

## Mitt første maratonløp

# En lærebok i hvordan det IKKE skal gjøres

Lenge har jeg gått og tenkt på å skrive litt om mine opplevelser før, under og etter mitt første (og foreløpig eneste) maratonløp. Det fant sted våren 1993, og jeg var da ganske uerfaren som løper generelt og maratonløper spesielt. I etterkant vet jeg at det meste som kunne gjøres feil, gjorde jeg feil. Derfor kan denne fortellingen betraktes som en "lærebok" i hvordan man IKKE skal gjøre når man har ambisjoner om å gjennomføre et maratonløp. For å være helt ærlig, det var egentlig ren idioti av meg å stille på startstreken i den form og med de forutsetninger jeg hadde da, men gjort er gjort.....

Først litt om min daværende bakgrunn: jeg var 20 år, student og bodde alene i Arendal. Jeg hadde drevet litt med løping i 2 ½ år. Først tre ganger i uka, så annenhver dag og det siste halvåret hadde jeg økt til fire ganger i uka. Treningen bestod stort sett i å løpe én mil i variert terreng og underlag. Farten varierte også, alt etter dagsform, lyst og vær- og føreforhold. Jeg hadde noen faste løyper som jeg gjerne prøvde å perse i, så noe av treningen gikk forholdsvis fort unna med høy puls. Det var ikke bevisst ment som noen form for kvalitetstrening (jeg hadde ikke begrep om hva det innebar), men jeg likte å slite meg ut. Så det ble som det ble.

Det var altså våren 1993 begivenheten fant sted. Jeg hadde et halvt år tidligere vært med på mitt først og foreløpig eneste mosjonsløp. Det var et 12 km terrengløp (Sam Eydes minneløp) i nærheten av Arendal. Til dags dato var det den lengste distansen jeg noensinne hadde løpt, men jeg syntes jeg gjennomførte løpet i bra stil med en tid på 51 minutter.

Jeg var litt fascinert av ganske ekstreme utholdenhetsidretter og hadde vel vært inne på tanken om at det skulle vært gøy å prøve seg på maraton en gang, uten at jeg helt visste hva det innebar. Så da jeg fikk se annonsen for Øyestad Maraton som skulle arrangeres utenfor Arendal en uke seinere (1. mai), slo tanken meg med en gang: denne sjansen kunne jeg ikke la gå fra meg. Det ble også arrangert 7 km og halvmaraton, men det var klart at når jeg først hadde sjansen, så var det full maraton som gjaldt. Dessuten var det bare 6-7 km fra der jeg bodde og bort til start-/målområdet så det var passelig sykkelavstand. Bil hadde jeg ikke. Jeg kunne nok fått en av skolekameratene mine til å kjøre meg, men jeg ville helst være uavhengig. I tillegg var ikke 7 km lange biten. En startkontingent på 125 kroner var også noe en student hadde råd til. Alt i alt var dette et greit alternativ framfor å dra til f.eks. Oslo og løpe. Det ville innebære både reiseutgifter og en høyere startkontingent. Så her var det bare om å gjøre å få meldt seg på så fort som mulig.

Turen gikk derfor ned til postkontoret med påmeldingsgiroen. På hjemveien gikk jeg innom biblioteket for å låne noen bøker om løping. Jeg måtte finne ut hvor lang tid det var vanlig å bruke på å løpe maraton. Jeg visste distansen var ca. 42 km og hadde

vel en viss peiling på at de beste brukte noe over 2 timer. Men hva kunne jeg forvente meg?

**P**å kvelden ringte jeg hjem til foreldrene mine. Jeg måtte fortelle om hva jeg hadde planlagt for neste helg. Entusiasmen var vel ikke helt på topp fra deres side, og jeg fikk spørsmål om det ikke fantes noen litt kortere distanser. Var det ikke nok med halvmaraton i første omgang? Men... avgjørelsen var tatt, og her var det full maraton som var tingen. Ingen kunne snakke meg bort fra det da jeg først hadde bestemt meg, og tiden jeg brukte på å bestemme meg var som sagt ikke lang.

