

MIUT 2016

Du kødder ikke med MIUT, det er hun som kødder med deg. Om du ikke er forsiktig eter hun deg levende. Er du forsiktig så gjør hun det kanskje allikevel...

Løftet fra i fjor skulle holdes. Madeira Island Ultra Trail 115 km stod for tur. Nå ville det vise seg om vinterens trening hadde gitt resultater eller ikke. Spesialtilpasset for bakkene som ventet.

Pulktrekking med bildekk bak for å bli sterkere oppover og bildekket oppi på vei ned igjen for å få god skyv slik at bremsemusklene ble aktivert mest mulig. Ikke så lett å finne egnede bakker i nærområdet vinterstid så veien til solobservatoriet fikk duge selv om den egentlig ikke er bratt nok for formålet.

Og i tillegg selvfølgelig den vanlige løpingen, korte og lange turer på snø.

Jeg hadde regnet litt på tider i forhold til året før da jeg løp 85 km på 14,5 time og kommet fram til at et sted mellom 20 og 24 timer ville være realistisk på en god dag. Da hadde jeg bare sett de tre første milene av løypa på en 3D visning. Resten av løypa kjente jeg fra i fjor. Om første del av løypa ser brutal ut på skjermen så er ikke det i nærheten av hvor brutal den kjennes på kroppen. Ultra 85 gikk an å gjennomføre greit uten alt for mye trening. Ultra 115 skilte virkelig klinten fra hveten skulle det vise seg.

Flyreise ned gikk greit selv om info fra TAP Portugal om endret avreise tid var litt dårlig varslet. Vi mellomlandet i Lisboa og rakk en fin sighseeing i byen før vi skulle videre. Når vi sjekket inn igjen var det endel uro i køen. Vi forstod ikke hvorfor før etterpå. Det var nemlig en liten storm ute på Madeira og fem fly ble kansellert den kvelden. Mange av de som reiste ble kraftig forsinket og noen måtte overnatte i Lisboa. Det er ikke noe hemmelighet at Yvonne har en smule flyskrekk. Hun satt med øreplugg og hørte på musikk når kapteinen på flyet opplyste over høyttaleren at været var såpass dårlig på øya at det fort kunne hende at landing var umulig og at vi dermed muligens måtte returnere til Lisboa. Yvonne tok av seg ørepluggene og hadde fått med seg at noe ble sagt, men ikke hva det var. Jeg fant det strategisk riktig å ikke gjenta beskjeden før etter at vi hadde landet. Lurt... For landingen gikk fint den og vi var nede bare 20 minutter etter skjema.

I fjor kom vi bare noen timer før buss til startområdet hadde avgang. I år hadde vi nesten et døgn å forberede oss på. Utrolig deilig med god tid. Og som alltid på Madeira så varer ikke en regnstorm så lenge. Snart klarnet det opp og sola brøt igjennom. Dette lovet bra. Vi fikk kontakt med resten av RULK gjengen og møttes for å hilse på og fikk tatt noen bilder på stranda. Livat gjeng, det får en si. Ikke akkurat vanskelig å komme i prat med dem, nei. Dagen gikk fort og sekker ble klargjort. Yvonne skulle løpe Mini 16 km og hadde veldig god tid. Start lørdag kl 12. Knærne tillot ikke en gjentakelse av fjorårets maratondistanse. Klokt valg. Og Mini løypa var utrolig flott der den først fulgte sjøen på en smal fjellhille for deretter å følge vannkanalene, levadaene, innover fjellet mot byen.

Bussen min gikk kl 2130 og start var ved midnatt i Porto Moniz helt i andre enden av øya. I startområdet prøvde jeg å finne noen fra RULK, men de var som sunket i jorden. Gav opp og stilte med godt bak i feltet. Starten gikk og folk satte av sted som galninger oppover den utrolig bratte lia. Jeg hadde en plan om å bruke opp mot 7 timer på første 27 km med sine 3000 høydemetre så her var det ingen hast. Ganske snart hørte jeg norske stemmer og RULK folka dukket opp fra ingensteds. Tror kanskje det er greit å være litt rolige nordboere og ikke sydeuropeiske brushoder i starten på en ultra som denne. Mange kom nok til å angre på posisjoneringen opp første bakken. Riktignok ble vi

stående litt i kø ved første trange og bratte trapp, men det bekymret oss ikke stort da vi regnet med å være ute ganske så lenge. Vi hadde god tid.

