

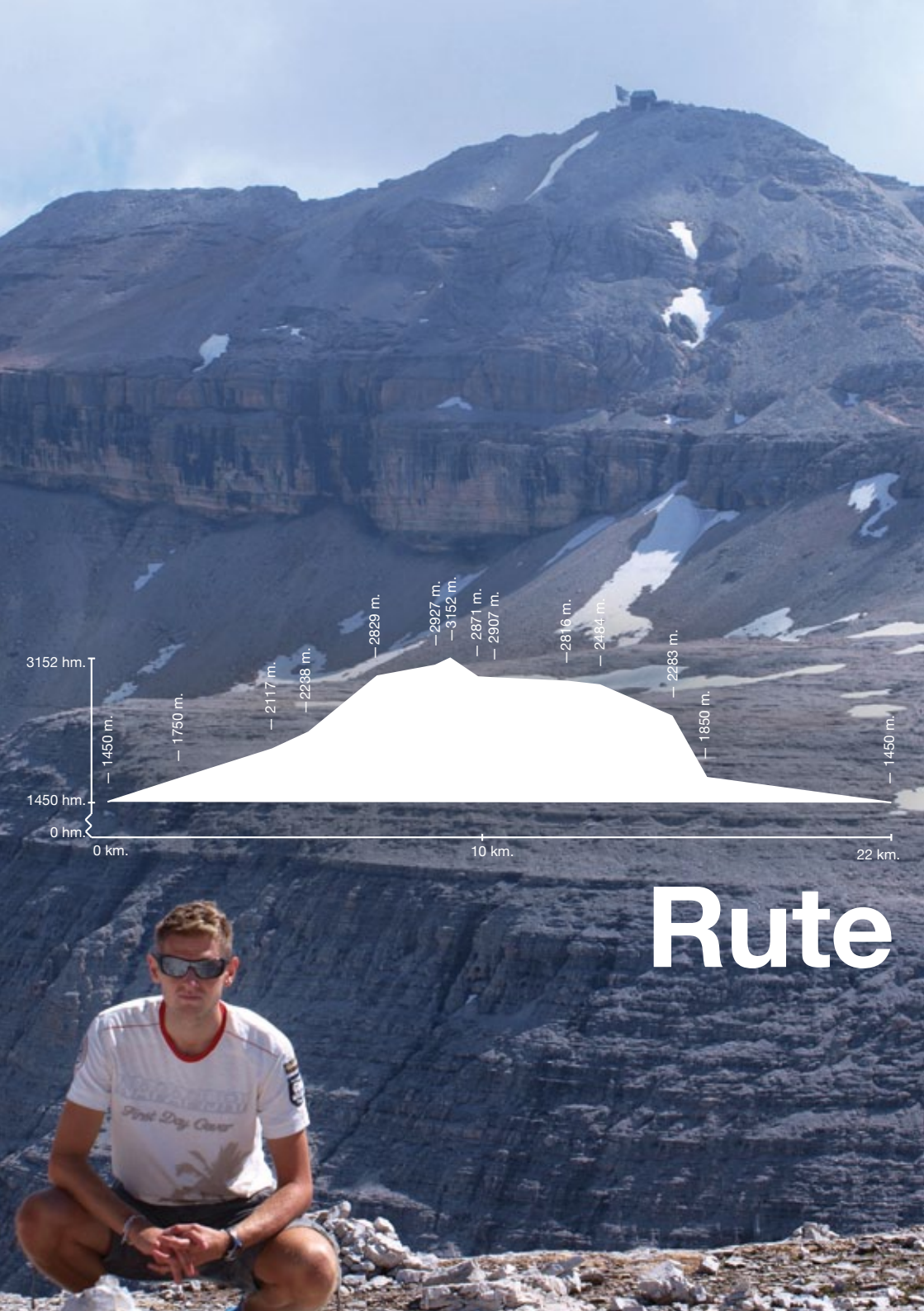


VS



**Runners High
Dolomite Skyrace**

— 2010



Rute



Dolomite Skyrace:



–1702 Højdemeter



–22 Kilometer

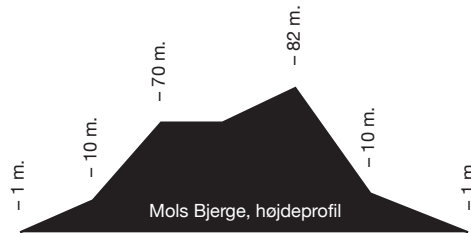
Dette er min beretning, i ord, følelser og billeder fra den største løbeoplevelse i mit liv.

Tak fordi I vil dele oplevelsen med mig.

Karl Rasmussen
Runners High

Mols Bjerge

– Søndag 25 Juli 2010 Kl. 9.11



Solen står endnu ikke højt på himlen, dog er luften varm og vinden er frisk. Hjernen og kroppen er klar til at blive luftet, mærke suset og nyde at man er i stand til at gøre det, man nyder – at løbe en tur og få pulsen op.

