

Lørdag den 19. August 2009

15 timer til start.

Jeg vågner og kigger på uret. Klokken er 09:05. Det er en underlig morgen, der er helt stille. Normalt ville klokken have været 07:00 og der havde lagt to små børn rundt om mig, som var klar til at stå op og lege med dukker, gerne mens vi ser Pingu. Denne morgen er anderledes, anderledes stille og rolig, men også spændt. Børnene bliver passet, så netop denne morgen kunne bliver længere en normalt. I nat venter der store udfordringer, udfordringer der handler om at fungere i uvisheder, om at skulle orientere og løse opgaver i mørke og om de fysiske udfordringer, der er ved at skulle være våd og fysisk aktiv i så mange timer under forholdsvis køligere temperaturere. Løbet hedder West Coast Challenge. Et natløb, hvor fire elementer bliver gennemgående, 1)mountainbike, løb, orientering og vandpassager. Løbet starter lørdag kl. 23:59 og slut søndag. Løbet kan vare alt fra 7 til 18 timer.

Den første sms fra min makker Thomas er tikket ind. Har vi styr på det? Udstyrs listen blev gennemgået tre gange i går. I går testet vores udstyr og havde sidste møde med Jesper fra Gepard omkring tøjret. Ja vi har styr på det, skrev jeg. Vi er begge spændte. Vi må til dette løb desværre undvære vores trio, da Brian ikke kan deltage, så i nat bliver det en duo.

Ambitionen

Erfaringer til århus (kost, grejsamarbejdet

Afprøve grej (ny cykel, orientering i mørke

Gennemføre i en fornufdtig tid

Tankerne:

Jeg sidder med mange tanker, mens den store morgenmad, bestående af en proteinshake, bananer, groft brød med nutella og ymer med müsli, glider ned. Tankerne går meget på, hvordan løbet mon kommer til at forme sig. Vi ved ikke meget om løbet, det er en del af konceptet. Vi ved blot det bliver mørkt, vådt og hårdt, når vi starter ud fra Danmarks vestligste punkt - Blåvandshug. Vi ved at kl. 16:00 er der briefing og det bliver en lettelse af få afklaret mange af de spørgsmål vi sidder inde med. Hvor er vanddepoterne? Hvor langt er der i mellem? Hvor meget skal vi have med i rygsækken? Uvisheden er både frustrerende og så spændende og energifyldt.

Jeg skal hente Thomas kl. 13:00 og vi har små timer i bilen derned her fra Århus.

17:15 6 timer og 45 min. til start:

Så har vi overstået briefing og vi er nu blevet meget klogere. Det overraskende ved løbet er, at vi fuldstændig selv må bestemme, hvor vi vil løbe og hvor vi vil cykle. Vi må endvidere selv bestemme i hvilken rækkefølge vi ønsker at tage poster. Poster er fordelt i meget forskelligt

terræn. Alt fra grøfteender, til søer og højdepunkter. De "vildeste poster" for at bruge den vending, er de fire ude i vadehavet. Her spiller højvande og lavvande en afgørende faktor for sværhedsgraden af opgave samt det terræn man skal færdes i. Så løbet skal planlægges efter, at vi rammer disse poster når vandet er nedadgående. Så vi har været på nettet og fundet tider for hhv. højvande og lavvande. Kl. ca. 10 i morgen tidlig er planen, at vi rammer vadehavet og løber ud i det. Vi skal endvidere vade ud midt i søer og finde poster. Alle mand skal i øvrigt røre ved alle poster, som registreres vha. en chip på armen.

