

# Årets 50km i Rold Skov og Rebild Bakker

Efter opfordring vil jeg her berette om min deltagelse i årets 50km o-løb i Rold Skov og Rebild Bakker.

50kmeren blev et af de hårdeste Danske endagesløb jeg har deltaget i.

**Optakt** Rune Gundersen

Team [Nordkyst Project Center](#)

Optakten til 50kmeren var ikke alt for god. Onsdag var jeg helt til rotterne med en forkølelse. Torsdag var jeg ude på 13km træningstur i Grib Skov, men var stadig meget træt, så det var med ydmyghed jeg så frem til 50kmeren om lørdagen.

## **Kørsel**

Jeg drog mod Rebild kl. 13:00 fredag. Umiddelbart et godt tidspunkt at køre på, men med kø på motorring 3, Holbækmotorvejen, og på E45 efter vejle var der masser af forhindringer. Dette blev ikke bedre af et kraftigt regnvejr i det Jyske. Ture fra Gilleleje til Rebild vandrehjem tog 5 timer.

## **Overnatning**

Efter et massivt frafald af barske der havde indlogeret sig på Rebild vandrehjem, var jeg nu den eneste tilbage på værelset, så jeg indbød Peter Larsson fra FK Boken klub i skåne og Lars Gerhardsson fra Attunda OK i Stockholm til at overnatte på værelset.

Peter Larsson kendte jeg fra Fjældorientering i Furnäs dalen, hvor han boede i samme hytte som Kirsten, Morten og undertegnede. Lars Gerhardsson er chef i det Svenske forsvar, og yderligere chef for 10omila turneringen i Sverige. Peter er medlem af de hårdes klub og havde tidligere løbet 50kmeren. Lars havde udover almindelige o-løb og marathonløb - ikke erfaring med langdistance løb.

Peter og Lars ankom til Rebild Vandrehjem ved 21:30 tiden, og efter en halv times sludren var vi alle under dynen.

## **Morgen**

Jeg havde stillet vækkeuret til klokken 5:30, men allerede klokken 5:20 var Peter Larsson i gang. Vi kom alle hurtigt i tøjjet og startede på vores hjemmelavede morgenmad.

Side 1 af 4

Jeg lavede en stor omgang havregrød tilsat rosiner, mørk-marabou, æble og selvfølgelig en god omgang sukker. Mens jeg indtog dette, knurrede 200g spagetti med kødsovs i mikroen, og dette blev fortæret straks efter havregrøden.

Af væske indtog jeg 500ml rødbedesaft og tog hul på en 1,5liters faxekondi. Inden vi kørte nåede jeg selvfølgelig også den obligatoriske kop kaffe.

## **Stævneplads**

Vi ankom i hver vores bil til stævnepladsen lidt i 7. Stævnepladsen var placeret 300meter fra Store Okssø lige op ad jernbanen. Ekstra udstyr og energi bar og drikke blev placeret i skiftezone, som vi ville ankomme til 2 gange undervejs.

Jeg valgte at løbe med rygsæk med 1,5liter hjemmelavet energidrik, og med rigelige mængder af energisnacks. Derudover spændte jeg et hoftebælte på med masser af rosiner og små Daim-snacks. 7:50 var der orientering fra stævneledelsen. Årets 50km bestod af en 25km sløjfe efterfulgt af en 11,5 og 13,5 km sløjfe. Vi blev lovet at løbet var mindst 50km og at vi ville opleve knæhøjt lyng og masser af bakker. Posterne fra 1. sløjfe ville blive indsamlet efter 4 timer, men ellers var der 16 timer til at gennemføre løbet, så stævnepladsen ville først lukke kl. 24. Det blev oplyst at der ville være væske poster for hver 8km.

## **1 sløjfe**

Løbet blev skudt i gang ca. kl. 8:10 ved bredden af den smukke Store Okssø.

Alle deltagere stod bag ved en linie, og skulle løbe ned og tage hver sit kort. Kortet var 1:10000 i A3 format med tryk på begge sider. De første 25km skjulte 67 poster, og posterne skulle klippes med tænger.