Skoene snøres, tæt - med præcision og rutine. Jeg mærker efter pasform, komfort, størrelse. Det hele virker i orden. Jeg er klar til et nyt kapitel, prøvetur nr. 1 i nye sko, og jeg glæder mig til at se hvilken følelse jeg står tilbage med - i fødder, ben og sind.

”Mols Bjerge”, jeg smager lidt på ordene, smiler over den danske udgave af beskrivelsen bjerg og tænker tilbage på det det hele handler om. Mit livs største løbeudfordring – Dolomite Skyrace 2010 – ligger blot en uge tilbage, men virker som en forvirrende tanke utrolig langt væk, men dog utrolig tæt på.

Sidst jeg snørede skoene, tæt – med præcision og rutine, stod jeg foran start/mål i Canazei, Trento, Norditalien og ventede på en udfordring der bestod af knapt 1400 højdemeter på de kommende 8 km!

Canazei, Italien

– Fredag 16 juli 2010 kl. 9.50

Ankommet til ”Garni Eden”, vores morgenmadspensionat, der skal være vores base camp de næste par dage, står vi i solen og 24 grader efter en køretur på godt og vel 14 timer, afsluttet med turen over Passo Sella, som en lille forsmag på hvad der venter blot 48 timer ude i horisonten... En lang og krævede tur over et pas, efterfulgt af en opstigning på 600 m til 2950 m højde – dog uden mulighed for at sætte den i automatgear eller køre på frihjul.

Efter at have åbnet tasken, smidt skoene i et hjørne, valgt seng samt krus til tandbørsten og klædt om på blot 30 min, står jeg klar på gaden i mit tøj og prøver at finde signal på mit pulsar. På den anden side af gaden ”bor” et vennepar fra Århus der har valgt at bruge de sidste dage af deres ferie rundt i Italien i vores lille perle midt i Dolomitterne. Temperaturen er hastigt stigende, så der er ingen tid at spille før solen går fra hed til stegende hed. Morten og Marianne, der begge er habile maratonløbere, møder os ved torvet, hvor løbet skal starte søndag morgen.

Planen er at tage en testtur op til Passo Pordoi, der er beliggende i 2250 m højde, hvilket vil sige knapt 800 højdemeter, fordelt på 5,8 km i noget der ligner 25 graders varme. Udover mit væskebælte, ur og briller samt Morten og Marianne har jeg medbragt den ene af mine hjælpere. Han skal have et indblik i ruten, hvor der

kan tages billeder fra, og hvor de forskellige nøglepunkter er. Og ikke mindst, have en udfordring...

Michael 30 år: *triatlet fra Atletica Horsens Tri, træningsnarkoman, udstyrsjunkie, en tung dreng lige under de 3 cifre med en jernvilje samt ikke mindst evnen til at ofre sig, både for sig selv og for andre. Har lige gennemført Barcelona samt senest Jels 1/2 Ironman på 5.05 frem mod sit store mål: 1/2 Ironman på under 5 timer i Köln 5. september.*



Testturen er for at give mig selv et indblik i, hvad der kræves blot 2 dage senere, hvilket tempo skal holdes, hvor meget væske skal medbringes/indtages, hvor mange kræfter er der tilbage og ikke mindst – kommer jeg under tidsgrænsen? Det første kritiske punkt er ved Passo Pordoi, hvor man skal være inden for 1 time og 5 min. Jeg har før tilbagelagt strækningen på ski med sælskind under, så jeg kender stigningsgraderne, svingene og distancen, MEN det er ikke det samme at gå turen i minus 5 grader for at nyde naturen og komme op for at se solopgangen.



Passo Pordoi

— 10.30

Endelig oppe, nyder udsigten og smiler ved tanken om, at det kun er godt og vel en 1/3 af opstigningen – samt det faktum at der stadig er knapt to dage til det er alvor.

Morten og jeg er ankommet i tiden 59.01, med lidt tid at gå noget af ruten, vende verdenssituationen, tage et par billeder kort før passet er nået samt stoppe op et par gange for at vente på Marianne og Michael. Ikke så meget på grund af tempoet, men fordi ingen af dem havde været oppe ad ruten før.

Tempoet har været fint opad, strategien er klar. Det bliver til løb hvor det er muligt og rask gang på de stejleste passager. Det skulle efterlade mig med gode muligheder for at nå den næste tidsgrænse, toppen af Sass Pordoi, på 1.50. "Passo" er selve passet man kan køre over i bil eller på cykel, "Sass" er knapt 600 højdemeter oppe - på toppen af klippen.

Vi griner lidt, tager lidt billeder, får vand fyldt i vores dunke og spiser en Snickers på toppen hos Michel, den rare tjener fra hotel "Col Di Lana" – det må blive en anden gang vi skal nyde deres Michelinkoks trylleri i et køkken.