Det som kom til å kjennetegne første 27 km var at det knapt var noen flater mellom bakkene. Enten gikk det rett opp eller så gikk det rett ned. Skybruddet natta før hadde omgjort jordbakkene til et slags klistestoff som festet seg i et tykt lag under skoene. Rimelig god mulighet til å gå på ryggen og det var det mange som gjorde. Bare flaks reddet meg fra det samme. Og stavene da. Uten dem hadde jeg vært ille ute. Måtte bare passe på å ikke knekke dem. Så flere tilfeller av det. Fikk tips fra Mona om å bruke dobbelttak i de bratte oppoverbakkene. Veldig nyttig og teknikken ble brukt resten av løpet. Diagonal i slake bakker og dobbelttak i de bratte. Og avlastning i nedoverbakkene.

Som oppladning (!) til MIUT hadde jeg løpt KRSUltra 60 km i Kristiansand 14 dager før. Ren og skjærgalskap ifølge noen og det kan jeg jo være enig i. Men ville vel gjort det samme igjen er jeg redd da det løpet var veldig fint. Det venstre kneet mitt var litt ømt etter den turen og jeg håpet det skulle gå greit. Fikk litt sjokk da det oppe på omtrent første flate ved ca 13 km begynte å kjennes ømt igjen. Shit! 102 km til mål og ømt kne... Så for meg krykker og lang skadeperiode for DNF satt langt inne. Ihvertfall på dette stadiet av løpet. Så bar det utfor en lang, bratt utforbakke igjen og stikk imot alt jeg hadde forventet så var kneet helt fint igjen i bunn av bakken. Jøss, selvreparerende kne. Fine greier. Da holder det sikkert resten av løpet også tenkte Solan og droppet mørke DNF tanker for denne gangen.

Vi var nå en liten gjeng RULKere som holdt sammen uten at det var noen plan over det. Veldig hyggelig og motiverende å ha noen å småprate med underveis. Portugisisken er litt skral dessverre. Kollektivt ble de endeløse bakkene lettere å takle også. I starten på løpet regnet det lett. Nå klarnet det opp og stjernehimmelen og fullmånen åpenbarte seg. Utrolig flott om en tok seg tid til å løfte blikket. Temperaturen sank ned mot nullpunktet uten at det plaget oss nordmenn. Sydeuropeerne derimot slet nok mer med det og noen måtte få ekstra tøy av hjelpemannskaper oppi lia. Etter en lang stund var vi oppe på flata på ca 1500 moh. Med det samme det flatet ut kom ømheten i kneet tilbake. Selvdestruerende kne... Det var da som bare. Fikk bare satse på at det holdt. Plutselig var RULK gjengen borte der bak. Etter kort tid ankom jeg matstasjonen der jeg startet i fjor og etter en liten stund til var vi samlet igjen. Vi hadde brukt 6.30 på disse 27 km og det var greit i forhold til planen. Høres jo sykt sakte ut, men når bakkene er bratte som Varingskollen, bare lengre, så er det ikke så gæli allikevel. Bare prøv så skal dere få se.

Nå kom et flott parti nedover en steinete slags anleggsvei. Solrødmen i horisonten var fantastisk og vi måtte stoppe og ta bilder. Tåka lå som et teppe over havet der nede. Vi følte oss heldige som fikk oppleve dette. Så var det inn på sti og det gikk bratt ned. Tømmerstokktrapper med litt søle på gjorde at en måtte ta det pent. Endelig var vi nede ved levadaen. Utrolig flott å følge den innover der den slynget seg i et lett fall mot neste landsby. Tok det roligere her enn forrige år. Ingen grunn til å brenne krutt enda. Kneet kjente jeg ingenting til så motet var på topp. Ingen tegn til utmattelse heller foreløpig.

