



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

Den 17 januar drog 9 Langgarver og FIFér til Østersøens perle for at deltage i Danmarks først DM Trail kort distance (halv-marathon):

Resultater:

Mads Møller	02:03:27
Guillermo Luis SalinasOrtega	02:04:27
Anders Thomasen	02:08:45
Karin Swiegers	02:08:57
Matthew Mason	02:13:35
Kasja Angesten	02:18:43
Thomas Raarup	02:19:11
Carina Mørch Fabrisak	02:34:10
Michael Nielsen	02:35:34

Det første til følgende placeringer:

Karin Swiegers (bronze hos kvinderne og sølv i sin aldersgruppe. Guld i hold - kvinder)

Kajsa Angesten (bronze i sin aldersgruppe og guld i hold - kvinder)

Carina Fabisak (guld i sin aldersgruppe og guld i hold - kvinder)

Mads Møller (sølv i sin aldersgruppe og bronze i hold - mænd)

Anders Thomsen (bronze i sin aldersgruppe og bronze i hold - mænd)

Guillermo Salinas (bronze i sin aldersgruppe og bronze i hold - mænd)

Matthew Mason (5"er i sin aldersgruppe)

Thomas Raarup (6"er i sin aldersgruppe)

Michael Nielsen (9"er i sin aldersgruppe)

Herunder nogle race beretninger fra dagen:

Carina Mørch Fabisak:

Det er aldrig sjovt at stå op kl. 5 om morgenen, men det bliver lidt sjovere når man ved man er på vej til at fylde bilen med trailtusser og på vej til Bornholm for at løbe DM i kort trail.

Det første DM i trail på en rute, som jeg kendte lidt til i forvejen og derfor også naturligt frygtede. Der er ikke små bakker på Bornholm! Det går enten meget op eller meget ned og specielt på og omkring Hammerknuden hvor vi skulle løbe. Af sted det gik og kl. 10 var vi fremme i startområdet i Hammer Havn. Virkelig flot scene for starten af løbet, men også virkelig koldt – specielt i løbetøj!

Efter det obligatoriske tjek af, at løberygsækken indeholdt alle de ting vi skulle have med, gik starten kl. 12. En lille runde på stranden og så var vi allerede på vej op ad den første stigning! Jeg



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

vidste fra starten, at jeg var nødt til at tage den med ro, fordi 21 km er langt når det går så meget op og ned! Men al strategi gik i vasken og jeg fløj af sted op ad det første bjerg. Det var først efter ca. 5 km jeg fandt en nogenlunde rolig rytme og puls.

Det var også heromkring jeg teamede op med Michael, som jeg endte med at løbe en stor del af ruten enten i nærheden af eller sammen med. 50-miles løberne var allerede i gang med deres 3. runde ud af 4, og ruten bar også præg af, at der havde været trampet en del rundt på den før jeg kom. Små mudderhuller var blevet til store søer og efter de første par kilometers forsøg på at springe udenom dem med ballettrin, blev det til sidst lige meget. Den hurtigste vej er alligevel lige igennem og jeg blev jo nok mudret alligevel.

På et tidspunkt var mit venstre ben så vådt at det var helt koldt og jeg havde svært ved at mærke noget i det. Ruten var teknisk, hvilket jeg synes er det sjoveste! Vi fik hilst på får undervejs og alle de mennesker vi mødte var rigtig søde til at heppe på os. Scenariet var fantastisk flot! Der var flere gange, hvor udsigten fik distraheret mig fra at kigge, hvor jeg satte mine fødder. Efter ca. 18 km's løb kom vi til en 30 % stigning, hvor der var sat reb op, så vi kunne kravle op. Det gik overraskende hurtigt og efter at have fået pusten på toppen kom der fart på benene. Jeg vidste, at der nu kun var ca. 3 km tilbage og at jeg kunne få pusten i målområdet og derfor ikke behøvede spare på kræfterne mere.

