

100 km Als Rundt 2009

En smuk morgen, 22 hjælpere og 15 spændte løbere. Målet er sat og den 100 km lange rute afmærket. Mange ugers forberedelse skal endelig stå sin dom - der er 10 minutter til start.

En opmærksom iagttager vil bemærke den stille spænding og kontrollerede nervøsitet, der fylder luften. Mange af dem har været af sted før og ved, hvad det hele går ud på.



"Jeg har lidt ondt i foden nu, men jeg ved, at det tidsnok skal gå væk, for så får jeg ondt så mange andre steder også!" Siger Peter og smiler. De kender den smerte, som de ved, vil komme, når de har tilbagelagt de første 50 km. De ved, at det gør ondt, og at det vil kunne mærkes i musklerne mindst en uge efter. Alligevel er de mødt op denne tidlige torsdag morgen. Trangen til udfordring, trangen til at føle sejrusrusen, når en drøm udleveres, driver dem ud af deres senge.

Det hele bliver sat i gang med et værsgo, og løberne forlader stadionet. Nogen er i højt humør, mens andre er stille og koncentrerede om at nå deres mål. Det er nemlig ikke kun fysisk hårdt at løbe 100 km, det kommer også rigtig meget an på ens psyke. Hvis man er usikker, er det svært at presse kroppen til det alleryderste, som er nødvendigt for at gennemfører. Løberne motiverer sig selv på forskellige måder. Peter får smil frem på hjælpernes læber, hver gang der er en kort pause. Han synger og danser, så folk må spørge sig selv, hvor han har al den energi fra. Et andet eksempel er Ingolf, som har været med to gange før uden at gennemføre, det her er hans chance for at udleve drømmen, mærke følelsen. Han er koncentreret og siger ikke meget, svarer i korte sætninger og med små nik. Han løber i sin egen verden, fokuseret og koncentreret. To modsætninger med samme mål, og de gennemførte begge.



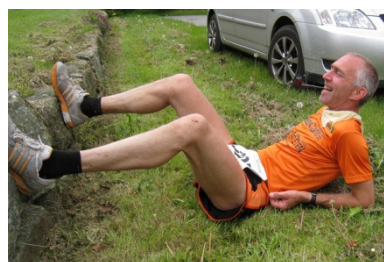
De er delt op i tre grupper, som løber i hver deres tempo, hver gruppe har et hold hjælpere med på cykel som viser dem vejen. En forsyningsbil, tvinger dem til at spise og drikke lidt hver 5. kilometer. Hjælperne ved, at det er i starten, de skal fylde brændstof på løberne, det er der de stadig har lyst til at spise og kræfterne til at holde det i sig. Det er vigtigt at få sukker, salt og væske så kroppen ikke går kold, den skal holdes i gang i de 12 timer løbet varer.

Løberne er veloplagte, solen skinner og forsyningsstederne er idylliske. En lille gård, marker, en mølle, søer og en forårsgrøn skov. Selv folk, der har boet på Als i mindst 40 år, ser steder de aldrig har set før.



Ved 39 km må Helle give op, men resten af truppen fortsætter ufortrødent og ved maratonmærket står familierne klar med opbakning. Ole, en af løberne, sætter sig pludselig ned og skal have en pibetobak. Han har gennem hele løbet taget for sig af den mad, der blev stillet frem, og nu er det altså blevet tid til at ryge en pipe.

48 km og Per må give op, ved 56 km går Frank ud. De sidste 40 km trækker virkelig tænder ud. Løberne er trætte, og de spiser ikke længere så meget. Benene er tunge, og det gælder om at holde dem i gang, så de ikke bliver kolde og stive.



Der er omkring 5 km hjem, og forsyningsbilerne holder ved det næstsidste stop. Der er ikke langt til mål, men kræfterne er også ved at være brugt helt op. En hjælper på cykel foreslår, at man da altid kan gå de sidste par km hjem. Bo kigger op og en gnist tændes i hans øjne, "jeg har ikke løbet de første 95 km, for at gå de sidste 5! Skal vi se, hvem der kommer først?"



Kræfterne er få og kroppen tung som bly, da løberne kommer over målstregen på stadion. 12 timers løb, 12 timer i bevægelse. 12 timer, hvor man har talt hver eneste kilometer og kæmpet en - hvad der lignede - endeløs kamp med sine tanker. Var det det hele værd? Kan følelsen af succes overskygge smerten i benene?



Kan den? - Jeg ved det ikke.

Men jeg ved, at de klarede det, de gennemførte 100 km Als Rundt.

Carina Trier Månsson