Opgaven nu er at lægge en plan for, i hvilken rækkefølge vi ønsker at gennemløbe herunder hvor vi løber og hvor vi cykler. En anden overvejelse vi gør os er, om hvor detaljeret præget vores plan skal være. En for detaljeret plan, kan være svær at huske med 32 poster, så vi kan bruge en masse tid, der viser sig ikke være vigtigt. Dog er det vigtigt at gøre sig overvejelser omkring, hvad skal ske hvornår, så en plan er essentiel. Når vi snakker planlægning, så er det altid en god ide at have en nødplan, forstået på den måde, at vi har gennemtænkt nogle scenarier, så hvis de opstår, så har vi en plan. Det kunne handler om sikkerhed – hvad gør vi ved uheld eller hvis vi ikke kan finde posten – hvor meget tid vil vi bruge på det osv.

Kl 21:30 skal vi møde ind til et obligatorisk briefingmøde og tiden fra nu af bruger vi til følgende:

Planlægning af rute og detaljeret gennemlæsning af Roadbook. Roadbooken er biblen, hvor alle aktuelle og vigtige oplysning står. Hvis vi misser vigtige oplysningen, kan det få negative konsekvenser, når natten er mørk og tøjlet er vådt – så husk at læse alt materiale grundigt igennem og snak om det i teamet efterfølgende, så alle har forstået det samme.

Når vi har planlagt, skal vi spise. Vi spiser kød og masser af pasta. Vi drikker løbende vand og energidrik, gerne 25 cl. pr. 20. Minut.

Efter maden går vi i gang med at klargøre vores grej. Cyklerne skal pumpes og spændes efter. Vi blev afklaret omkring væske, så det betyder, at vi nøjes med vanddunke og efterlader vandposen (den vejer 2½ kg.). Vi monter knæklys på vores tasker og pandelamper på cykelhjelmene. Vejrudsigten siger lidt forskelligt alt fra 12 til 4 grader i nat, men stjerneklart. En overvejelse er her, at køre uden lys, selvom det strider mod færdselsloven. Vi har gode erfaringer, fra bl.a. vores tid i forsvaret ift. med at bruge sit nattesyn. Det er sådan, at øjnene forholdsvis hurtigt vænner sig til mørket og at man kan se meget mere end man regner med. Dog mister man sit nattesyn ved mødet med lys og der vil igen gå ca. 30 minutter førend det er tilbage igen. Vi vil dog komme til at bruge lys og så kan vi ligeså godt gøre det 100%.

Dagen derpå...

Så blev det dagen derpå og kroppen kan godt mærke, at den er blevet presset til det yderste. Vi nåede i mål kl. 14:53 søndag eftermiddag og derved blev det til næste 15 timer i sadlen og i

løbeskoen. Det blev en nat og dag, som rummede rigtig mange udfordringer og erkendelser. Kort om løbets forløb, så blev det hele skudt i gang på Danmarks vestligste punkt – blåvandshug. Da lyden af fyrværkeriet oplyste himlen for et kort sekund, satte alle cyklerne i gang. Rigtig mange havde valgt samme strategi som os, at følge stranden op, til vi ramte et vandløb. Vi lagde hårdt ud og lå hurtigt i den forreste gruppe, da det værste sker, at TP punkterer og vi se os passeret af mange hold. Vi får dog hurtigt sat ny slange i og på farten igen.

Natten er sort som kul, stjernehimlen gav ikke megen lys, så vi skulle koncentrere os meget. Det er svært at orientere sig i mørke, det er svært at bedømme afstand, at se konturer i landskabet. Så strategien var at navigere efter de sikre kendetegn – veje. Den erfaring blev vi bekræftet i, da vi en gang valgte at afvige fra denne strategi, hvilket kostede os 1½ times ekstra arbejde. Vi tog en chance og prisen blev at vi simpelthen farede vild. Vi satsede ved post 5 og kørte op af stranden og ville skyde ind over klinterne og fange en vej, men den fandt vi aldrig ☹️. Vi har snakket meget bagefter om den oplevelse, fordi vi begge oplevede en følelse af håbløshed. Vi havde ingen ide om hvor vi var havnet henne og for et øjeblik anede vi ikke hvad vi skulle. Måske føltes sekunderne blot som minutter, da vi begge udmærket godt vidste hvad vi skulle. Man skal ALTID søge tilbage til sidste sikre udgangspunkt, altså det sted, hvor sidst vidste hvor vi var. Vi valgte dog en anden strategi, nemlig at køre videre øst på til vi ramte en asfalteret vej. Hvis man fare vild er dette også en mulighed, at tage en kompasretning mod ex. tværgående veje. I vores tilfælde at cykle mod øst, da vi vidste hvor havet var. Natten var kold og gennem terrænet oplevede vi de skiftende temperaturer, alt fra varme vinde til kolde grøfter.

