

UTFORDRINGEN

Gunnar Fæhn løp over alle Nordmarkas 700-meter-topper sommeren 1999 på 10 timer og 10 minutter med utgangspunkt fra Svartbekken på Grua. Turen kalte han Kristins Runde.*

To år etter prøvde Heming Leira og Runar Gilberg seg – men kun førstemann fullførte – på over 12 timer.

Fæhns tur leste jeg om i 2000, men hadde glemt det hele. Slike turer var jo helt utenkelig for meg.... Inntil jeg fant en link til dette på hjemmesiden til Eidsvoll 6-timers for en drøy uke siden.

Nå bare MÅTTE jeg prøve meg på denne utfordringen. Skal jo uansett debutere på ultramaraton i år (Rallarvegløpet om 3 uker og senere Eidsvoll 6-timers).

Turen var oppgitt til 66-67 km hvorav drøyt fjerdedelen var på til dels dårlig sti og med en samlet stigning på 1.460 meter. Dette virket ikke totalt avskrekkende og sub 10 timer var den "selvfølgelige" målsettingen.

I ettertid vil jeg anslå turens lengde til nærmere 80 km og samlet stigning til minimum 1.800 meter.

*G.Fæhn: Et kvinnenavn bør runden ha "ti den ikke er at spøke med"



AVVIKENDE VEIVALG

Kristins Runde har start/mål på Svartbekken P-plass mellom Harestua og Mylla og de fem 700 meters toppene skal tas i samme rekkefølge, dvs Helgehøgda, Lamannsshaugen, Svarttjernshøgda, Ringkollen og Oppkuven. Mellom disse kan veivalgene varieres.

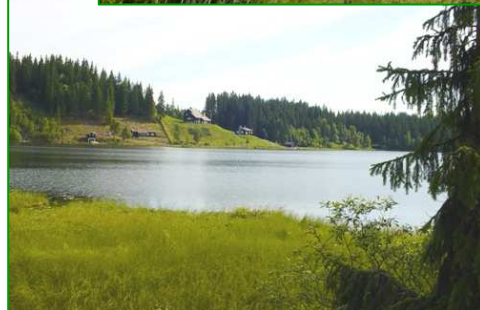
Jeg hadde planlagt flere avvikende veivalg, hvorav noen viste seg å være vellykket og annet direkte mislykket. En analyse i etterkant viser at Gunnar Fæhn og jeg har holdt svært lik løpsfart hele veien, og dermed var det en avgjørende fordel at jeg hadde hans tider å løpe på.

LØP MED SEKK

Fæhn hadde løpt med drikkebelte og bare én drikkeflaske som han etterfylte underveis. Med mange tørre bekker våget jeg ikke annet enn å ha minimum 2 liter drikke i sekken - siden det kunne bli langt mellom etterfyllingsmulighetene, og også fordi det var ekstremt varmt. Sammen med mat, litt tørt tøy, fotoapparat og annet veide sekken +/- 4 kg, men det var helt problemfritt.



Motiver fra Belteren, nord for Mylla



Startklart fra Svartbekken P-plass



ÅRETS VARMESTE DAG, 30 VARMEGRADER

Opprinnelig hadde jeg tenkt å besøke alle de 50 "Kjentmanns-postene" i Oslomarka på 5 dager denne første uka i juli, men fars begravelse gjorde at det prosjektet ble skrinlagt. Når jeg så "gjenoppdaget" Kristins Runde var jeg helt skrudd i hue på at dette skulle testes ut lørdag 9.juli.

La ekstra press på meg ved å fortelle om turen til mange andre, og også røpe målsettinga. Hehe.. Det siste var før jeg visste at det skulle komme til å bli årets varmeste dag hittil +/- 30 grader.



Myllavannet

1.ETAPPE: SVARTBEKKEN-HELGEHAUGEN

Løp ut i svært rolig fart og gikk allerede noen skritt i de første halvbratte bakkene. Her skulle det ikke bli noen tidlig sprekk. Var også noe skeptisk da jeg kjente hvordan sola steika, og fant fort fram ei hvit T-skjorte som jeg festet under capa steina for å få skygge på nakken. Beduin Engen var i farta...

