

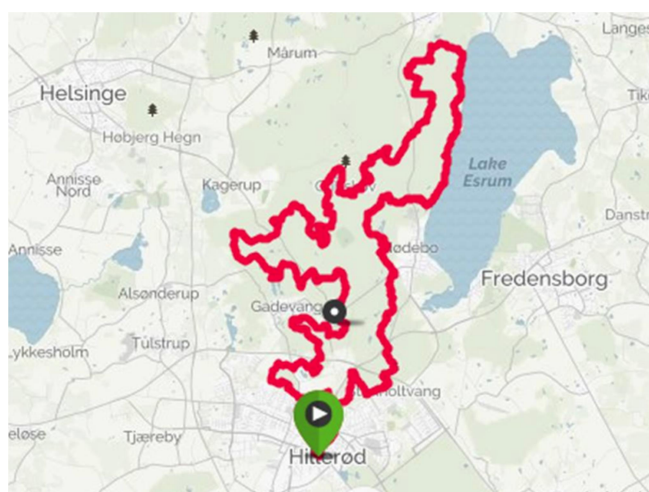


## Parforce Vinter Ultra 2017.

### Beretning af Lars Ole Roed

Der er rigtig meget, der er rart når det er overstået og meget bekymrende før det starter. Ultraløb er ganske nyt for mig og selv om jeg har gennemført min egen solotest 2. Juledag, har jeg op til det eksklusive løb: Parforce Vinter Ultra, været mere end almindelig bekymret. Det er et Trail løb med en bane lavet af den "Ondeste" Undskyld Michael ☺. Kort sagt messer af udfordringer med alt, hvad Grib Skov kan byde af bakker, tekniske spor og tag dine egne forsyninger med og så, find selv vej navigation på gps uret –

Dels var det knapt 20% længere end jeg har løbet før. Jeg har stadig meget at lære vedr. ernæring og har aldrig prøvet at navigere efter ur og så ville jeg jo gerne bare fuldføre og så få styr på det, med at spise sig igennem og holde kroppen forsynet. Jeg havde en ½ liter cola med "shaken not stirred" for ikke at skulle slås med kulsyren – desuden 2 bananer – saltede nødder – 2 æbler i bådestykker – gel og diverse rawbite m.m. – desuden 2 liter vand i rygsækken –



Det lykkedes mig at spise mig til gode ben hele løbet, hvilket er en rigtig god erfaring at tage med, da jeg frygter ben, hvor jeg plejer at beskrive, at et skridt, kan føles som om 1000 glasskår på samme tid. Faktisk røg der 3 barer – 2 geler – 2 bananer (de var gode) ca. 1 æble ca. 1,5 liter vand og hele colaen. Jeg havde rygsækken af 3 gange for at hente æble, banan og cola og det er faktisk meget besværligt med våde kolde fingre, kort ledning fra rygsæk batteriet op til pandelampen og når alt er vådt og selv rygsækken varmer lidt

Turen startede kl. 14.30 fra Hostrupsvej og de første 30 km og godt 3 timer var i dagslys og tørvejlr med tøsne – så kom mørket snigende og det begyndte at regne. Lyset fra pandelampen reflekterede sig i regndråberne og udfordrede synet lidt når man skulle kigge lige frem efter de små stier, så nogle blev overset og så tilbage på sporet. I starten løb jeg bare tilbage, men heldigvis ikke så tit, senere skrånede jeg bare indover hvad som helst for at finde det rigtige spor. Men det gik



fremad og jeg nærmede mig de 40 km, som var total optur for mig, for nu følte jeg mig sikker på at jeg ville gennemføre af en eller mærkelig grund – måske var det at benene stadig virkede! de 15 km fra 30-45 var absolut de hårdeste, men de 45 km blev fejret med sidste banan og colaen. Sporet var nu som at løbe i en bæk med koldt vand krydret med total sumpede områder og sko og sokker var total gennemblødt – men skoene dræner hurtigt og 2 par uldsokker hjælper fantastisk med at holde kulden på afstand når man stadig er i gang. Det blev sidste gang jeg havde rygsækken af og det var meget bøvlet og tog lidt for lang tid og jeg blev ekstra kold om fødder hænder og fik klaprende tænder og vidste at løsningen på dette var at komme i løb og overbevise sig om at "varmen" nok skulle komme igen.

Selv om de næste 10 km var de langsomste på turen, så følte de godt og tvivlen fik aldrig lov at få fat i troen på at jeg nok skulle lykkes og navigationen var forholdsvis skarp og hjalp mig til at holde fokus samt at tænke i små etaper før det drejede igen desuden de tekniske dele af turen som man simultant skulle problemløse sig igennem og hele tiden være i nuet og ikke tænke så langt frem.

Jeg blev udfordret af mine fødder efter sidste ultra, og var overrasket over hvor lang tid de følte "brugte". I disse sko er foden overladt til sig selv, som om man løb i bare tæer. Jeg har løbet i 3 år og langt, flere gange 20-30-40 km med disse 3 mm Vivobarefoot og ikke mærket denne langtidstræthed og men scener og ledbånd i foden bliver jo, når der overhovedet ingen støtte er i skoen udfordret af underlaget og heler desuden langsomt, så jeg var glad for det bløde ufrosne underlag – og tager nok en lille løbeslapper på 14 dage, så de kan komme sig helt. Nej ingen vabler eller andre besværligheder – det får man ikke i disse sko



Colaen og bananen var sidste ernæring de sidste knapt 15 km og selv om jeg ikke troede at jeg skulle se frem til den varme mad, som ventede i mål nåede jeg faktisk, at blive sulten. Det var ikke medalje og massage, jeg så frem til, men en fantastisk gryderet og lækker rødvin, ja og så et VARMT bad.

Efterskrift – benene har det forbavsende godt i dagene efter -lidt stive men kan gå på trapper uden problemer - fødder lidt hævet samt spidserne af tommel og pegefingre en smule følelsesløse, sikkert grundet kulden (frost nibs!)