**V**ed hjelp av bøkene jeg hadde lånt hadde jeg funnet ut at en tid rundt fire timer var noe jeg kunne ha som mål. En mil i timen. Jeg innså at det var mange usikkerhetsfaktorer involvert her (og flere skulle det bli). Uten noen halvmaratontid å ta utgangspunkt i var det ikke lett å beregne noen realistisk sluttid. Jeg hadde jo ikke løpt lenger enn 12 kilometeren et halvt år tidligere. Heller ikke på trening. Men bekymret jeg meg over det? Å, nei da...

**U**ka ellers forløp som vanlig. Jeg løp min mil fire ganger i uka. Så vidt jeg husker nå i etterkant hadde jeg vett nok til å la være å prøve å perse i noen av løypene mine, men det var også den eneste form for forberedelse/oppladning jeg hadde. Å sove litt ekstra, spise ekstra karbohydrater og sørge for å drikke mye de siste dagene før et maratonløp var helt ukjente ting for meg.

**D**et var kvelden før den store dagen. Jeg gledet meg veldig, men var samtidig ganske spent på hvordan det skulle gå. Jeg fant fram det jeg skulle ha på meg av treningsklær, og pakket det jeg skulle ha med i sekken. Noe tørt tøy jeg kunne ha på meg når jeg syklet hjem, et eple, en banan og en liter appelsinjuice skulle også i sekken. Jeg regnet med å bli både tørst og litt sulten av å løpe så langt...

**S**å var det bare å spise kvelds og legge seg. Løpet skulle starte klokka 12, så jeg skulle forholdsvis tidlig opp. Jeg ville ha god tid om morgenen og hadde ikke planer om noen sykkelrekord på vei bort til start.

**J**eg gikk til sengs i ti-tiden. En stund etter at jeg hadde lagt meg, kjente jeg at jeg begynte å få vondt i magen. Mulig det var spenningen og nervene som hadde en påvirkning, jeg vet ikke. Uansett ble mageknipen bare verre og verre utover natta. Jeg lå sammenkrøket i senga. Det sier seg selv at søvn ble det ikke noe av. Noe over midnatt kjente jeg at her var det noe som skulle opp og ut. Og det fort. For å komme på do måtte jeg gå gjennom kjøkkenet. I dette tilfellet var det også så langt jeg kom. På kjøkkenet var det full utblåsning. For å gjøre en fæl historie kort, så stod jeg i nesten 2 timer midt på natta og vasket både gulv og vegger på kjøkkenet. Gardiner måtte til vask og vinduet tørkes. Jeg var tilbake i sengen i 2-3 tiden. Det verste av mageondet hadde gitt seg, men det var umulig å få sove noe den natten.

**Maratondagen.** Det var opp klokka 9. Fint vær og sol. Magen følte ganske bra, selv om den var helt tom. Jeg eide ikke matlyst, men fikk i meg en appelsin. Så var det på med treningsklærne og sekken og kaste seg på sykkelen. Uten søvn, på tom mage og

ganske tappet for energi etter nattas strabaser. Dersom jeg hadde vært litt fornuftig hadde jeg ikke vært inne på tanken om å løpe maraton denne dagen i det hele tatt. Men jeg hadde jo bestemt meg for å være med. Det eneste som kunne ha hindret meg fra å stille opp måtte vel ha vært om jeg brakk beina... Dessuten hadde jeg jo allerede betalt 125 kroner for dette.

**Sykkelturen** gikk greit, og jeg kom meg bort til startområdet. Oppvarming var jeg så fornuftig at jeg kuttet ut, det fikk holde med sykkelturen. Noe gjorde jeg i hvert fall riktig. Jeg skulle løpe nok denne dagen allikevel. Det var på med kortbukse, T-skjorte og joggesko. Fram til startstreken, sammen med 45 andre løpere. Dette skulle bli min debut på maraton, 42.195 meter. Med mitt utgangspunkt var jeg nok ikke den største favoritten på startstreken. Det verste er at jeg selv ikke innså hvor vilt utgangspunktet mitt egentlig var.

**Øyestad maraton** bestod, og består fremdeles, av to omtrent like lange runder. Når du er ferdig med den første sløyfa bærer det en tur innom startområdet, før du legger ut på neste sløyfe. Første runde er forholdsvis flat mens den andre runden har noen litt lange og tunge oppoverbakker. Det var drikkestasjon omtrent hver femte kilometer. Her kunne vi få både vann og sportsdrikke, og på den siste runden var det også bananer.