Jeg valgte "for forandringens skyld" å løpe nord for Mylla i stedet for på sørsiden som Fæhn. Det var flotte omgivelser blant flere vann og mange sommerhus. Opp til Helgehaugen fikk jeg dermed 15 minutter på kompasskurs i ville terrenget i stedet for å bruke stien fra sørsiden. Det var rufsete terreng, men jeg var på toppen etter 1.12.32 som var 2,5 min saktere enn Fæhn.

NOEN VELGER HELLER Å STÅ PÅ HUE

Ved Myllavannet støtte jeg på en dame som antagelig gjennomførte en Yoga-øvelse, der hun sto urørlig på hodet ute på ei flytebrygge iallfall de ca 3 minuttene jeg hadde øyekontakt. Da tenkte jeg at kanskje jeg ikke var så gal likevel.... røde i toppen var vi begge.





Her starter oppstigninga til Helgehaugen (høgda)



Utsikt over Mylla



Helgehaugen (høgda)
705 m.o.h.

2.ETAPPE HELGEHAUGEN-LAMANNSHAUGEN

Jeg hadde planlagt å løpe rett på for bl.a. å spare 100 høydemeter, ombestemte meg da jeg så hvor rufsete det var i terrenget, men endte likevel opp med å løpe rett på - og bomma! Det er helt utrolig hvor mye stygt terreng som kan skjule seg under de få høydekurvene på et 1:50.000 kart. Hadde det vært et orienteringskart i 1:10.000 ville veivalget vært annerledes. Jeg hadde et øyeblikk null kontroll på hvor jeg var, men leste terrenget dithen at jeg var sørøst for Lamannshaugen.

Etter 5-6 minutter surring var jeg på en tynn sti som førte fram til toppen, og med totaltid på 1.43.14 var jeg fortsatt bare 3 minutter etter Fæhn.



Lamannshaugen
701 m.o.h.



Utsikt fra
Lamannshaugen



3.ETAPPE LAMANNSHAUGEN-SVARTTJERNSHØGDA

Brent barn skyr ilden sies det, og for egen del våget jeg ikke gå rett på fra Lamannshaugen til Svarttjernshøgda. Det var halvparten så langt og det var nesten 200 høydemeter å spare, slik at uten bom var det mye tid å vinne dersom jeg ikke bommet. Men... bomming kan koste enda mer tid, så jeg feiga rundt på den lange omveien om Ølja som også Fæhn og Leira hadde valgt.

Bortsett fra en himla masse vindfall over stien mellom Sinderseter og Ølja var det en lett runde, selv om det var bratt opp mot Nordmarkas høyeste punkt på Svarttjernshøgda. Der oppe i tårnet på toppen var jeg omtrent 725 meter over havet. Utsikten var flott, og sola steika og steika og steika.... Nå hadde jeg vært ute i 2.31.44 og hadde overraskende nok løpt 6-7 min raskere enn Fæhn på denne strekningen, og lå 3.30 foran. De minuttene og litt til brukte jeg i tårnet, og her slurpa jeg også i meg den første protein-gel'en jeg hadde med.



ORMEN LANGE

Saaatan.... der lå den største hoggormen jeg noensinne har sett på stien rett foran meg -og de som tror Bob Beamen hoppet langt skulle sett meg akkurat da; Jeg skvatt noe fryktelig, hoppet himmelhøyt og enda lenger, og landet langt bortenfor - med puls 10 over max. Det var på stien ned fra Lamannshaugen jeg støtte på beistet som lå der og solte seg midt på stien, krøket sammen i drøyt 2 sirkler, men den må ha vært meteren lang i utstrakt tilstand. Innen jeg fikk fisket opp fotoapparatet stakk feiging av i krattet utafor stien...



Svarttjernshøgda 717 m.o.h.



4.ETAPPE SVARTTJERNSHØGDA-RINGKOLLEN DAGENS BESTE VEIVALG

Ned fra Svarttjernshøga var det to muligheter, og jeg valgte den ruta Fæhn ikke hadde benyttet, dvs i ville terrenget rett vestover mot en skogsbilvei mot Finnerudsætra, og deretter skogvei og blåsti sørover til Mosjøen hvor jeg støtte sammen med det andre veivalgsalternativet som gikk lenger øst ned Sinderdalen. Ruta mi ble en del kortere, men jeg var litt skeptisk til tidsbruken da jeg lenge måtte følge ei veldig dårlig og rufsete blåløype - som jeg flere steder fant nærmest ved en tilfeldighet, noe som gjorde at jeg også fulgte godt med på kompasset.