Der var nogle små stigninger tilbage og ellers ned ad bakke mod målet. Min sluttid hed 2t34min, hvilket rakte til en 12. plads blandt kvinderne og en førsteplads i min aldersgruppe. Det betyder, at jeg nu har fornøjelsen af at kunne kalde mig dansk mester i trail for kvinder i aldersgruppe 30-35. Nok mest fordi jeg var den eneste der stillede op i den aldersgruppe, men en titel er en titel :) Derudover vandt Karin, Kajsa og jeg guld i holdkonkurrencen for kvinder.

Selvfølgelig er det sjovt at vinde medaljer, men det bedste ved hele dagen var det sammenhold vi havde med Langgarverne. De andre løbere kendte klubben og vi var meget synlige til løbet. En rigtig hyggelig tur i Langgarver regi og jeg glæder mig allerede til næste gang! Der er jo også en titel der skal forsvares til næste år...

Guillermo Salinas:

En kanon tur med klubbens bedste trail løber!

Det var en kanon, og mega hård rute omgivet af smuk natur med masser af mudder, og små vandfald, klipper, skov, en million trappe trin, og ikke en var ens, strand med de største sandkorn (store sten) jeg har løbet på.

Undervejs var der små tykke får, som man normal ikke lige møder på en flad asfalt rute, og så var der lige nogen mega vilde nedstigninger, som lige krævede en del teknik, hvis man skulle udnytte



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

dem.

Her var det helt imponerende at se de mere erfarne trail løber, som Mads Møller suse ned helt uden besvær, og væk var han.

Det er klart noget alle skulle prøve det er klart en hel anden oplevelse. Og til sidst tillykke til jer alle med de kanon fine placeringer, det skal helt sikkert prøves igen.

Karin Swiegers:

Super cool run with the best team and craziest runners out there! So amazing to experience these incredible surroundings even though a route as tough as hell!!! Really happy about my 3rd position for woman overall, it was quite a fight but somehow the legs made it!! Trail forever I'll be back

Kasja Angesten:

Hvis jeg indledningsvis skal sammenfatte dagen på Hammeren så var det, uden tvivl, den absolut bedste løbeoplevelse jeg til dato har haft! Fantastisk stemning, udfordrende og teknisk svær rute i storslåede omgivelser, solskin og vind i ansigtet, god mad i depotet, hygge både før og efter løbet, Svaneke Classic og sidst men ikke mindst – stolthed. Både over at jeg selv gennemførte løbet, men også ekstremt stolt over at være Langgarver – vi leverede gode præstationer hele vejen igennem. Så alt i alt en VILDT fed dag!

Det ville være en direkte løgn, hvis jeg sagde at jeg ikke var spændt eller havde nerver på inden løbet og dagene op til. Jeg var mega spændt! Jeg både glædede mig og frygtede de 21 km på Hammeren. Jeg tror flere af mine løbe makkerer kan bekræfte at jeg havde en hel del nerver på. Bland andet gik jeg fuldstændigt i panik over, at jeg ikke kunne finde mit alufolie tæppe (obligatorisk udstyr). Panikken blev afblæst og igen erstattet af spænding, da Carina med rolig stemme siger: "Kajsa, er det her du leder efter?" Jovist var det dét, og det lå så lige ved siden af min egen taske J

Min forberedelse afspejlede også at jeg ikke helt vidste, hvad som ventede mig, udover at det ville blive et hårdt løb. Jeg indtog derfor en større mængde lys pasta aftenen inden og pakkede tasken fuld med diverse foodbars, gel og chews.

Rent løbemæssigt havde jeg ikke nogen decideret plan, da mit fokus var at få en god oplevelse og nyde turen. Så planen bestod i princippet kun af 1) starte stille og roligt 2) huske indtagelse af både væske og energi, hvilket jeg ikke er særlig god til normalt.