Vi lister ned mod byen, overskud er nok nærmest nøgleordet for mig – jeg føler mig klar!

Uden det skal over- eller underdrives, er her nogle citater fra Michael efter træningsturen, der for hans vedkommende blev overstået på godt og vel 1.07...

"Jeg har aldrig haft så ondt i mine ben efter et træningspas – ½ Ironman medregnet"

En situation efter 500 m løb, hvor han bliver spurgt, om det ikke er en rigtig god ide, jeg har fået:

Hans hoved drejes, så øjnene kan skimtes bag brillerne, man kan se han tænker mange bande ord, men nøjes med at give mig fingeren!!

Det blot for at give en indikation på at det ikke bare er en søndags-kaffetur for pensionister.



Canazei

– sidst på eftermiddagen

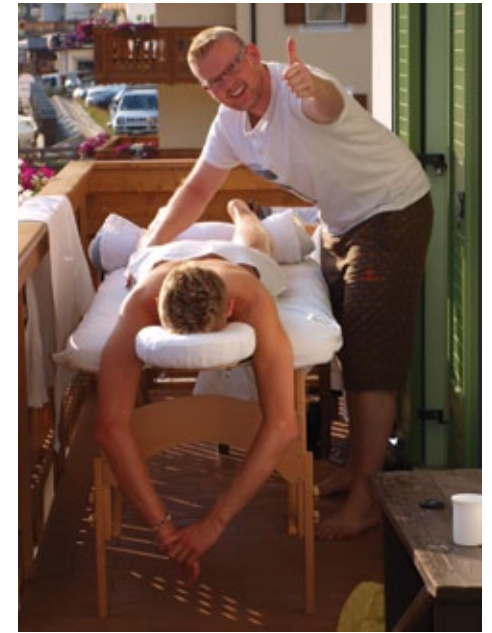


Solen skinner stadig fra en skyfri himmel, benene føles som diamanter (som Bjarne Riis siger) og ser efterhånden også sådan ud pga. massageolie der glimter i solen.

Det er tid for massage på altanen 3 meter over hovedgaden, der efterhånden fyldes mere og mere af biler, motorcykler, vandrende samt cyklister på både MTB og racer cykler. De sidste kigger forundret, formodentlig misundelige op på den store blege dansker der står og sveder tran mens han arbejder på at få mine ben klar.

Lars, 30 år: fysiurgisk massør med egne lokaler i Horsens, tilknyttet Vejle Fjord, cykelrytter på vej mod triatlet men grundet skade udsættes hans store mål: Challenge Copenhagen

Fleksibel er nøgleordet, professionel følger lige derefter, men ønsker man "hygge-massage" er han ikke den der står først i køen. Han tager ved, løsner op men uden at ødelægge noget – han ved hvad han gør, hvorfor han er med!



Efter 2 timers massage hvor Michael benytter lejligheden til at få en lille morfar, er vi klar til aftensmaden, der foregår på nabohotellet "Pareda", hvor Luca selv står i køkkenet og forbereder pizzaer mens fru'en render rundt og serverer i restauranten.

Dejligt sted, dejlig mad og dejlig servering. Aftenen fordrives med lidt vin til maden samt et spil yatzy, der efterhånden har været i spil flere steder på denne klode.

Træt og veltilfredse går jeg i seng, klar til briefing dagen efter, samt en visning af de sidste nøglepunkter til Lars & Michael.

Lørdag 17. juli

– ca. middag

Som vi står ud af bilen ved Passo Pordoi og med resterne af Thunderstruck fra AC/DC i øregangen, samt solen i nakken tårner Sass Pordoi sig op foran os.

“This is it” – som Kurt Thyboe ville have skreget i mikrofonen, ”It’s make or break time” – vi nøjes dog med at tage liften i dag. Jeg føler mig høj, klar og ovenpå – det kan ikke gå galt...

Vi går ind i liften i vores sandaler, kamera og moderigtig hår. I dag er vi blot dumme turister – i morgen ... er jeg blot en dum dansker der skal forcere 1700 højdemeter. Som vi kører op i liften, slår det mig pludseligt – der er langt op!

Efter at have kigget nærmere på det sted, hvor jeg kommer op dagen efter, tages de obligatoriske billeder af danskere i shorts holdende en snebold i hånden samt forceret klipper, sne og løse sten, begynder tvivlen at snige sig ind... Er dette en god idé? læs: er dette forsvarligt? Hvad nu hvis jeg går kold, hvad nu hvis det bliver for hårdt?

Hvordan kommer jeg ned?
Kommer jeg ned?

Der begynder at danne sig alverdens åndssvage tanker, som ellers aldrig sniger sig ind i mit hoved.

Da vi tager liften ned er der er anspændthed, som fører til tankevirksomhed på den helt store klinge. Det er ikke så meget opturen gennem ”Forcella”(navnet på slugten vi skal op igennem), der fremkalder min dybeste respekt, den har jeg trods alt gået sidste sommer, da vi afsluttede ferien, det er mere det at skulle løbe ned igennem noget, hvor jeg aldrig har været før – efter at have ydet noget jeg ligeledes ikke har ydet før... Hvad bringer sådan et nedløb gennem kløfter,

sten, klipper, vand og med presset fra rutinerede bjergløbere, der vil forbi for at presse deres bedste tid igennem... nå, ja, hvis jeg da ikke kommer sidst op over?

Jeg har prøvet to af dalene forrige påske hvor massivet var dækket af sne, med telemarkskiene på, jeg er gået forbi toppen ”Piz Boe”, men alene tanken om at vil give sig i krig med så mange nye faktorer gør min opmærksomhed skærpet – og det skal jeg få brug for.

Før selve løbet skulle de obligatoriske ting dog på plads, afleveringen af lægeattest der siger at jeg er sund og rask, betalingen af beløb (55€) samt udlevering af pose med startnummer samt diverse goder og reklamer.

Det bedste her – udover deltagelsen – er et par nye sko fra ”La Sportiva” – et fedt italiensk mærke der er specialiseret i bjergsko og udstyr. Og så laver de dem i str. 10, 10½, 11 samt 10½ + hvis man kun skulle mangle 3 mm. Man kan aflevere ens medbragt stove, så de kan blive udleveret ved bunden af Forcella – hvor der bliver mest brug for dem.

Om aftenen er der løbsinfo, som bærer tydelig præg af tabet af den tidligere præsident for ”Dolomiti Skyrace” - Diego Perethoner, der døde under tragiske omstændigheder ved nytåret, da han var en del af en redningsgruppe der skulle redde nødstedte turister i en selvforskyldt lavine – resultatet blev 6 omkomne lokale reddere, da endnu en lavine gik. To overlevede, den ene efter at have været begravet lang tid under sneen. Under præsentationen på både italiensk, engelsk og spansk der bliver foretaget af 3 forskellige personer, er der grødet stemme og blanke blikke mens de forklarer om omstændighederne.

I tildelingen af tid til løbsinfo er fordelingen til de 3 talere, markant forskellig.

Det tager som regel 7-8 min på italiensk, inkl. lidt pegen på kortet af ruten, 2 min på engelsk og noget der ligner 2 lange sætninger på spansk. Man er vel kommet til Italien...

I korte træk gennemgår de hvor der er farligt, tidsgrænserne, at man skal medbringe jakke på hele turen, samt hvor der er forplejning.

Med til briefing var den selvbestaltede danske mester i skyrace (eftersom han var bedste dansker sidste år) Morten Thirup Hansen (eller blot Tippe) der sammen med en gammel kollega skal deltage i Skyrace efter de har snuppet Vertical KM om fredagen(1000 højdemeter på ca. 2,1 km!!!) Med er også Thomas Asmussen, en gammel kending af Horsens, hvor han var med i et projekt der skulle få Horsens Handelsskole med til Berlin Marathon i ’99 – 30 startede 3 kørte til Berlin og gennemførte. Mit håb er bare at der er større gennemførselsprocent i dette løb, når nu Thomas deltager.



Efter endt briefing, står den på en gang afsluttende massage før løbet, endnu engang med Michael som slumrebjørn i sengen, før vi fortrækker til Pareda for at spise pizza og rafle...

Mens vi sidder og rafler færdig står flere folk på gaden og studerer de mørke skyer der samler sig, mens lyn flænger himlen på skift. Det er tid til at komme i seng.

Bjergtagende scenerier

— En manddomsprøve af format

Solskin, bjerge, sne og søer i en afslappet atmosfære – det indbyder til et besøg, samt en udfordring. Nogle tager en tur på cykel, f.eks. kører Giro D'italia jævnlgt igennem Passo Pordoi hvor legenden Fausto Coppi stadig er kongen.

Dolomite Skyrace – et løb der for mig er umuligt at vinde, så hvorfor deltage?

For at opleve noget ekstremt, både i form af udfordring og omgivelser.

Finder man noget bedre sted end i Dolomitterne der byder på så store forandringer i klima, højder og samtidig rummer charme, idyl, kultur og ro?

- 650 deltagere M/K i 2010

- 1702 højdemeter

- 22 km

- Rekord mænd – 2.04.53

- Kvinder – 2.30.09 (fuld distance)

- 13. udgave – mindeløb for Diego Perethoner – nylig afdød formand

- Min alder 18 år

- Hurtigste dansker

- Morten Teppe Hansen – 2.48 (21 km)

Garni Eden — Race day

Kl. 6.30



Kim Larsens tekst "toptunede knirkende eget-ræseng" er nok den bedste måde at beskrive de senge som vi sover i, hvis man vel og mærke fjerner ordet toptunede...

Klassisk kedelig italiensk massefabrikeret seng der lige mangler de sidste 10-15 cm, samt 10-15 % i komfort for at være oppe på et niveau der hedder "nogenlunde".

Så det – kombineret med at jeg ligger yderst i en dobbeltseng sammen med et styk solidt mandfolk på små 100 kg gør det ikke sværere at komme ud af sengen her 2 timer før starten går.

Som jeg trækker gardinerne fra, kigger jeg direkte ned på en lystavle, der viser dato, grader og klokkeslæt og umiddelbart er det kun datoen der huer mig...

10 grader, og 6.32 er ikke noget der flår armene i op i jubelhøjde, men i det mindste er datoen da den rigtige og dermed det mest opløftende i det split sekund. Jeg begynder at iklæde mig dagens racegear, mens tankerne flakker rundt og sætter sig i et velkendt spor...

Da jeg var skiguide i samme område, stod vi hver onsdag morgen og skulle træffe en beslutning omkring vind og vejrforhold – vel at mærke godt 1400 højde meter længere oppe, hvilket ikke er nemt.

Jeg får en følelse af den samme usikkerhed, vedrørende situationen det stykke højere oppe, men slår det hen igen og går ned for at indtage nogle let omsættelige kalorier før løbet, samt den klassiske afslutning med en kop kaffe til at rense ud i systemet.

Jamen, hvordan har du trænet ???

Under indtagelsen af morgenmaden der består af en dunk energidrik, en klassisk tør, hvid melet bolle med "Nutella" erstatning, hilser jeg høfligt på mit sidebord, hvor der sidder 4 mand og taler.

Det hører hurtigt op, da de får øje på min T-shirt med Dannebrog, hvorefter man kan høre og fornemme deres tanker.

Mit italienske har åbenbart været godt nok til at den ene, lille gut, spinkel, 1,70 med tynd løbekjole over hans T-shirt spørger om jeg skal deltage i løbet – med et tilpas stort spørgsmålstegn i ansigtet til at jeg fornemmer hans forundring. Mest af alt ligner han en matematikprofessor, der pludselig finder ud af at 3 + 3 faktisk giver 7,14 og nægter at tro det.

Jeg svarer høfligt og ærligt at jeg en lille smule nervøs i og med det er min første gang, samt lidt urolig over vejret.

Da kigger de alle fire, hvorefter de næste maskingevær-spørgsmål ikke lige fiser ind på min lystavle i samme rækkefølge som de blev stillet.

En af de andre, der taler meget lidt engelsk kigger først lidt, men får taget sig sammen og spørger så om det er første gang jeg skal løbe Skyrace. Dertil kan jeg kun svare ja og det samme på de følgende spørgsmål

"er det første gang i Italien, her i Canazei??"

"er det første gang overhovedet??"

"og du er fra Danmark??"

Løberen bryder nu igen ind og spørger "jamen er det dit første løb? og hvordan har du trænet?? På løbebånd, med 6-8 % stigning, samt i Hansted skov...

Det resulterer i en let mumlen de fire imellem, lidt opspærrede øjne, samt store trækninger på smilebåndet afsluttet med en alvorlig faderlig mine

Good luck, watch when you go down...

Marconi Square

– Startskud 9.15

Starten går efter klassisk italiensk opskrift Der har først været mindre kaos, hvor løbet udsættes af flere omgange, eller helt specifik 3 omgange/45 min, hvorefter det pludselig skydes i gang.

De har været nødt til at skære ruten – ligesom året før – pga. sne og regn på toppen, men modsat sidste år bliver vi denne gang ledt ud på en helt ny rute, der aldrig har været brugt før, så med disse ord in mente bliver vi sendt af sted.

De venlige overbærende blikke når folk ser vores Dannebrog, er nu afløst af koncentration og fokus frem mod det, der skal blive de fedeste 16,1 km i mit løbeliv indtil videre.

Jeg har en tanke om at følge de to rutinerede op mod passet og se, hvad jeg har i benene derfra, så da de spæner af sted, lægger jeg mig lige bag dem og ser ud af øjenkrogen Roberto, der står og tager billeder samt Lars med sin video optager, mens jeg passerer kirken op forbi vinbaren, hvor Sergio, der blev begravet under lavinen i nytåret bor, og videre op mod bunden af Lupo Bianco, skovpisten, hvor det for alvor begynder.

Når man løber i sådan et terræn, er det svært at beskrive, hvor hårdt det er, samt hvor vigtigt det er at finde ens egen rytme, der så let kan ødelægges af en brat stigning over de blot næste 30-40 meter.

Det bedste, der falder mig ind, er den venlige sælger fra Salomon, Kim, der siger: "Ja, folk tror jo rent faktisk, at man kan løbe hele vejen"

På nuværende tidspunkt er der løbet godt og vel 700-800 meter, og det tempo de andre lægger for dagen, kan jeg slet ikke følge med i. Dvs. at min puls eksploderer, benene føles tunge, ruten føles uoverskuelig og projektet latterligt for en høj, ranglet dansker som mig.

Tankerne begynder at køre rundt inde i hovedet på mig, er jeg slet ikke i form til det her? Ødelagde træningsturen mere end den gavne forleden?

Er jeg allerede træt?

Bliver jeg sidst?

Eller endnu værre..

Kommer jeg igennem,

eller skal det ende i en fiasko?

Jeg sætter tempoet drastisk ned, og det vil sige fra ca 6 min pr/km til 10.30 min/km for at finde ind i en rytme, der kan bære mig igennem. Stigningerne er begyndt for længst, og jeg er nede i gang, med hænderne på låret for at støtte muskulaturen og dermed aflaste den – der bliver brug for alle kræfter.

Uret bipper på min 1000 m auto lap og kommer med den første status: 6,48 min pr/km – det er 2 min og 8 sek hurtigere end træningsturen, hvor 8,56 i øvrigt var klart min bedste km tid, så der bliver trukket i nødbremsen, og jeg skal bare tilbage på sporet – stille og roligt.

2. km

Går med at finde og holde en rytme hvor tempoet ikke for højt, og så jeg kan få pulsen ned igen, samt tænke positive tanker og prøve at vende tingene til noget morsomt (i mit forskruede hoved). Jeg prøver at sætte beskrivelsen på de forskellige km – hvor den første vel skal beskrives som et helvede.. Hvordan er helvede, og hvad kan man sætte i relief dertil? Min eneste brugbare tanke må være at km 2 så bedst kan beskrives som "at være fanget på en danse bar i Thailand, med udelukkende Katoier/she males" Det var skræmmende nok til at fremkalde et smil på mine læber efter mindet om en gåtur igennem Patongs gader på vor ferie sidst i juni. Det gik der så ca 11.03 minutter med, imens folk kom strygende forbi mig.

Der kom lidt luft på kontoen ved den 3. km, da jeg vidste, at vi var godt og vel ½ oppe af pisten, hvorefter man bare skal forbi et hotel og så bare lige rundt i svinget, hvor det så bare lige går de sidste par hundrede meter op til første mellem-tid – og jeg var i god tid stadigvæk eftersom jeg tilbagelagde den på 9.31.

Det hjalp nok også på det, at jeg blev mødt med positive tilråb fra Thomas/Mortens fans, så løberne omkring mig ikke var i tvivl om at jeg var fra Danmark.

Så selv om et stejlt stykke /træbro bygget over en vej skulle passeres gav det mig et skud positiv energi – tak for det!

4. km

PUHA – det går rigtig meget op i store bløde sving, der er rigtig gode når man suser ned ad dem på ski, men dræbende opad, og det fortsætter bare i en uendelighed, velvidende at der er mere forude. En hurtig vurdering vil være, at nogle steder kommer stigningen op imod 20 %, afhængig hvor direkte en linje man går i. Er meget nede og gå grundet de stejle stigninger. Det er nu det sidste stykke op ad pisten, før man drejer fra mod Hotel Pordoi og bagom mod Passo Pordoi, hvor stigningen er mere menneskelig – i hvert fald derop imod. Har ellers nydt mange solskinsstunder foran hotellet ved vores picnic, med kælkning, skihop, fulde mennesker, nøgne skiløbere, square dance i skistøvler og paragliding, men i dag er der hverken solskin eller hygge. Det har jeg ellers rigelig tid at tænke da jeg bruger 11,14 min på denne km.

5. km

Endelig når jeg forbi hotellet, hvor der blot er en lille stigning tilbage mod passet, men uanset hvordan jeg vender og drejer det, er der stadig umanerligt hårdt. Tempoet stiger af flere årsager: Jeg kan skimte 1. tjekpunkt hvor jeg stadig har 18 minutter til de sidste 800 meter hvor ruten er mere menneskelig.

Tempoet er noget højere, og jeg tilbagelægger således den 5. km i tiden 9,18 min. Moralsk og psykisk er det skønt at vide at den værste del (af første stigning) er overstået. Jeg er begyndt overhale en smule mennesker, og når man kigger tilbage er der stadig rigtig mange mennesker, dvs. jeg kan ikke se dem alle grundet svingene, men der kommer fortsat mennesker rundt i det skarpe sving nede bagved en.





Passo Pordoi

Da jeg først runder svinget og påbegynder de små sidste 800 m, vælger jeg at tage min tynde softshell på. Det er blevet pålagt os af arrangørerne at en jakke skal medbringes på hele turen og her synes jeg det er skønt. Vinden tager til og i mit tempo føles det kølende, hvorfor jeg vælger at tage den på.