Så en liten stopp på en drikkestasjon i skogkanten. Fikk fjernet litt klær for nå skulle vi ikke så høyt på en stund. Bare litt høyt. Løypa fortsatte som den hadde begynt, bare med litt mindre skarpe høydekurver. En hane gol nedi bakken og det minte meg på at jeg passerte her på omtrent akkurat samme tid i fjor. Grei referanse. Da kunne jeg enkelt se hvordan jeg lå an da jeg husket endel av passeringstidene på sjekkpunktene utover. Jeg løp som vanlig uten klokke eller pulsmåler. Har bare

mobilen som jeg sjekker tida på innimellom. Kroppen får styre farta. Nå var RULKerne borte igjen. Men ved neste matstasjon, rett før vi skulle opp kraftgata så dukket de opp. Det passet bra for kraftgaterør legges sjelden i veldig slake skråninger. Ikke her heller. Først gikk det bratt opp og så ble det bare enda mye brattere. Heldigvis skulle vi ikke følge røret helt opp. Bare nesten helt opp. Folk rundt oss flira for løypa var helt rå. Vi stavret og gikk og prøvde holde pulsen nede. Endelig var vi oppe og kunne nyte den ganske lettløpte stien innover dalen. Nå kom sola for fullt og det ble skikkelig varmt. Det var innover her første tabbe kom for en dag. Arrangøren hadde anbefalt å ta med caps. Hadde jeg med caps? Nix. Så solsteika måtte skallen pent absorbere. Håret var alt for tynt til å ta særlig av. Svetten begynte å dryppe fra panna. Mona lå først og virket sterk. Dermed kom andre tabbe rekende. I stedet for å holde mitt eget tempo regulerte jeg farta etter henne. Dårlig ide for hun ikke bare virket sterk, hun var sterk. Måtte stadig vekk ta i litt ekstra for å holde samme fart. Det holdt jo selvfølgelig ikke så lenge og jeg måtte slakke ned og slippe henne rett før de stupbratte bakkene ned til halvgått løp. Asgeir tok meg igjen og vi fikk pratet litt før jeg lurte meg utfor kanten livredd for at kneet skulle begynne å krangle på nytt. Det gikk sakte nedover og jeg ble passert av endel som holdt grei fart. Brydde meg ikke stort om det. Asgeir var enda mer forsiktig og ble bak igjen. Veldig dårlig ide å ødelegge knærne nedi her med over 60 km til mål.

