

Panterns bästa lopp - hittills !

”Det norske fjellmaraton” i Beitostölen är som en tävling ska vara: Välarrangerad, vacker, hård, trevliga medtävlande och bäst av allt ”Blemmeballen” efter loppet. Alla tävlande med anhöriga är med på ”skavsårsbalen” som inryms i tre (!) jätte-danssalar. Här utspelade sej historien om min hittills bästa tävling.

Efter -93 års tävling lusläste jag resultatlistan. Segraren i 40-45-årsklassen (jo, jag var så gammal redan då) hade 2.49 på den fruktansvärda banan. Blev själv 10:a på 2.58. Här gällde det att höja målsättningen. Bestämde mej för att påföljande år springa på 2.50. Placeringsmässigt fick det bli vad det blev.

Många tankar

Under året som gick, tänkte jag ofta på ”mina” 2.50. Inte bara tänkte förresten utan spred ut det bland alla som kom i min närhet. Bland annat på bussresan upp till start fick norrmännen något att tänka på, ja, de log väl mest overseende åt ”svenskens” omöjliga 2.50. Tiden låter väl inte så märkvärdig egentligen, men kolla in banprofilen, så blir den ganska bra. Enligt de närvarande i bussen får man lägga till 15-20 minuter mot en normal maraton.

Vid start var det +8C och lite blåsigt. Snösmältningen pågick som bäst, första helgen i juni, så det var fuktigt på marken och i luften. Tyvärr fick vi cirkulera för länge runt toaletten som var den enda byggnaden vid starten, det blev kallt. När speakern varskodde om fem minuter till start, då började jag ta av mej överdrags-kläderna. Det tog väl lite för lång tid för när jag var på väg fram till startlinjen bakifrån, så gick plötsligt startskottet.

Se möjligheter

Hela startfältet framför mej och jag på väg mot ett tidsödande kryssande till min ”rätta” plats i fältet.

-Ä, jag tar diket, där är ju ingen! Sagt och gjort - iklädd svenska flaggans färger på brottarlinnet och flaggan i ”Rosas” hand sprang jag första kilometern där. ”Gröfteslöparen” var ju den där galne svensken som snackade om 2.50 i bussen. Hela startfältet, mellan tre- och fyra hundra, pekade och skrattade.

Efter gröftesturen sprang jag upp på 25-30 plats i fältet. Första milen gick längs Sjudalsvatn och var ganska lättsprungen. Men sen ... från milen upp till ”halvtid” går det bara uppför, uppför och uppför i cirka 400 meters höjdskillnad.

Här gällde det att spara krafterna, men ändå vara med så bra att sluttiden blev den rätta.

Gruppen jag sprang i var ganska stor - när stigningen uppför började. Den blev med tiden mindre och mindre. Några som varit långt före tidigare passerades i vår klättring. På toppen var det bara två kvar i gruppen; han som drog och jag som hängde på. Hur många som låg före oss gick inte att se, då dimman framför låg mycket tät. Löpare som låg 10 meter före syntes inte.

Var det inte nog med vit dimma? Nej, snön låg meterdjup på båda sidor om den premiärplogade vägen. Temperaturen sjöng drastiskt. Bara 2 plus och bitande kraftig motvind.

Halva loppet var avklarat och nu bar det utför, brant utför ett tag.
- Hoppas bara det blir varmare och att dimman släpper, så jag ser något snart.

Påfrestningar

Utförslöpningen medförde stötar på kroppen - speciellt i magen, som körde igång. - Nej, inte nu när jag ligger så bra till! Men nöden har ingen lag! Ner med brottarlinnet och på huk - på vägen. Någon ”gröfte” fanns inte att tillgå längre. Löpare på löpare passerade, medan jag satt där med 2.50 i tankarna. Ingen torkvara heller, bara snö, snö, snö ...

Det var något mer på vägen. Några små djur som såg ut som hamstrar. När jag satte ner foten ilade de i alla riktningar med ett evigt skrikande. De försökte komma undan upp på snövallarna men de var för höga, så ”hamstrarna” ramlade tillbaka och anföll skrikande mina fötter istället.

Några sprang jag över, men ingen lyckades bita mej, som tur var. Inte visste jag att det var lämlar, eller att de kunde skrika så och bli så arga! Det vet jag nu.

Negativ tanke

Nedför löpan är 6 kilometer lång. Löpningen gick fint och värmen började att återkomma till kroppen. En efter av de som passerat mej när jag var ”opasslig” fick än en gång se baksidan på mej - från ett annat perspektiv! Jag avancerade i fältet. Längst ner vid Bygdin börjar så den andra stigningen. Den är bara tre kilometer lång men lite brantare än den tidigare. Precis när backen började - började också haglet. Hagelkorn stora som ärtor började dunka på min hårlösa skalle. Jag som trodde på varmare väder hade slängt mina handskar. Det skulle

jag inte gjort! Det gjorde ont med hagelkornen och kölden blev besvärande. Jag frös så jag skakade och tänkte: - Det går inte - jag klarar inte 2.50! Jag slet, frös, huttrade och försökte kämpa mot alla elementen. På något sätt nådde jag denna andra topp. Hagelskuren upphörde. Värmen kom - det var 14C vid målgång - jo det ska nog gå ändå. Dimman, haglet och snön var borta och löparvägen flera kilometer framåt var synlig.

Raskare ben

De stumma benen blev raskare och de löpare som varit framför mej tidigare var nu mindre raska. En efter en "rusade" jag förbi. Det här går ju bra! Hoppet om 2.50 började återvända.

Bakom svängen ligger målet. Speakern hörs ... vad säger han?

-Femte man i mål på tiden 2.49.20!

Ja, det säger han och jag har bara 250 meter kvar. Öka! Det här klarar sig!

Resultat: Män maraton. 1. K Aaby 2.38.16 2. P Åserud 2.39.17 3. Niklas Åserud 2.42.416. Lennart Hansson, Sverige 2.50.11
Män 40-44: 1. Lennart Hansson 2. K Bue 3.05.47

(Niklas ansåg dessutom att det var tur att de förödande översvämningarna inträffade i Norge och inte i Sverige! Varför? - Vi har ju råd med dom!)

Sensmoral

Bestäm en "målbild" långt i förväg. Bearbeta den dagligen under lång tid, tillsammans med träningen, så styr kroppens undermedvetna dej dit **utan någon klockhjälp**. "Gröftslöparen" från Sverige var programmerad för 2.50 och fick 2.50.11. Norrmännen satte skrattet i vrångstrupen - till och med chefspsykologen på Rikshospitalet i Oslo!