



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



## Vasaloppet 2013

Selvom det "rigtige" Vasaløb med samlet start først er på søndag den 3. marts, har flere langgarvere allerede gennemført årets udgave af "Öppet spur" på Vasa-løbsruten de 90 km fra Sälen til Mora.

Søndag den 24. februar gennemførte Benjamin Demsitz i tiden 10.27.11 og Jørgen Brinch i tiden 10.35.42. Mandag den 25. gennemførte Ella Grimm i tiden 9.15.39. Er der andre, der har deltaget eller deltager på søndag så vil vi gerne høre nærmere.

Løbet i søndags startede i 2-3 minusgrader, men temperaturen steg i løbet af dagen til et par plusgrader indtil det igen blev frost sidst på eftermiddagen. Det gav nogle smøringsmæssige udfordringer og kostede lidt tid og kræfter. Ellers var det som sædvanlig flot og udfordrende at være i fuld aktion i 9-10 timer. Op og ned og ligeud. Ski-teknik, energitilførsel (mest flydende), udholdenhed og brug af alle muskelgrupper. Det hele skal gå op i en højere enhed. Det er faktisk den ultimative langgarver-disciplin, selvfølgelig sammen med lang triathlon.

Det var Benjamins 2. gennemførte Vasaløb og en flot revanche fra forrige år, hvor en skade tvang ham til at udgå i utide. For mit vedkommende var det så 3. gang. Jeg havde sat mig for at holde et tempo, hvor jeg var rimelig frisk både i sporet og efter løbet. Det lykkedes til fulde. Højdepunktet var, da speakeren på Evertsberg – ca halvvejs - annoncerede, at Jørgen Brinch - den 3-dobbelte Vasa-løbsvinder – kom ind. Han korrigerede dog og sagde at løberen i dag var ifrån Danmark og ikke den svenske – Jörgen Brink – som først løber søndag den 3. marts. Afslutningen var stemningsfuld, med en stor fuldmåne, der rejste sig over skisporet netop i retning mod Mora.

Ella, der løb "Öppet spur" mandag, havde debut på Vasa-loppet. Så – well done -. Vejret var mandag noget anderledes. Start i ca. – 15 og fuld sol hele dagen. Resultatlisten afslører, at Ella mandag var eneste danske kvinde i grp. M65. Søndag var der i øvrigt også kun 2 andre danske mænd i grp. H65.

På søndag er Peter Sandvang, der er tidligere Langgarver og top-triathlet i øvrigt klar til sit første Vasa-løb. Men det bliver nok på en noget hurtigere tid.



Første stigning efter starten er det ski-mod-ski.

Jørgen Brinch



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub