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

Et par kilometer efter væskedepotet kunne jeg mærke, at jeg havde lidt mere at give af, så jeg besluttede mig for at bare løbe derudad og fik selskab af en fyr fra TIF og vi fulgtes ad hele vejen til mål i et godt tempo. Det føltes trykt på en eller anden måde. Når jeg kom frem til rutens vildeste bakke "lige op i himmelen" med en voldsom stigning, opdagede jeg at vi havde indhentet en anden gruppe – og det gav mig lige et lille ekstra energiskud. Når jeg langt om længe havde hevet og kravlet mig op ad bjerget, "slap jeg bare los" og håbede det ville bære hele vejen hjem. Det var vildt befriende at bare spæne igennem de store vand- og mudderpøler i stedet for at zik zakke igennem for at undgå alt for våde fødder.

Da jeg endelig kom i mål, var fødderne gennemvåde, tøjet mudderet, benene trætte og smilet meget stort!

Hammeren har ikke skræmt mig, men givet mig en ny drøm - vil 50km være realistisk til Maj? En ting er i hvert fald sikkert – jeg vil tilbage for at udforske Bornholm og udfordre mig selv - om det bliver 25 eller 50 km det må tiden vise...

Efterskrift: Det blev så 50 km!

Mads Møller:

"Løbet starter kl 12, så hvis man tager båden fra Ystad kl 8:30 kan man sagtens nå det og så sejler den hjem igen kl 18:30" - Sådan nogenlunde skrev Mathew ud til Langgarverne en gang i sidste år. Jeg havde selvfølgelig læst at TIF og andre trail-elskende klubbers store arbejde med DAF havde båret frugt og at der nu ville blive afholdt DM i trail for første gang. Jeg havde dog ikke forestillet mig at jeg skulle deltage. For det første har jeg ingen mulighed for at løbe om medaljer - og skal man så deltage i et DM? For det andet er Bornholm jo lidt længere væk end andre danske destinationer - og ture dertil kræver derfor den lille magistergrad i logistik for vores familie.

Men nu lå planen jo lige for vores fødder og så ikke en gang skræmmende ud. Carina og jeg fik aftalt børnepasning og meldte os til!

Det stod ret hurtigt klar at vi kunne fylde to biler og stik imod min forventning var der kun en enkelt som blev nødt til at melde fra da dagen endelig kom.

Ni glade og forventningsfulde, omend lidt trætte, Langgarverne gik ombord på Leonora Christina og kunne fra salonen følge solen stige langsomt op på den blå, blå himmel. Det skulle helt sikkert nok blive en smuk dag.

På den forblæste Hammer-havn var der dækket op til en løbefest af de bedre og selv ikke den isnende kolde vind, der fik bølgene fra Østersøen til at vælte ind over molerne, kunne lægge en



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

dæmper på den. Nervøsiteten voksede støt frem til kl 12. Selv om jeg jo blot var med for sjov og for endnu en gang at opleve den storslåede (og for Danmark unikke) natur, kunne jeg alligevel ikke helt undgå at sætte mig selv op til løbe alt hvad jeg kunne - det var jo race, og endda DM :-)

Starten går og den forventede prop på den allerførste stigning er en realitet. Jeg minder mig selv om at det er OK - jeg er ikke blandt de hurtigste og det skal sat'me ikke være mig der sætter proppen i flaskehalsen! Allerede efter en km er der kommet orden i geledet. Der bliver løbet jævnt og det er muligt at overhale. Det var helt klart den indledende gåsegang værd at kunne få lov at overhale nogle i stedet for at blive overhalet. Jeg føler jeg flyver hen over stok og sten på Hammerknuden og overhaler adskillelige løbere indtil jeg finder en som jeg kun lige kan holde trit med - tid til at holde lidt igen og få pulsen ned. Løberen foran mig ligger helt alene og holder en god jævn fart op af bakkerne. Der går en kilometer før det går op for mig at det er Guillermo der ligger foran og jeg bliver bekymret for om jeg har oversatset... den mand er jo en maskine!

På et nedløb, hvor jeg føler at have fået overskud igen, overhaler jeg, selv om jeg ved det er et oversats, og går på jagt efter en ny hare. Det kører ret godt, jeg får overhalet endnu flere løbere og møder også nogle af de seje 50-milere - de kunne godt have advaret om hvad der lå og ventede på os på den sidste del af ruten. Det går som smurt, men på de ikke-tekniske stykker kan jeg høre at der er en bagfrakommende der henter mig. Det lykkes ikke at ryste ham af, og jeg modtager en irriterende overskudsagtig hilsen fra Guillermo da han overhaler mig. Jeg burde lade ham løbe - han er alt for hurtig for mig, men race-feberen har overtaget og jeg satser hele butikken på at følge med. Det går næsten, men ikke uden at det koster. Min redning bliver de tekniske nedløb hvor Guillermo er fornuftig og løber kontrolleret. Det er ikke noget jeg gør mig så meget i, så jeg stryger forbi ham og får et godt hul ned til ham - indtil næste utekniske stykke selvfølgelig.

Sådan sloges vi gennem den fænomenalt flotte rute; Hammerknuden, Opalsøen, Hammershus, Vang granitbrud, dalene og klippekysterne ved Jons kapel.

Jeg når lige at tro at jeg har disponeret kræfterne rigtigt inden ruten laver et skarpt knæk til højre, væk fra den stenede strand vi har løbet på et lille stykke tid. Det kan ikke være rigtigt, tænker jeg, men ved godt at dét er det. Foran mig er der en nærmest lodret væg. Nogle venlige sjæle har hængt nogle torve ned som man kan bruge til at hive sig op med men det er som om min krop ikke kan finde ud af denne disciplin. Jeg forsøger at kravle på alle fire, men glider i mudderet og kæmper mig tilbage til rebet. Da jeg en evighed senere kommer op er jeg fuldstændig færdig - jeg kan slet ikke overskue at skulle løbe mere, men tanken om at Guillermo er lige i hælene får mig alligevel til at sætte benene i trav - de virker stadig selv om jeg ikke troede det muligt.

Det sidste stykke kan man tydeligt se mål på den anden side af havnen. Sollyset laver regnbuer i sprøjtet fra de brækkende bølger der stadig står ind over molerne - jeg er så tæt på mål og alligevel er det så forfærdelig langt væk. Men lige pludselig er jeg der og kan nyde den fantastiske forplejning.

Det er fedt at se den ene Langgarver efter den anden komme over målstregen. Vi er stærkt



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

repræsenteret og det er der også mange der bemærker - det er fedt. Ved medaljeoverrækkelsen hiver vi også mange stykker metal med hjem ud over den forventede podieplads til Karin. For mig meget uventet, men der bliver selvfølgelig også givet dejligt mange medaljer ud fordi det er DM :-)

Vi får dog alligevel nok af kulden, der langsomt kryber ind på os, i det forblæste telt og beslutter os til at fortrække til en café i Rønne. Selv om vi er trætte og egentlig bare venter på en færgedet kan tage os hjem er stemningen super god og vi hygger os gevaldigt. Det er først på den noget gyngende færgedet at stilheden sænker sig over os.

Hjemme igen - nu med en DM deltagelse rigere og mod på at få mange flere af den slags Langgarver oplevelse i fremtiden. Tusind tak til Carina, Kajsa, Karin, Guillermo, Matthew, Michael, Anders, og Thomas for denne her!

Michael Nielsen:

Efter at have ligget småsyg hele ugen havde jeg lidt blandede følelser omkring at skulle tage hele turen til Bornholm for at løbe. Omvendt så viste jeg fra sidste HammerTrail, hvor fantastisk en stemning der er ved et Tejn løb, og ikke mindst hvor flot et landskab, der ventede os. Denne tur skulle dog vise sig at komme til at handle mere om en noget indadvendt oplevelse end fornøjelsen af den smukke natur.