Etter en lang stund var jeg nede i dalen. I fjor krysset løypa rett over elva på bilveien og fortsatte deretter mot fjellet igjen. I år var det lagt inn en sløyfe enda lenger ned i dalen og deretter opp til en idrettshall på en høyde på andre sida. Fint, men varmt og tungt. Godt å komme seg inn i hallen og finne litt saker fra dropbagen. 60 km passert ☺. Mona dro ut omtrent når jeg kom inn og Asgeir dukket opp etter en liten stund. En gjeng med tre svensker kom også inn. Hyggelig med flere nordboere. Nå visste jeg at 1200 meter stigning lå rett foran så jeg brukte litt tid her. Prøvde å spise godt, kyllingsuppe det er saker, og fylte opp rikelig med vann og sportsdrikke på de to blærene jeg hadde med. Forresten genialt å ha to blærer. Ikke så mye på hver, men enkelt å få i seg. Så var det avgårde igjen. Først et stykke rolig løping ned til bunn av dalen, deretter rolig gåing opp den glovarme asfaltbiten og deretter enda roligere trasking oppover stien mot fjellet der oppe på ca 1800 moh. Denne bakken er skikkelig ille. Egentlig er den snillere enn den verste bakken i starten. Det er bare det faktum at denne kommer etter den første som gjør den så ille. Etter 65 km så har jeg en tendens til å være litt sliten nemlig. Det var oppi lia her jeg trodde jeg skulle dø i fjor så tok det litt roligere nå. Uten at det hjalp så veldig. Innen jeg var oppe hadde jeg småproblemer med balansen og så litt dobbelt. Pulsen fløy opp for den minste stigning og pusten gikk som en belg. Sikkert helt normalt... Dyppt hodet i alle bekkene jeg fant og drakk iskaldt vann rett fra fjellet. Det fikk ikke hjelpe om det kanskje ikke var helt rent. Life Straw dingsen med filter lå selvfølgelig igjen hjemme. Liten tabbe... Hastigheten sank til godt under 3 km i timen. Det ble noen sittepauser og endel hending på stavene i trappene. Jeg var i godt selskap forresten. Lå folk strødd og pesa i gresset både her og der. Alle ljaug og sa de var OK ☺. Klarte å miste den ene ullhansken min som ble brukt til å tørke vekk svetten som stadig rant ned i øynene. Men opp kom jeg. Sjanglet inn på sjekkpunkt Pico Ruivo og fikk meg litt skygge og kaldt drikke. 45 km til mål. Det er langt det... Klokka var mange og jeg lå mange timer bak i forhold til i fjor. Dønn sliten og motivasjon omtrent lik null. Hvorfor i helvete holdt jeg på med dette? NUC200 til høsten det skulle jeg ihvertfall droppe. Aldri om jeg ville utsette meg for slikt igjen. Og MIUT – aldri, aldri mer. Den ene løperen etter den andre kom inn og tok DNF. Stygge tanker kom seilende og jeg tenkte at en biltur ned og deretter slappe av på stranda hadde vært fint. Nå kom trøttheta sigende også og jeg gikk ut og la meg på de varme steinhellene med hodet i skyggen. Sovnet omtrent umiddelbart og våknet igjen etter noen minutter. Akkurat da kom

svenskegjengen tuslende inn på tunet. Tre stykker. De så også slitne ut der de dumpet ned i skyggen. Jeg spurte dem hvordan det gikk og om de skulle til mål. Til mål? Selvfølgelig, svarte de uten å dra på det ett sekund. Det var da Solan stappet Ludvig ned i sekken for godt og bestemte seg for å gå videre. Klarer de det så klarer jeg det! Skjerpings gutt! Om jeg bruker noen timer ekstra så hva så? Dermed var det å komme seg opp og labbe avgårde inn i Ringenes herre landskapet.

Etappen nå fram til høyeste punkt på turen er utrolig fin. Det er som å være i en film. Først 300 meter ned og deretter 300 meter opp igjen til Pico Areiro. Trapper, uthogde stier, tunneler, stup, fjellformasjoner og steder som ser ut som naturlige borger. Asgeir mente etterpå han hadde sett en drage eller to. Tviler ikke. Hadde jeg bare ikke vært så fordømt sliten. Men skritt for skritt nærmet jeg meg målet. Løping ble det dårlig med. Hørte hornet der oppe hver gang en løper passerte. Snart (?) var det min tur. Jeg så nok litt sjabby ut der jeg kom sigende sakte oppover trappene. En turist lirte av seg «come on, you are in second place» og flirte. Prøv selv tenkte jeg og flirte tilbake. Eller trakk feil og ramle ned stupet frampå her... Etter en lang stund og fire timer bak skjema fra i fjor kunne jeg sjekke inn på toppen og få meg litt velfortjent hvile og mat. To timer før cut off tid som var kl 21. Men nå var motet stigende. Visste at løypa herfra var enklere. Bare en skikkelig lang bakke igjen.