Jeg krydser et lille vandløb og kan se de mange mennesker, der står klar til at tage imod os. Naturen er flot her, men mest imponerende er det store massiv, der rejser sig foran en. Sass Pordoi, den næste udfordring venter. Ved ankomst til Passo Pordoi, står de andre danskere – som er kørt videre op for at støtte – og siger at det ser godt ud, og jeg har ca. 4 min op til de 2 rutinerede. Der kommer et bord med væske, kold som varm, bananer, rosiner og lidt chokolade. Jeg modtager stave fra arrangørerne der deler dem ud, samt lidt kulhydrat "gels" af mine hjælpere. De optager et eller andet og stiller spørgsmål, men jeg registrerer ikke rigtig, hvad de spørger om.

Jeg føler mig ok løbende, men kan da godt mærke mine ben – og er spændt på hvor længe jeg kan løbe før jeg må slukke hjernen og bare følge det spor af mennesker, der i rask gang traver op igennem Forcella imod toppen. Som jeg husker det kommer jeg til passet omkring de 54 min, eller ca. 8-10 % hurtigere end testturen forleden – jeg føler jeg har god tid. Samlet tid efter den 6. km er 1.00.38 og 12.44 min/km på de sidste 1000 m.

For nu at få overstået de tørre facts med samme – der er ca. 600 højde meter og godt og vel 2,2-2,4 km fra Passo til Sass Pordoi. Den 7. km tog mig 18.14 min og den 8. og sidste med de stejle stigninger 23.29 min!

Hovedet holdes i høj grad ned imod de løse sten, der har afløst, det glatte stykke i bunden af ruten, hvor der var interimistiske træ trin

og mudder så skoene har suget en ekstra sål omkring sig hvilket gør det meget svært at få fodfæste. Løb er afløst af gang, og der stiges kraftigt allerede.

Hvordan skal man beskrive opstigningen? Udover stejlt, som det mest indlysende, så må ordet hårdt komme dernæst – ikke sindssygt hårdt som hvis jeg KUNNE løbe op ad, men mentalt hårdt i starten, hvor man er fanget i karavaner af folk, der følger samme spor. Nogle få steder kan man vælge to veje, og vi alle prøver at vinde et ekstra sekund eller to. Stien vi går på kan bedst beskrives som meget løst "storgrus", som holder én nede, tvinger én tilbage når ens fod sættes ned og ikke mindst af i det. Langsomt sniger man sig mod toppen, af de stejle zig-zag ruter der er forberedt til de mange vandrere, der valfarter til i sommerhalvåret. Nogle få vælger den mere direkte vej, deriblandt en kvinde, der tydeligvis var i god form – og nærmere bestemt – har en dejlig form bagfra. Men ak, som alt andet her i livet er den slags lykke kun flygtig og kort tid efter var hun så langt forbi mig at hovedet igen falder ned og fokuserer på de stykker grus mine fødder bliver plantet i.

Efter samlet fysisk udfoldelse i 1.42.21 plus med det løse opvarmning i morges, ankommer jeg til toppen af massivet med sne på begge sider og en pæn portion syre i benene. Dog i opløftet tilstand og psykisk ovenpå, for nu går det trods alt "kun" nedad igen. Lars står der endnu engang med kameraet og spørger om et eller andet og fortæller om noget tredje, mens jeg bare snakker om noget jeg har lyst til. Husker overhovedet ikke, hvad vi snakker om – andet end jeg er i god tid. Der er nok mere fokus på at komme ned igen.

Jeg får lidt vand, the samt opmuntrende ord med på vejen, før jeg begiver mig ned igennem Val Lasties, der starter med at byde på godt og vel 500 m med sne – nogle steder op til 30 cm dybt.

Nedstigningen

Man kaster sig praktisk talt ud i opgaven og så må det jo briste eller bære, har aldrig prøvet det før men det er en fed fornemmelse at bruge sine fødder på ski, lade bagvægten og bærefluden udgøre det for en masse unødvendige skridt, så man slipper for at træde for meget i og løfte fødderne op af sneen igen.

Således går de første 500 m godt og vel. Der hvor sneen slutter og det går over til at være almindelige klipper står der en mand, nærmest for at markere hertil og ikke længere". Ham taler jeg efterfølgende med, hvor han fortæller at hans opgave var at stå for enden af stykket dækket med sne. Med liner og karabinhager skulle han sørge for at gribe uheldige sjæle, der evt. ville glide for langt.

Tak til Paolo, men endnu mere tak for, at jeg ikke opdagede det på vej ned...

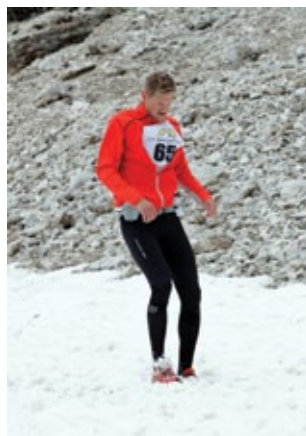
Fokus er skarp, trætheden udsættes, øjnene fjerner sig ikke fra dette utilgivelige stykke af en rute, hvor fejltrin som minimum vil koste en meget hård tur i sylespidse klipper med enten kroppen eller hovedet først.

