



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



## Grenå 6 timers løb 2012

Indrømmet - Jeg har læst for mange bøger og blogs om ultraløb og løbere, der klarer både 50 og 100 miles hvis ikke mere. Det var derfor blevet min tur til at prøve kræfter med de lange distancer. Da "Grenaa 6 timers" åbnede slog jeg til og nåede på listen som en af 160 deltagere. Planen frem mod løbet var simpel: Holde mig skadefri OG få masser af km i benene.

Med skoene pakket og kursen sat mod Grenaa kunne jeg konstatere at første del af planen holdt - anden del var ikke engang tæt på med kun 1500 km i benene incl. sølle 3 halve maratons som årets længste ture.



Starten gik kl. 10.30 og ruten som man kom til at kende så godt var på 3125 m, helt flad, knap 20 % asfalt og resten grusvej. Ved start var opstillet telt med tidtagning og ikke mindst forsyninger med alt fra 8 forskellige slags god hjemmelavet kage over chokolade og peanuts til energidrik og varme drikke + mulighed for egne forsyninger. Lige efter start var der mulighed for at have en taske stående med ekstra sko og tøj og evt. en sut til de svære tider ☺

Strategien var at være velhydreret fra start, drikke når jeg var tørstig samt at spise kage eller andet godt – om nødvendigt også frugt - hver 2-3 omgang. Kun sunde naturlige fødevarer og ingen gels, saltsticks eller anden avanceret kemi. Med omkring 4 graders varme krydret med let vind og tørvejr var tights, en tynd uldtrøje med ærmer der kunne nå ud over hænderne samt vindtæt jakke og "buff" helt passende og jeg havde ikke behov for at justere yderligere. Jeg døjede som ventet hverken med krampe eller slidsår.

Rent mentalt når man langt omkring på 6 timer. Hvad andre har af oplevelser skal jeg ikke kunne sige, men jeg kunne ikke overskue projektet fra startlinjen - eller midterlinjen for den sags skyld. Det blev derfor en dag med rigtig mange delmål: Første time, ½maraton, 4 timer og den sidste time, næstsidste omgang o.s.v. Efter 4 timer mistede jeg overblikket over hvor langt jeg havde løbet og kunne nå. Jeg valgte samtidigt at undlade at kigge på GPS, så der handlede det mest om den omgang jeg var i gang med.

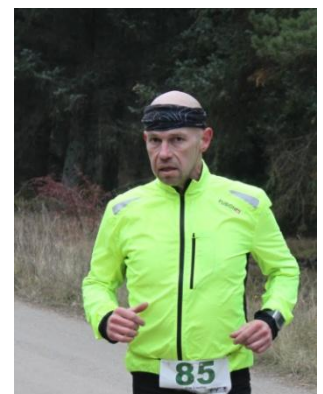
Rent statistisk, så lagde jeg ud med en halvmaraton på de første 2 timer. Derefter kom der 3 timer hvor tempoet gik ned på 9,2-9,3- 8,9 km/t inden jeg havde energi til at skrue op for tempoet den sidste time og holde 10 km/t rent.

**Endelig** lød hornet efter 6 timer ☺ og det var tid lægge den medbragte stafet på jorden og gå mod start, mens sidste strækning blev DAF opmålt. Havde man nu tro, at alt ville være godt når man holdt op med at løbe, så blev man SVÆRT skuffet. Der var ikke noget på den dag der gjorde så ondt som at humpe de sidste 800 m tilbage til det varme bad.

Efter bad var der præmieuddeling i kantinen beliggende "lige op ad trappen" - TAK for det - hvor man kunne indtage en øl og sandwich inkluderet i prisen.

De to imponerende vindere Michael Jeppesen og Helga Bang løb henholdsvis 79,921 km og 71,115 km. Jeg måtte tage til takke med mere beskedne 58,187 km, hvilket for mig som debutant med kun 1 maraton i bagagen er tilfredsstillende.

Et løb, en løbsarrangør og bestemt ikke mindst en oplevelse der varmt kan anbefales !



Kim (3½ time tilbage)