Turen derover gik mentalt rigtig hurtigt. Pick-up service lidt over kl. 6 (Tak Mads og Carina), hygge i bilen hvor Thomas og Guillermo også var om bord, henover broen, færgedet + lidt morgenmad, og fremme ved en kold og godt blæsende stævne- og havneplads.

Efter omklædning - eller for mit vedkommende mere en påklædning - og derefter hygge ved varmekanonen, blev løbet sat i gang kl. 12:00.

Strategien var "rolig, rolig, rolig - der er masser af op –og nedture forude". De hurtige løbere forsvandt hurtigt op over den første stigning og vi andre lå tilbage i gåsegang. Kroppen føltes tung og uoplagt, men hvad hulen tænkte jeg ved mig selv - det gør den altid de første 20-30 minutter.

Et sted omkring 4 km får jeg en gren fra en busk eller et træ i mit venstre øje og den slår på en eller anden måde min kontaktlinse ud! Det har jeg aldrig, i mere end 30 år som linsebruger været ude for. Jeg har prøvet, at en bølge eller et undervandsdyk med åbne øjne har gjort det, men aldrig at den ligefrem bliver hevet ud af en gren! Så med minus 5.5 på det ene øje, og velvidende at resten af turen ville blive endnu mere teknisk end hidtil og med nogle gode udfordrende op –og nedløb i vente, tabte jeg lidt modet, da min afstandsbedømmelse nu var blevet noget mere udfordrende end normalt.



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

Tanken om at udgå hoppede drillende frem i hovedet. Jeg besluttede dog hurtigt at sådan en detalje ikke skulle stoppe mig, og at jeg simpelthen hellere ville dø som en glad trailløber på vej ud over skrænten ved Hammerhus (ok, måske lidt overdrevet, men tanken om at lunte tilbage til mål med halen mellem benene var klart et dårligere alternativ end at forsætte + det er bare ikke ok at lade sig slå sig ud af sådan en detalje).

Resten af turen handlede mest om at forsøge at læse terrænet inden for de nærmeste par meter, og ikke mindst løbe på ren intuition om, hvor fødderne skulle sættes. Undervejs lå Carina og jeg skiftevis foran, bagved og ved siden af hinanden med plads til lidt hyggesnak undervejs. De få gange jeg følte jeg havde styr på situationen, måtte jeg ofte betale med en tur i jorden. Carina var så sød til i starten af vores følgeskab at spørge om jeg var ok, men indså vel også på et tidspunkt, at der var større chance for at blive forpustet af at hele tiden at spørge ind, hver gang jeg skvattede eller vrikkede om, end ved bare at løbe og lade mig fjerne rundt i fred.

I min første trail periode hvor jeg ofte forsøgte at hænge på Matthew og Anders, forfinede jeg ufrivilligt i særdeleshed min rullefaldsteknik, så på trods af, at jeg ikke har haft brug for det længe, så tror jeg, at jeg nåede at komme helt ned cirka 12 gange undervejs. Hertil kan ligges en hav af nær ved – situationer, og vrikken-rundt manøvrer samt direkte kontakt med et træ med venstre skulder og knæ. Træet flyttede sig ikke!

En kombination af god faldteknik og oparbejdelse af nogle stærke ankler fra snart to år med trail gjorde, at jeg, bortset fra nogle små sår på knæet, kom igennem uden nogle rigtige alvorlige skrammer.

Alt i alt følte jeg at turen gik stærkt. Min fornemmelse af distance og tid forsvandt, da jeg ikke rigtigt kunne aflæse mit ur. Jeg var i bund og grund lidt skuffet, da målet kunne synes. Ikke fordi jeg ikke var slidt og kunne havde taget en tur til, men bare fordi at jeg ikke rigtigt følte, at jeg fået alt det dejlige med, som man normalt får på en trail tur. Uforløst og en smule frustreret lukkede og slukkede jeg for dagens Langgarver indsats, som jo eller var i særklasse.