**Startskuddet gikk.** Jeg la meg i en forholdsvis rolig fart blant den bakerste halvdel av deltagerne. Åpningsfarta lå på omtrent 5 min/km eller litt fortere. Jeg var fornuftig og drakk på alle drikkestasjoner. Et krus sportsdrikke i munnen, og et krus vann over hodet for avkjøling. Noen av de løperne jeg ble tatt igjen av på første runde, snakket jeg litt med. Jeg var nysgjerrig på hvilke tider de hadde ambisjoner om, og hva jeg kunne forvente meg. “Ja, hva har du løpt halvmaraton på?” Jeg måtte innrømme at jeg hadde dårlig med erfaring på det området. “Ja, da får vi se hva som bor i deg”, fikk jeg beskjed om, sammen med et smil. Jeg passerte 20 km og fant ut at jeg til da hadde hatt en snittfart på omtrent 5 min/km. Men jeg begynte å bli ganske så sliten og passerte målområdet etter en første runde på omtrent 1 time og 45-50 minutter. For å være ærlig så var jeg helt utkjørt. Jeg hadde nesten løpt dobbelt så langt som jeg noen gang hadde løpt tidligere. Men det var bare å gå i gang med neste runde. Siden jeg ikke var kjent med hvor løypa gikk, visste jeg heller ikke at neste runde hadde en tyngre løypeprofil enn den første. Psykisk sett kan det ha vært en fordel, for jeg sprudlet ikke akkurat av energi og overskudd på dette tidspunktet, og det skulle heller ikke blir noe bedre utover i løpet.

**P**å drikkestasjonene begynte en større og større andel av vannbegeret å gå inn i munnen istedenfor over hodet. Jeg svettet mye og var vanvittig tørst. Men jeg torde ikke drikke for mye heller, for det er ikke helt bra å løpe med alt for mye skvulping i magen. Beina begynte å bli ganske visne og geléaktige. Bananbitene på drikkestasjonene fristet derimot ikke.

**M**ine opphold på drikkestasjonene de siste 15 kilometerne forløp omtrent som følger: Jeg stoppet opp og tok et beger sportsdrikk og et med vann. “Er det langt til neste drikkestasjon?” Det var mitt eneste lyspunkt. “Nei, det er bare noen få kilometer, er du sliten?”. “Ja”, sa jeg, halvveis i ørska. Jeg begynte å gå mens jeg drakk. Så var det

over i løping igjen, med kun ett mål: neste drikkestasjon. Rundt hver sving hadde jeg et håp om at det var en ny drikkestasjon. Når det viste seg at det ikke var det, følte det som å løpe inn i en murvegg. Hvis det derimot var en drikkestasjon rundt svingen, følte det som å komme til paradiset - en etterlengtet kort hvilepause og mer drikke. Selv om jeg var utrolig tørst, torde jeg som sagt ikke å drikke mere enn to krus. Jeg var redd det skulle bli enda tyngre å løpe med magen skvulpende full av vann. Det var tungt nok som det allerede var.

**D**et er vanskelig å forstå hvordan jeg kom meg gjennom den siste mila. Det må ha vært ren viljestyrke. Noe annet var det ikke igjen. Energien fra appelsinen jeg hadde spist til frokost var for lenge oppbrukt. Allikevel hadde jeg ikke lyst på banan på drikkestasjonene. Jeg var bare tørst, fryktelig tørst. Og dødssliten. Nå vet jeg selvfølgelig at jeg skulle truet ned en bananbit, men det visste jeg ikke den gangen.

**F**remdeles husker jeg følelsen jeg fikk da jeg passerte merket for 40 km. Da visste jeg at dette kom jeg til å klare, om jeg så skulle krabbe i mål. Tårene begynte å presse seg på. Jeg gråt av glede over at jeg kom til å klare målet mitt, og at jeg snart kunne slappe av og være ferdig med dette slitet. De siste to kilometerne løp jeg i en blanding av lykkerus og koma.