Jeg var for lengst sliten i bena - og med tomme drikkeflasker måtte jeg også etterfylle vann i en piplebeke ved Finnerudsætra. Det smakte pyton, men jeg stolte på flaksen og regnet med å overleve.



Mosjøen



Øyungen

MEG OG DE ANDRE SAUENE

Heming Leira nevner idyllen langs Øyangen, og javisst var det idyllisk der. Det er masse hytter i området og hyttefolket koste seg i vannkanten. På veien var bare masse sauer, noen ganske få syklist og undertegnede. Hvis noen hadde spurt meg ville jeg ikke våget å fortelle hva jeg holdt på med.... Der og da løp jeg og grublet litt på hvorfor disse ulldyra i så stor grad oppholdt seg i sola i stedet for i skyggen, og konkluderte med at de akkurat som meg var litt besatt av det ekstreme.

Løpinga gikk fortsatt greit i samme fart som ut fra start, dvs ca 5.30 fart på flat vei. Var nå litt stressa over at jeg ikke hadde mer drikke i sekken, og vurderte å løpe innom en av hyttene. Men, det var bare en times tid til Damtjern, så jeg fortsatte.

Det var lett og fin sti opp til Ringkollen, og en terrengtype med masse "berg i dagen" som jeg liker godt. Toppen ble nådd etter 4.25.49, og nå var jeg en halv time foran Fæhn, og regnet det løpet som avgjort.





Ringkollen 702 m.o..h.

BRØNNEN I SKOGEN

Ned fra Ringkollen var jeg fryktelig tørst, og trodde vel det var hallusinasjoner da jeg plutselig så ei brønnpumpe like ved stien midt i skauen nedenfor Ringkollen. Noen forsiktige pump ga ikke noe resultat, men med litt hektisk innsats kom vannet - og jovisst smakte det godt. Nå tok jeg ingen sjanser på å gå tomt igjen, så tre liter ble fylt opp (1,5 liter blandet ut med sportsdrikkpulver)..



Brønnen



Damtjern "varmestue"

5.ETAPPE RINGKOLLEN-OPPKUVEN DAGENS DÅRLIGSTE VEIVALG

Også på strekningen mellom Ringkollen og Oppkuven hadde jeg sett meg ut et annet veivalg enn Fæhn, men var nær på å ombestemme meg da jeg kom ned til veien midt mellom Ringkollen og Damtjern. Det burde jeg gjort !

Stien ned til Damtjern var vanskelig løpbar, det positive var at jeg fikk kjøpt to halvlietre cola i kiosken når jeg nå en gang la turen om dammen. Var ved Damtjernbua etter 5.16.04.

Her ved Damtjern kom også minnene om de to gangene jeg løp Grenaderens Skogmaraton i 1990 og 1991, løpet som startet i Hakadal og hadde målgang her ved Damtjern, denne gang var det ingen lotter som ventet på meg - dessuten var jeg bare drøyt halvveis på dagens tur.



Store Oppkuvvatnet

Sør for Storflåtan vurderte jeg igjen å vri meg over mot det andre trasèvalget, slik at jeg kunne føkke vei nesten fram til Oppkuven. Men nei, jeg valgte å følge veien langs Oppkuvbekken til Oppkuvvanna og blåstien derfra inn til Oppkuven. Her var det ikke stigninga som var problemet. Stien var megakrokete med masse røtter og stein og helt umulig å jogge på... tiden bare rant av gårde og gammel'n ble skikkelig frustrert.

Nådde Oppkuvtårnet etter en totaltid på 6.44.15, og løp videre etter ca 6.50. Måtte blant annet bytte sokker siden jeg begynte å få problem med blemmer under tåballene. Fæhn hadde 6.55 hit, og stort sett hele forspranget mitt var spist opp.



Oppkuven 704 m.o.h.