Kom meg ut igjen og snudde i døra for det var merkbart kjøligere. Svenskene kom akkurat inn så ikke rakettfart på dem heller. Hjelper faktisk å lide i kor. På med litt mer klær og i gang igjen. Nå gikk det å løpe forsiktig nedover bakkene. Til og med på slettene kom jeg opp i lett joggefart. Stigningene var fortsatt tunge og ble gått. Nede til høyre for meg kunne jeg se fjøset jeg skulle passere på vei opp igjen og toppen der nest siste matstasjon lå. Shit – det var stor høydeforskjell opp dit. Prøvde å glemme det der jeg jobbet meg nedover lia. Måtte avlaste venstre kne en god del da det fortsatt var ømt til tider. Kom og gikk litt. Bratt som fy ned stien her og sleipt. Ganske så gjørmete til tider. Hadde et par nesten på ryggen opplevelser, men berga såvidt. Begynte å skumre. Var akkurat nede på drikkestasjonen før hodelykta måtte fram. 4,4 km til neste mat og drøye 400 meter stigning. Fikk litt isspray på baksida av venstre kne og det hjalp litt. Svenskene kom atter og tok meg igjen.

Så var det opp «sauebakken». Den er ikke så ille bratt. Jevn stigning og fint brosteinsunderlag og deretter grus før det blir brostein igjen. Når det flater ut litt og du tror du er oppe så er det enda langt igjen. Jeg gikk jamt oppover og hentet inn flere løpere. Det som var dumt var at jeg gikk meg kvalm så når jeg endelig var oppe på matstasjonen så var det helt umulig å spise. Fikk i meg en slurk kyllingsuppe og satt deretter med hodet mellom knærne og holdt på å spy. Svenskene kom inn de også. De lurte på hvordan løypa var videre og ble beroliget med at nå ble det bedre. De var litt lei av ikke løpbare bakker måtte de innrømme. Jeg måtte bare komme meg derfra før jeg ble skikkelig dårlig og trasket avgårde. Har du noengang prøvd å løpe når du er skikkelig kvalm? Det funker veldig dårlig. Så jeg måtte igjen gå. Ca 10 km til siste matstasjon. Rimelig bratt nedover. Noen passerte, men ikke så mange. En kar jogget forbi og jeg la meg på hjul med lange skritt. Det funka faktisk og jeg holdt fint følge selv om jeg gikk. Interessant. Hvorfor bruke krefter på å løpe når jeg kan gå i samme fart? Fyren fatta ikke poenget og fortsatte å løpe. Kanskje han skjønnte det når jeg gikk fra ham nede ved levadaen, ikke vet jeg? Så var det inn på siste mat.

Jeg følte meg ganske fin igjen faktisk. Fikk spist en brødskeiv med sjokopålegg og drikket en kopp med Pepsi. Tror noen hadde bakt inn en supernøtt i den skiva for nå skjedde det utrolige. Som i fjor på samme sted omtrent. Jeg tok av tights igjen og stappet lua i sekken. Sa ciao til mannskapene og strøk på dør. Nå skulle det løpes. 17 km er jo ikke mye... Satser på litt over to timer, tenke Solan.

Sendte melding til Y om at jeg kunne ventes inn litt over to på natta. Gikk opp asfaltbakken og satte i gang. Beina var fine, var ikke sliten i det hele tatt og kunne bare lange ut. Tok ikke lang tid før første løper ble passert. Så en til. Og enda en. På stien var det bare å gi på. Kunne løpe stigninger også om jeg ville. Klok av skade fra i fjor så droppet jeg det. Passerte sikkert ti løpere før jeg kom inn på grusveien og deretter ti til ned de bratte bakkene mot stien langs sjøen. Alle foran gikk. Jeg kunne løpe. For en utrolig deilig følelse. King of the pathway. Stien langs sjøen, høyt oppe i bergveggen var fantastisk. Glad Yvonne hadde fått oppleve denne tidligere på dagen i Mini. Nå var det min tur. Tok igjen en kar som gikk og blødde neseblod. Spurte etter papir, men det hadde jeg ikke. Hvor langt til mål spurte jeg? Ca fire km mente han. Det er jo ingenting tenkte jeg og gassa på. Stien slynget seg innover i mørket. Lettløpt og fin. En etter en dukket hodelyktene opp der foran. Hver eneste en ble raskt hentet inn og forsert. Ingen prøvde henge på. Noen ropte på engelsk – «wow, someone that still can run!». Gøy. Så ble stien litt dårligere og den falt nedover. Beina var fine og det gikk like greit. Kneet var selvreparert for niende gang. Passerte over et bratt steinete parti mens jeg forserte noen tyskere. «Wahnsinnig!», hang igjen i lufta.