Allerede fra start var der stor spredning på feltet. Lars strøg i en retning (ligepå), og Peter og jeg tog den mere sikre skovvej mod den første post. Tempoet var ualmindeligt højt (4:30min/km) og jeg overvejede hvor længe vi kunne holde til dette tempo, men benene var gode og hvorfor så ikke fortsætte. Peter ramte posterne utroligt godt, så jeg hang på og kunne orienteringsmæssigt ikke gøre det bedre. Andre hurtigere løbere blev indhente ved hver post, og vi befandt os i en god rytme. Ved post 5 gik det galt. Vi fik klippet en forkert post og havde glemt at kontrollere postnummeret, men vi opdagede det heldigvis da vi ved et tilfælde løb forbi den rigtige post umiddelbart efter. Første runde foregik i Rold Skov Nørreskov og Mosskov, og terrænet var generelt fint med en god gennemløbshastighed.

Ved post 8 mødte vi Lars igen, og vi løb nu i en trio resten af vejen.

Ved de sidste poster på første runde havde Garminuret passeret de 30km og kroppen begyndte at mangle næring. Jeg proppede mig med Daim og rosiner, men glædede mig til at komme til skiftezone for at få noget frugt. Efter post 67 gik det i rigtigt højt tempo til skiftezone, hvor jeg kom ind i 4:22, en placering ca. midt i feltet.

I skiftezone fik vi nyt klippekort, og der var der energidrik, æbler, fersken og syltetøjsmadder. Alt blev smagt og indtaget i en fart. Jeg efterfyldte min væskeblære med ca. 1 liter energidrik og var klar igen. Jeg fik udleveret nyt kort og klippekort og var på vej.

Side 2 af 4

## **2 sløjfe**

Peter Larsson var allerede på vej. Jeg indhentede ham efter få hundrede meter hvor han stadig var gående. Han fortalte at han ikke var helt klar, så vi gik de næste 4 poster. Mellem post 4 og 5 kom Lars op til os. Han havde brugt længere tid i skiftezone da han havde en del vabler der skulle tapes. Peter insisterede på at Lars og jeg skulle løbe videre, og vi sagde farvel til Peter ved post 5. Nu var tempoet kommet op igen. Det virkede til at Lars havde gode ben, og vores tempo passede fint sammen. Efterhånden indhentede vi flere af deltagerene.

Indtil nu havde jeg løbet med Peter, som kom fra skåne og havde en Dansk kone. Vi kunne forstå hinanden ganske godt, men nu løb jeg sammen med en Fuldblods Svensker fra Stockholm som snakkede lige så hurtigt som jeg selv, og vi fandt hurtigt ud af at vi havde meget svært ved at forstå hinanden. Derfor var det kun de allernødvendigste ting der blev drøftet.

Jeg havde dog ikke så svært ved at forstå Lars da vi mødte De lymbeklædte Rebild Bakker, som stod i kontrast til den forestilling Lars havde om "det flade Danmark".

Efter ca. 16 poster i Rebild Bakker var vi tilbage i nogenlunde gennemløbelig skovterræn, og tempoet var godt. Vi løb nu 5:30 – 6:30 mellem posterne og gik kun op ad de værste bakker.

Anden runde bestod af 2 stk. A3 kort der indeholdte 24 postbeskrivelser i Roldskov Fællesskov, Mosskov og Rebildbakker. 2. Runde blev løbet på 2:50 .

På vej mod stævnepladsen blev vi mødt af Peter Larsson. Han måtte give op pgr. Af benene, og var nu kommet os i møde for at give en tiltrængt opbakning.

Vi nåede stævnepladsen da Garminuret havde passeret 48 km. Proceduren var den samme med efterfyldning af væske og indtag af så meget energi man kan proppe i sig på ca. 5 min.

Det sidste kort jeg fik udleveret var kun med tryk på en side. Jeg manglede 28 poster for at gennemføre.