6.ETAPPE OPPKUVEN-SVARTBEKKEN

Var litt skuffet over at jeg på nytt måtte stresse med tidene til Fæhn, men regnet med å vinne 5 minutter på dagens siste "stunt". I stedet for å ta stien sørover mot Smeddalen og ned til Kringla, løp jeg nordover rett ned til Svarten, over Svartendemningen og i ville terrenget over til blåstien som gikk nord for Kringla (uff... kringa minner meg om krampeproblemer i Grenaderens skogsmaraton).

Jeg mistet blåstien ned fra Oppkuven, jeg surra noe fryktelig i terrenget etter Svartendemningen, og i beste fall unngikk jeg å tape tid. Faktum er iallfall at jeg ved Sandungen gård fortsatt var 5 min foran Fæhn med 8.20.17 mot 8.25

Litt tidligere møtte jeg en syklist som hadde skadet seg i bakkene ned fra Langlia (like ved der gamlegutta red på bambusstavene i tidligere Grenaderrenn - i trynebakkene ned fra Vesle Sandungen). Hun lurte på om jeg hadde en kompress i sekken, men der var det jo ikke et skarve plaster en gang - og det hadde jeg i tilfelle trengt selv.



Laaangt der nede er Svarten



Svartengrana - de øverste 36 meterne kom ikke med på bildet

FULL KONTROLL - TRODDE JEG

Bena var like stive eller like bra som etter 3 timers løping, så jeg var ikke lenger bekymret for om jeg klarte å fullføre. Jeg hadde også registrert at Gunnar Fæhn hadde brukt 1.45 på de siste 14 km som gikk hovedsaklig på vei, og med den løpsfarten jeg fortsatt hadde visste jeg at dette umulig kunne bli noe problem. Sub 10 timer var en opplagt målsetting.

Men Gunnar, her lurte du meg skikkelig. Målinga som er fra før GPS ble allemannseie er antagelig utført på kartet, og da må vi

legge til inntil 25 % for småsvinger og kupering. Mer i terrenget, mindre på vei. Det tok litt tid før jeg forsto at jeg likevel ikke hadde kontroll, for nå fikk jeg etterhvert noe annet å konsentrere meg om.



Starten på øsregnet...



Det ble verre... (og fotoapparatet fikk hvile de neste 1.5 timene)

VÆRMESSIG ANTIKLIMAKS

Det skyet ganske fort til, tordenværet kom brått og skybruddet kom voldsomt.

Jeg var kommet til Vesle Sandungen, og i øsregnet hadde jeg dagens siste stopp og etterfylling av vann i Katnosaelva. Det vannet rørte jeg ikke... jeg hadde allerede drukket 8 liter og hadde full tank. Dessuten kunne jeg bare rekke tunge, og på måten få i meg løperdrikke.

En del syklistene hadde søkt tilflukt under et tak ved Sandungen gård, og kikket nok litt undrende på han fyren som fortsatte så vannspruten sto.

Det regnet alt verre, det tordnet alt kraftigere, og det varte nesten en time !!! Jeg var selvsagt søkka blaut, det surkla i joggeskoa og vannblemmene under tåballene gikk det hull på med tilhørende galopperende løping til jeg hadde vent meg til smertene. Smerter er ufarlig - det er verre med konsekvensene, og det ga jeg blaffen i akkurat da.

FØLTE MEG SOM EN ULTRALØPER

Når jeg nærmet meg Daltjuven begynte jeg for alvor å kalkulere restdistanse og tid fram til 10 timer. Farten var den samme som tidligere, og jeg følte meg for første gang som en ultraløper. Tanken på Eidsvoll 6-timers var nå bare av det positive og forventningsfulle slaget.

Kalkulasjonen ja; enda jeg visste farten var mer enn bra nok klaffet ikke regnestykket. Trodde jeg skulle ha 20-25 min margin på tiden til Fæhn, men så at jeg her 7-8 km fra Svartbekken i beste fall ville klare 10 timer blank. Men OK, det viktigste var jo å komme under Fæhns 10.10...



STRESS - MEN DET HOLDT

Inn mot Fjellsjøen følte jeg fortsatt at jeg hadde god kontroll, men hvor pokker var stien langs vestsiden av vannet. Siden den var avmerket på kartet regnet jeg med at den var fin og iallfall velbrukt. Den var ingen av delene. Selv en veldig sliten Leira hadde ikke fått med det i referatet sitt, og her på en nesten ikke-eksisterende kronglete sti i 2 km gikk tiden veldig sakte. Traff på noen teltere som hadde slått opp telt midt over stien (hehe, de så vel ikke stien), men jeg hadde definitivt ikke tid til å slå av en prat.