Ned med højre fod og hvor vil jeg træde, prøver at følge den sti som personen lige foran lægger for en, men er samtidig opmærksom på sten eller klipper der kan rulle, skride eller give andre ubehagelige overraskelser.

Jeg finder hurtigt ud af, at det ikke blot er foden jeg sætter i jorden, men bestemt også afsætsfoden der skal have fokus. Hænger snuden i en klippe, og kroppen er lænet fremover mod det næste skridt, kan det få fatale følger.

Kilometerne registrerer jeg slet ikke på samme måde, og det er et helt nyt løb jeg deltager i, der er ikke tid, lyst eller overskud til at kigge på uret som på vej op, men for dem der gerne vil have tiderne ser de således ud fra toppen ned mod mål:

9 km.	9.51
10 km.	7.16
11 km.	8.52
12 km.	7.53
13 km.	6.22
14 km.	5.24
15 km.	4.24
16 km.	3.50



Terrænet skifter fra klipper til sten, fra sten til skov, men stadig med stor højdeforskel i de enkelte skridt, rødder begynder at stikke op igennem jorden, så der er hele tiden noget nyt at bevare fokus på.

De første 4 km af nedstigningen er klart de værste, men usikkerheden ligger stadig på de sidste, da man aldrig ved hvad der venter. Hovedsageligt var det dog stier, vi løb på de sidste 3 km hvor man pludselig kan kende tingene – og som man kan se på den sidste km. Der kom der gang i de lange stænger hos hr. Rasmussen.

Da ruten blev ændret er det svært at vide hvor langt jeg er og ved et væskedepot hører jeg pludselig en der siger, at der kun er 1 km til mål – så skylder man jo sig selv at åbne op for sluserne.



En herre der står og deler vand ud siger pludselig: "Hej, hvordan går det", på gebrokkent dansk. Ugo har et hotel hvor vi har haft gæster for flere år tilbage – dejligt med genkendelsen og hilsenen. Man suger energi til sig på alle tænkelige måder.

Der står endnu flere danskere, gamle kolleger fra Trier Ski, der holder deres sommerferie i Dolomitterne og vælger at bruge et par timer på at klappe og støtte os.

Fedt, og stor tak til både Nico og Maibritt der stod og råbte noget a lá: "Kom så bjergged" – ja, ja alt hjælper i disse situationer.

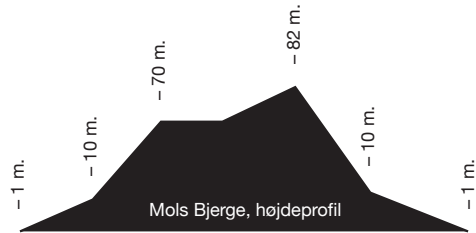
Den sidste kilometer føles som en sprint – tempoet er da også højt, men følelsen af at være kommet helskindet i mål – uden at blive sidst, er endnu højere.

Som jeg løber ned mod målstregen vælger jeg at smide min nummervest, eller det vil sige løfte den over hovedet, så alle kan se det danske flag på brystet.

Første gang i min løbekarriere har jeg en følelse af at have gjort noget fedt, noget stort – jeg kommer i mål i tiden 2 timer 36 min, træt, høj og stolt!

Mols Bjerge

– Søndag 25 juli kl. 9.52



Solen er varm, pulsen ligger i middel, bakkerne er nemme. Rart at benene 7 dage efter er kommet sig så meget at jeg kan tage en tur igen – følelsen summer stadig i kroppen. Lykkesuset, det at være høj efter løb.

Føler mig flyvende og rigtig godt løbende, så jeg holder en god fart det sidste stykke op mod sommerhuset. Jeg har overskud til at kigge omkring og nyde turen – og smiler meget bredt ved tanken om vores eget lille land - landet der har alt. Mols Bjerge, Himmelbjerget – Nej, vi står ikke tilbage for nogen ...



Byens løbebutik nr. 1 i Borbergade



RUNNERS HIGH

Borbergade 1, DK.8700 Horsens

T: 70 21 90 10 / 22 98 71 96

W: Runnershigh-horsens.dk

E: butik@runnershigh-horsens.dk

Runners High forsøger at være nyskabende indenfor både produkter og tankegang omkring løb, triatlon og træning. Følge med i udviklingen gennem både teori og praksis – for at få et billede af hvad tingene kan og ikke kan.

Karl Rasmussen, indehaver, er aktiv i både tanke og handling hvor der konstant søges udvikling. Ved de ting, som vi ikke ved noget om, prøver vi at henvise til de rette personer, så rådgivningen kan blive komplet og problemet/udfordringen løst.

Runners High søger udvikling, tør tage chancer når de skyndes nødvendige og tager gerne imod ris/ros som følge deraf. Sammen bliver vi bedre. Kort fortalt, vi søger optimering i alt hvad vi gør, så du kan blive bedre.