## **3 sløjfe**

5 minutters hvil og næring satte en høj udgangshastighed for sidste runde. 4:30 km/min var hastigheden til 1. post. Jeg kunne mærke at Lars havde rigtigt gode ben, og jeg begyndte at blive meget urolig for om jeg kunne holde trit, men jeg havde besluttet mig, og jeg sørgede for at proppe mig med diverse energiprodukter hvert 15 min. Ved væske posterne drak jeg en halv liter udover min egen energidrik og Lars var helt oppe på 0,75 liter væske ved vandposterne.

Ved post 17 kunne jeg igen forstå Lars. Han ville midt i en 1,5meter høj brændenældemark have mig til at forklare hvordan en Dansk sten ser ud. Den fandt vi i udkanten af brændenælderne. Herefter gik det over en stubmark, hvor Peter Larsson havde kørt os i møde for at give lidt støtte. Han havde dækket et bord med energidrik og et par energibars. Peter prøvede at overbevise os om at vi kun lige manglede det sidste, men det så nu ret langt ud på kortet, og det blev da heller ikke det store frokostgilde, for 2 minutter efter var vi allerede videre, men tak til Peter for støtte og opmuntring.

De næste mange poster følte jeg at Lars og jeg kæmpede lidt mod hinanden. Der var ingen af os der ville nedlade os til at gå op ad bakkerne, og mange gange tænkte jeg at nu bliver jeg snart nødt til at gå, men så tog viljestyrken over alligevel.

Side 3 af 4

Det eneste element der manglede i dette løb i sammenligning med andre, var det våde element. Det kom ved post 27 hvor en gyngemose blev forceret med masser af mulighed for våde fødder. Med denne erfaring rigere tog vi ikke den direkte vej over engen, men en lille omvej af stisystemet til post 28, og nu var det bare hjemad. Jeg havde fået proppet mig med så mange energiprodukter at jeg havde ret gode ben. Jeg spurtede i mål og kom ind ca. 45 sek. før Lars. Jeg lod dog Lars Aflevere sit kontrolkort før mig som den gentleman jeg er. Jeg må indrømme at jeg med min forholdsvis spinkle o-erfaring ikke havde nået i mål på de 2:53 som jeg blev noteret for, hvis det ikke var for Lars.

Den samlede distance blev 66,3km. Samlet tid 10:13 og Garminuret målte 1067 højdemeter.

### **Efter løbet**

Efter løbet kunne jeg mærke den tilfredsstillende følelse der kommer efter man har gennemført et ekstremt løb. Træt i kroppen, men rig på oplevelser. Som altid var der mad efter løbet, og i år var det en dejlig pastasalat som smagte rigtigt dejligt. Peter havde købt et par danske Carlsberg til os, og hvor var det dog dejligt at være i mål og at have gennemført.

Desværre kunne jeg mærke min forkølelse i kroppen. Jeg frøs og begyndte at ryste af kulde. Lars og Peter ville blive til præmieoverrækkelsen, men jeg valgte at køre tilbage til vandrehjemmet og få et varmt bad.

Efter ½ times bad med termostaten på max. Kom Peter og Lars. De overrakte mig en rullekort hvori der lå startafgift til næste år. Jeg var kommet på en andenplads i H40 efter Lars, og rullen med pengene var altså en præmie. Dette kom fuldstændigt uventet, men bragte absolut humøret en ekstra

tak opad.

Glade og en masse oplevelser rigere drak vi en øl sammen på vandrehjemmet. Lars og Peter lokkede med middag, men jeg havde besluttet mig for at køre hjem.

Jeg sagde farvel til Lars og Peter, som jeg nok ser igen til Jættemilen.

Hjemturen tog ca. 3:15 timer og 24:05 lå jeg hjemme i Gilleleje og sov.

***En barsk beretning fra***

***Rune Gundersen***

---

**Se turen på Garmin Connect:** <http://connect.garmin.com/activity/47784417>

**Energidrik:** 1 liter vand, 1 gram salt, 50 gram druesukker, 3 gram natriumbicarbonat.

Side 4 af 4

<http://www.nordkyst.com/>