Ute på veien igjen øst for Fjellsjøhøgda hadde jeg brukt 9.50, men hadde mye å gå på kondisjonsmessig. Valgte å løpe hele bakken opp fra Fjellsjøen og var tross alt fornøyd med at jeg kom ned til Svartbekken under 10.10. Klokka viste 10.07.31.93.



Fjellsjøen

SAMMENLIGNBART

Et av spørsmålene jeg fikk dagen etterpå var om det var riktig å sammenligne tidene siden vi hadde løpt ulike veivalg. Det ble jo o-løp da.... Og ja, dette blir en slags o-løp, selv om orienteringskravene her blir veldig små. Løpsstyrken vil være viktigst - mer og mer etter hvert som de beste veivalgene blir kjent.

Siden det ikke er merket løype og dermed mange muligheter for å løpe feil mener jeg likevel det er greit å definere løypa som fritt valg mellom sjekkpunktene.

Fordel å være kjent? Ja, helt åpenbart. Med samme fart bør jeg kunne løpe 30-60 min raskere ved optimale veivalg hele tiden. Dessuten er det en hel del å hente på kominasjonen fart/vær. Nå vet jeg også at jeg klarer å løpe så langt. 9 timer blir målet neste gang....

HVOR VAR TURGÅERNE?

Hvor var turgåerne? Det har jeg vel indirekte besvart lenger fram.... de var i vannkanten.

På 10 timer i Oslomarka møtte jeg INGEN som løp, jeg møtte INGEN OVERHODET i terrengpartiene over de fem toppene. Jeg møtte 8-10 menneseker som gikk tur langs veien og kanskje 10-15 syklistert totalt. Og dette var en søndag i ferietiden, jeg trodde ikke det var mulig !!

PRESTASJONEN

Det er helt klart at 30 graders varme ikke er ideelt for en slik utsketelse, og selv om det ble nesten 10 grader kaldere etter skybruddet (dvs siste 2 timene) var varmen et risikoelement for en gammel nordmann.

Dermed er jeg også brukbart fornøyd med løpinga, hvor det aller viktigste var å gjennomføre mitt livs lengste treningstur. Farten var riktignok svært lav, men det hele ga meg den selvtilliten jeg trenger før Rallarvegløpet og Eidsvoll 6-timers.

Mye tyder på at Gunnar Fæhn og jeg har holdt ganske lik løpsfart hele tiden, men at ulike veivalg har gitt utslag underveis. Det betyr at Fæhn enten har større talent for ultraløping enn meg, eller at jeg var unødig forsiktig med løpsfarten i dag. Fæhn er muligens også spesielt god til å løpe i terreng. Vurderingen baserer jeg på det faktum at jeg har betydelig bedre maratonform inne enn det Fæhn hadde på den tiden han løp sin Kristins Runde.

Fæhn prøvde seg en gang til i 2001 men brøt halvveis pga dårlig vær (regn og kaldt)... da lå han 30 min etter sine tidligere tider.

HVOR LANGT?

Gunnar Fæhn har oppsummert turen (Kondis sept.2000) til 66km og med 1.460 meter stigning. Det korrekte er nok nærmere 80 km og minimum 1.800 meter stigning. Nå etterpå irriterer det meg kraftig at jeg ikke tok med GPS'en jeg har lånt av en nevø, om ikke annet for å finne total "GPS-distanse" og samlet stigning. GPS'en blir med neste gang.

PRØVE IGJEN

Jeg har vel mest sans for å finne på stadig nye ting, men samtidig frister det veldig å prøve å strekke tiden skikkelig ned. Det bør skje i betydelig kjøligere vær enn denne gangen. Og, jeg vil gjerne ha følge neste gang !



Gammel'n er fornøyd med seg selv, på Svartbekken p-plass kort tid etter målgang....

Takk til Gunnar Fæhn som kom på denne sprø idèen, og til Heming Leira som lagde en flott turbeskrivelse litt senere og til Bjørn Hytjanstorp som la ut link til dette på hjemmesiden til Eidsvoll 6-timers