**D**a jeg passerte målstreken fikk jeg et silkebånd med to laurbærblad rundt halsen. Jeg hadde mest lyst til å kaste meg rundt halsen på hun som delte dem ut og grine av glede. I stedet satte jeg stø kurs, eller i hvert fall så stø kurs jeg var i stand til uten følelse i beina, bort til saftbeholderen. Etter å ha helt i meg et par liter der prøvde jeg å tøy litt. Det virket nytteløst å få kontakt med beina, så tøyingen ga jeg ganske fort opp. Jeg fant derimot fram sekken min og tømte i meg den medbrakte literen med appelsinjuice. Så fikk jeg på meg noe tørt tøy før jeg overvar premieutdelingen. Selv hadde jeg brukt 4 timer og 5 minutter. Det var omtrent det jeg hadde beregnet, selv om tiden var ganske uvesentlig. Målet var å fullføre, og med mine forutsetninger denne dagen var det et mål som var mere enn tøft nok å oppnå.

**J**eg fant fram det jeg hadde av mat i sekken, banan og epler. Jeg var fremdeles småtørst, og banan hørtes derfor ganske tørt ut. Valget falt på eplet. Det ble derimot fort lagt ned i sekken igjen. Jeg hadde problemer både med å tygge og svelge bitene. I stedet var det sykkelen og 7 km hjemvei som ventet. Akkurat det jeg hadde mest lyst til!!

**D**en 7 km lange sykkelturen hjem er den tyngste og lengste jeg noen gang har opplevd. Jeg hadde så vidt krefter til å trække meg fram på flatene og trillet ned bakkene. I oppoverbakkene trillet jeg til det stoppet, datt av sykkelen og slepte meg opp til bakketoppen. Omsider kom jeg meg hjem, men det ble ikke akkurat ny løyperekord på den turen.

**V**el hjemme kom jeg meg inn og begynte å få av meg treningstøyet. Da ringte foreldrene mine. Ut fra starttidspunkt, min antydning om hvor lang tid jeg kom til å bruke pluss sykkelturen hjem, hadde de beregnet seg fram til at jeg skulle være hjemme omtrent på denne tiden. Det stemte. Jeg var hjemme. I hvert fall fysisk sett. De lurte på hvordan det hadde gått med meg. Jo, jeg hadde kommet meg gjennom og

var fremdeles i live, sa jeg. Halvveis på gråten av glede og utmattelse. “Men jeg orker ikke å snakke nå, jeg ringer tilbake senere. Ha det.”

**N**este etappe var å komme seg inn i dusjen. Jeg husker jeg lå som et slakt på gulvet i dusjen og lot vannet renne over meg, totalt utmattet. Hvor lenge jeg lå der vet jeg ikke, men det virket nesten uoverkommelig å komme seg ut av dusjen, tørke seg og gå inn i naborommet og legge seg på senga. Til slutt klarte jeg å mobilisere nok krefter. Så lå jeg der og vred meg på senga et par timer før jeg kom meg opp og ringte hjem. Jeg fortalte mer om dagens strabaser og opplevelser. Jeg fikk beskjed om å prøve å få i meg noe mat denne dagen også selv om jeg ikke følte meg sulten. Det ble noen flatbrød med leverpostei, og faktisk smakte det ganske godt så jeg spiste en del.

**D**et ble å gå tidlig til sengs den kvelden.

**D**agen etter ble det ikke noen løpetur, og de neste treningene mine gnistret ikke akkurat av energi og overskudd, men jeg var forholdsvis oppegående og funksjonell ellers.

## **Hva jeg lærte**

Hva gjorde jeg feil, og hva ville jeg gjort annerledes dersom jeg hadde vært i samme situasjon i dag og skulle løpe mitt første maratonløp? Svaret er egentlig: det meste, men det kan vel stort sett oppsummeres slik:

- Å øke distanse fra 12 til 42 km er ikke å anbefale. Du bør helst ha løpt noen turer på opp mot 3 mil først. Ett steg av gangen!
- Å bråbestemme seg for å løpe maraton en uke før start var heller ikke helt lurt.
- Siden maraton var langt over anbefalt distanse for meg, burde jeg unngått sykkelturen til og fra start.
- Å stille på startstreken på tom mage, næringstom, utmattet og uten søvn er ikke særlig intelligent. Spesielt ikke på maraton!
- Det er viktig å drikke mye siste døgn før et løp.
- Når jeg først hadde havnet i den situasjonen jeg var i, burde jeg ha fått i meg noe næring (banan) underveis selv om matlysten ikke var tilstede.
- Det er bedre å spise banan enn eple etter et løp.

**D**et har foreløpig blitt med dette ene maratonløpet. Men, kanskje jeg om noen år ser en ny annonse i en avis og finner ut at nå skal jeg jammen...