og skummetmælk, benene op og Lørdagsliv, samt lidt tid til at tænke på, hvad jeg havde gang i. På det tidspunkt var der langt til mål. Men vejret var fint og afsted det gik til Albertslund.

På P-pladsen mødte jeg Anders og Jens Milo (tidligere Langgarver), vi underholdt hinanden på bedste løbervis om planer og muligheder, og jeg skyllede deres trylledrik rødbedesaften "Beet-It" i hovedet – godt smager det ikke, men det havde de heller ikke lovet.

Et ultraløb er ikke et kæmpe til-LØBS-stykke, men omkring 200 deltagere var der nok. Ca. 25 heraf dog på stafethold. Tilskuermængden er også begrænset, men der var dog en del, som havde taget ophold både ved depotet og ude på ruten – og som man nærmeste følte man kendte i løbet af dagen. Stemningen er hyggelig.

Løbet blev talt i gang. Vi blev oplyst, at efter 19 omgange havde man løbet en maraton og efter 27 runder var de 60 km nået. Det var ligesom dagens nøgletal. Afsted det går – feltet fordeler sig hurtigt på den asfalterede sti rundt om søen. Ingen pladsproblemer. Jeg falder hurtigt ind i mit long slow distance tempo omkring 5.30/km – og holder ca. det tempo de første par timer .

På første runde registrerer jeg det gode løbevejr, perfekt temperatur og lidt vind. Svaner der duver i søen og et par gæs på vej sydpå. Danmark når det er dejligst.

På 8. runde bliver jeg for første gang passeret af Milo med et venligt skulderklap – det skete et par gange mere i løbet af de 6 timer, men pyt – han er meget ung og ikke helt så tung i r... som visse andre.

Depotet der lå ved startstedet blev passeret efter hver runde og der var alt, hvad man kunne ønske at forsyne sig med på en langdistanceløbetur. Min favorit er og bliver dog vand. Senere vand og cola blandet sammen. Jeg havde selv medbragt SIS-gels, som jeg ved virker og tåles – tager ingen chancer med eksperimenter. Bort set fra et enkelt stop for at ryste en lille sten ud af den ene sko havde jeg ingen pauser ud over forsyningsbordet. Der gik jeg, mens jeg drak – og på sidste del var jeg ikke så hurtig til at få drukket, men dog i gang igen indenfor skraldespandene, der stod opstillet efter ca. 10, 25 og 50 m.

For mentalt at kunne håndtere dagen talte jeg IKKE km – men runder – herregud en runde mere, det er da ikke så slemt. Og sådan blev det ved – 27 i alt. Efter 19 runder – maraton – tid – 4 t 4 min - kunne jeg mærke, at jeg blev glad. Formålet at komme ud over den distance var lykkedes, resten var ”bare” plus på løbekontoen.

De sidste timer begyndte der at komme flere ”heppere” – bla. Lars Bergelius, der med sin entusiasme forstår at holde en flok trætte løbere i gang. Tak – for det! Og tak for fine billeder!

Mine døtre dukkede også op – og sørgede bagefter for at jeg kom hjem. Det var dejligt.

Efterfølgende kan jeg på resultatlisten se, at mine omgangstider – selvfølgelig er let faldende, men ikke mere end fra 12 til 14 min. Km tiden i gennemsnit er 5 min 59 sek. Den sidste runde er tempoet sat en anelse op – jeg havde set, at der var mulighed for at komme hele omgangen rundt indenfor tidsgrænsen – og nåede altså også en anelse ud over. Fantastisk! Og – endelig – var det overstået.

Mvh.

Carina - ultraløber.... - også kaldet ”tosse”