Så kom jeg til siste skikkelige drikkestasjon på en slags overbygd veranda. Passerte rett gjennom i god fart til applaus fra de som var der. Beina opp den lille bakken og fortsatte. Lurte litt på hvor lange disse fire km egentlig var. Burde jo se byen snart. Så kom jeg til siste kontrollpost og der stod det plakat med 4,4 km til mål... Oooooops. Hadde heldigvis hatt vett til å gå opp den bratte betongtrappa til punktet. OK, var fortsatt fin jeg så jeg fortsatte om enn litt roligere. Inn på levadaen og var glad den falt lett mot byen. Plukket folk hele tida fortsatt, men nå var de litt hissigere på å ikke miste plassen sin. Flere økte farta når lyset kom bakfra, men gav ganske fort opp da de innså at beina var for stive. En kar gikk til sida for å gi plass. Dermed tråkket han ut i ingenting og gikk på ryggkulen ned i gresskråningen. Oi, oi, gikk dette bra da? Han resiste seg opp, smilte og vinket meg videre. Puh!

Så var byen der under meg. Den lange gressbakken lå foran. Så lykter nesten nederst og tenke at dem tar jeg lett. Bakken som jeg i fjor nesten måtte rygge ned ble løpt ned i en fei. Hvordan er det mulig å gå fra nesten død til «verdensmester» på slutten av et slikt løp? Kvikne til etter 98 km og 24 timer? Hvor kom denne energien fra? Hadde jo knapt spist de seks siste timene. Ikke spør meg, men nå var ultra moro igjen. Glemte var nesten DNF og tunge trapper. NUC200 kom jo til å bli lett i forhold til dette...

Nede på asfalten så jeg enda to rygger. Godt foran. Du tar dem også kauket Solan. Som tenkt så gjort. Innen vi var nede ved trappene var jeg forbi. Ifølge listene etterpå ble 37 løpere passert på siste 20 km. Da må en kunne si at en har hentet seg igjen. Svenskene tapte tre timer på siste 27 km. De hadde nok ikke samme følelse... Trappene ble løpt ned i god driv og så var det inn mot broa og mål. Y kom hoppende og ville filme. Da må du løpe med sa jeg for jeg har akkurat løpt fra noen. Hun etter. Det ble ryggfilming. Krysset målstreken og var kjempeglad. For en opplevelse. Så var det inn i teltet for å få seg mat. Men nå kom reaksjonen og det ble med litt pinking. Hjem til dusj og ZZZ ☺

Dagen etter var jeg fortsatt gangbar og alt var bra. Jeg og Y tok turen til Pico Areiro og gikk 1,5 times fjelltur. Det kunne vi bare drømt om i fjor da beina var stokk stive og en fortauskant var i overkant av det vi greide forsure. Var nok litt lurt å drasse pulk i vinter selv om Sondre Amdahl mente jeg ville bli treig av det. Og det hadde han jo forsåvidt rett i på et vis ☺

Y hadde gjort det bra i Mini og det aller beste var at knærne hennes hadde holdt ganske greit. Plukket 30 løpere hun også. Og hun oppdaget at staver var lurt. Skikkelig moro!

Og så ble det bankett med RULK. Hei og hå som vi hadde det fint. Drakk øl og vin, spiste god mat og prata og skrøyt. Føltes som jeg hadde kjent denne gjengen lenge. Utrolig gøy. Følte veldig med de som så seg nødt til å bryte. Sikker på at de kommer til å prøve igjen.

Selv om jeg lovte meg selv ved 70 km at jeg aldri skulle løpe MIUT mer så tror jeg det løftet blir vanskelig å holde. Spesielt om RULKerne også skal ned igjen.

Og forresten – påmeldingsfrist NUC200 går ut den 30.4!!!!

Gunnar