Da solen stod op omkring kl. 07:03 havde vi fundet 12 poster, så der var 20 igen. Posterne om natten havde bl.a. været en tur i mosen for at hente en poste ude på midten. Vi blev dog kun våde op til knæene. Resten foregik på cyklen. De mest udfordrende poster for os blev svømmeturen i cowboysøen, hvor vi gik på en dyne af vandplanter, nærmest som at gå på en dyne over vandet. Fødderne blev hele tiden suget ned og slyngede sig om benene på en inden man gik helt igennem til hoften – da blev vi kolde. Da kl. blev 12 begyndte kræfterne at forsvinde i takt med at kroppen gjorde ondt.

Den hårdeste post i hele løbet for os, blev de 4 punkter, som vi skulle finde ud i vadehavet ved Ho bugt. Terrænet var fyldt med kæmpe mosehuller, masser af huller at falde i og meget svært at navigere efter. Vi brugte 2 timer ud i ingen ting på at finde poster. Vi nåede også lige at få en regnbyge – jo der var motivationen ikke på det højeste. Vi kom dog igennem og løb de 5 km tilbage til cyklerne, en meget hård løbetur på det tidspunkt. Tøjet var blevet som bly på kroppen af alt det mudder og vand. Det var meget ambivalent derude. Når vi løb savnede vi cyklerne, men når ens meget øm bag satte sig i sadlen, kunne man næste ikke vente til at komme af igen.

Da vi kom i mål var kroppen helt færdig. Da vi satte os ind i bil anede vi ikke hvordan vi i alverden skulle klare at køre hjem. Vi må desværre indrømme, at McDonalds, ligesom ved

tømmermænd, er det kroppen skriger efter og at vi måtte give efter på denne trang. Det tog 4 min. at spise en stor menu og cheesburger. Det gav noget energi. På vejen hjemme snakkede vi meget om det vi havde lært.

Vi var gode til at supplere hinanden, gode til at tage over og hjælpe hinanden. Vi var dog for dårlige til at passe på os selv. I takt med at kræfterne forsvandt, blev vi også mere og mere ligeglade med os selv. Vi fik ikke drukket eller tanket vand. Vi holdt op med at spise regelmæssigt, vi tog ingen pauser. Vi følte os nok for hurtigt stresset pga. den 1½ time vi brugte på at lede og finde ud af hvor vi var. Vi skulle forsat have brugt tid på de "vigtige" ting, så vi kunne fastholde fokus og koncentrationen. Vi måtte også erkende at i kampes hede opstår tanker omkring at give op. Hvor går grænsen for hvad man vil udsætte sin krop for. Var det ex. vigtigt at vi fandt de sidste 3 poster? Mange hold var jo froelængst kommet i mål og man skulle jo gerne kunne træne videre nogle dage efter.

Så hvor langt vil gå. Det handler ikke om at give op, det handler om hele tiden at gøre sig klart, hvad er formålet, med det vi gør nu. Er det at gennemfører og risikere mere langvarende skader på knæ eller er det at erkende hvornår har jeg opnået det jeg ville opnå. Vi gennemførte og fandt alle poster, men vi var som team forskellige steder i den indre dialog.

Vi glæder os allerede til næste løb, Århus CoastZone den 17. Oktober, 2009.

På vegne af Team Gepard.

Thomas og Thomas