Jeg så desværre ikke så meget af Bornholm, som jeg havde drømt om, men det var absolut en lærerig trailtur. Mine ankler er blevet så solide at de kan tåle masser af bank uden efterfølgende mén. Min krop reagerer helt sikkert væsentlig hurtigere på ujævnheder og "sjove" underlag end bare for et år siden.

Sidst, men ikke mindst, så fik jeg testet nogle ting af omkring at minimere vabler og forslåede tæer. Et problem, som jeg altid haft som trail løber, som nemt går hen og bliver et alvorligt problem på længere distancer, hvor dobbelte vabler, helt hvide tåspidser og deraf tab af tånegle, har været ganske "normalt" for mig. Netop på denne tur fik fødder nok lidt mere tæv, men jeg slap igennem med kun en lille fin hvid plet på den ene tå. En forfining af strømper, specielt pudder, og hvordan det anvendes gav virkelig resultat. Derudover fik jeg testet lidt omkring at gennemføre et løb på minimalt energiindtag.



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

Efter løbet fik jeg en ny linse på plads, blev omklædt, fik lidt at spise, og endnu mere hygge med de andre Langgarverne, som nærmest stod i kø for at komme på podiet.

Turen hjem, bød på en gyngende færge, hvor Guillermo og jeg vist begge var kandidater for at komme øverst på skamlen for at være den mest søsyge. Trods søsyge og dårligt udsyn, så er det den hidtil bedste Langgarvertur, jeg har været på. Det var virkelig hyggeligt, sjovt og bare helt igennem godt.

Tak til alle der var med, og tak for en god oplevelse. Det var en god dag at være Langgarver på.

P.S Jeg tilgiver aldrig Carina for at sætte mig på 30 grader bakken!

Thomas Raarup:

At stå forventnings fyldt og spændt på, en stormfuld og forblæst havn (start omr.) på det nordlige Bornholm og samtidig spekulere om jeg havde det rigtige tøj på.

Kort efter start var vi løbet op af en skrænt over klipper, mudder og vand og var på vej 75m over havet og jeg glemte alt om jeg for kort tid siden havde rystet af kulde.

Efter en del klipper, skæve klippe trapper op og ned, mudder træer vi skulle over eller under bakker på str. med bjerge, følte jeg havde løbet i lang tid. jeg så på mit ur, bare for at konstatere jeg kun havde løbet ca fem km.

jeg tænkte inde i mig selv, en ting er at løbe en ½ marathon inde i Kbh. eller blå spor i st. Dyrhave men det har var noget helt andet.

Ruten var noget af den smukkeste men samtidig hårdeste i Danmark. vi løb forbi flere vandfald, smukke klippe formationer, i vand, mudder, klatrede på klipper og løb på en grovkornet sandstrand, hvor de små korn var på str. med en kop men lavet i granit for derefter at komme fra vandet og 50 m efter være 55 m over havet pyha for et bjerg de havde smidt midt på ruten. nu sejlede mine ben for alvor min sidste gél blev indtaget og jeg viste jeg bare manglede det sidste :-)) og så var jeg i mål, jeg havde gemt mit ur turen fortsatte op af bakke pyha der skulle til tider graves meget dybt for at få benene i gang med noget der mindede om løb. jeg kom op til Hammershus og flere trapper eller noget der skulle minde om trapper var endnu en slag for mine ben, pyha. en løber i dagens smukkeste gule tøj kom op på siden af mig, jeg fik et lille venligt dask kom nu, vi er der snart, det gav mig det sidste bust som holdt til mål.

Tak Kaisa, du kom som en engel og førte mig i mål.



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



DM Kort Trail 2015

Det at løbe i en slugt med klipper på begge sider er en fantastisk oplevelse at se naturen på tætteste vis på Bornholm med vandfald klipper mm. dukker tit op på min nethinde
Jeg må tilbage igen og genopleve den skønne natur på tætteste hold sammen med klubben med det smukke gule tøj.