

Ég skráði mig til leiks í Salmon Hammer Trail 2018 til þess að hlaupa 100 mílur. Ég hef haft þetta sem markmið nokkuð lengi eða allt frá ég byrjaði að hlaupa ultra í 2014 og ég hafði haft auga á Bornholm vegna þess að þetta er erfiðasta Ultrahlaup í Danmörku - það gefur 6 UTMB punkta.

Eftir að hafa hlaupið nokkrum sinnum 50 mílu hlaupið var komið að því vorið 2017 að reyma skóna og hlaupa þetta hlaup. Það gekk svo sem eftir en eftir 134 km varð ég að gefa þetta frá mér. Ferlega frústrerandi vegna þess að það voru bara 26 km eftir en ég var uppgefinn, blöðrur út um allt og ég vildi bara ekki meira.

Ég settist því undir feld og ákvað að klára þetta bara á næsta ári þ.e. 2018. Í maímánuði er ég mættur aftur út á Borgundahólm og leigi mér herbergi með Norðmanni sem ég hafði hitt árið áður - hann hafði líka klikkað þá þannig að við höfðum ákveðið að hittast aftur og klára dæmið.

Hlaupið fer svo sem vel af stað með léttari 4 km upphitun - veðrið var frábært, ekki of heitt, mér leið vel enda hafði undirbúningurinn gengið vel og mér fannst ég hafa geta dregið góðan lærdóm frá árinu áður m.t.t. hvað hafði klikkað hjá mér.

Í þetta sinn var ég með betra plan fannst mér - hafði meira að segja skrifað með tússpenna á handlegginn nákvæmlega hvað ég ætlaði að gera á hverju þrepi. Hringirnir eru 26 km hringir sem eru hlaupnir réttisælis og svo rangsælis til skiptis. Þannig er maður ekki beint alltaf að hlaupa það sama, að því að manni finnst. Ég hafði betra plan með næringu - nokkur bauna burritos, avocados, snickers og Tailwind. Ég hafði prufað ýmislegt í undirbúningnum en þetta virtist pass a mér vel. Mánuði áður hafði ég líka skipt yfir í OMAD (One Meal a Day) og það var orðið mjög þægilegt að hlaupa á tómum maga. Auk þessa var ég með fjöldann allann af Injinji sokkum og ég notaði tækifærið og skipti um sokka eftir hvern túr.

Rúttínan sem ég setti mér var að stoppa í 10 í hvert sinn, fylla á vatnið í bakpokanum og í flöskurnar (Tailwind í flöskunum en útþynnt), skipta um sokka, borða hratt og far aut án þess að hugsa meira um það.

Hlauið byrjar kl 10:00. Fystu tveir hringirnir ganga svo sem áfallalaust fyrir sig þó er ein section á hringnum sem er alveg snarbrött og eiginlega mikil hætta fannst mér á að misstíga sig - ég datt nokkrum sinnum þar en enginn skaði. Ég kem inn og borða kvöldmat, ríf í mig pasta sem var í boði og tók með baunaburrito auk höfuðljóss. Næst var planið að koma inn um miðnætti en cutoff var kl 02:00 - það gekk eftir þannig að planið hélt mjög vel.

Um nóttina var eiginlega ekkert merkilegt sem gerðist annað en að þegar ég kem upp á engi eitt þá verð ég fyrir smá sjokki því ég gat ekki fundið merkin, sem ég átti að hlaupa eftir. Ekki þanig að það voru engin merki heldur það voru rosalega mörg merki, fleiri hundruð eiginlega.

Kolrulgaður tók það mig nokkrar mínuútur að fatta að þetta voru kindurnar sem störfðu á mig, ljósið endurpeglaðist í augunum á þeim. Samt var það smá vesen að finna réttu leiðina í kolniða myrkri en það tókst nokkurn veginn.

Svo kemur fram á hádegi daginn eftir og ég er kominn fram á 134 km þar sem ég hafði gefist upp árið áður og það bara kom ekki til greina að gefast upp. Ég var í góðu formi, leið vel - auðvitað fullt af vandamálum en ekkert sem ég vildi leyfa mér að hugsa um of mikið. Fór bara af stað í síðasta hringinn.

Ég er að taka því ferlega rólega í fyrstu en svo kem ég fram á síðusta vatnspóstinn (þar var enginn lengur). Ég hafði nú 2 klst til að klára 10 km, lappirnar voru búnar, fætturnir í hamborgara en ég vissi að ég væri með þetta. Þarna fór ég að hlaupa og ég kláraði síðustu 10 km á 1,5 klst - hljóp meira aðsegja sectionir þarna á 5:30/km em mér fannst eiginlega bara ferlega skrytið eftir 30 klst hlaup.

Ég sem sé skautaði í mark eins og ekkert væri o virtist eiginlega ekki vera neitt þreyttur þega rég koma þangað. Hins vegar þegar komið avrupp á hótél uppgötva ég mér til skelfingar að félagi minn hafði panta herbergi á 3. hæð og það er engin lyfta!! Starfsfólk hótelsins var við það að panta sjúkrabíl - svo ömurlegar voru aðfarirnar við að komast upp stigann. Ég afþakkaði pent.

Þannig að þetta tókst og nú er ég að leita mér að nýjum markmiðum fyrir 2019.