



Kære dig

Jeg har skrevet lidt af mine erfaringer fra Vasaløbet. Måske du går og drømmer om at gennemføre det, måske du allerede har gennemført, men overvejer én af de andre løbstyper eks. Natvasa. Så kommer her lidt af mine tip og erfaringer fra de løb.

Efter at have gennemført Vasaløbet 2 gange tidligere, fik jeg den skøre ide at køre Vasaløbet 3 gange i 2023. Jeg havde derfor det mål at gennemføre åbent spor mandag, Natvasa (ligger natten til lørdag) og Vasaløbet (Søndag). Det er jo 3 forskellige løb, som kræver lidt forskellig forberedelse, og derfor har jeg her forsøgt at sætte lidt ord på min erfaring, og i al ydmyghed give et par af mine råd. De bygger ene og alene på min erfaring og oplevelse. Ydermere, vil jeg både komme ind på de 3 forskellige løb, men også lidt om forberedelserne, som denne gang krævede lidt ekstra.

Trods jeg har gennemført Vasaløbet 2 gange tidligere, anser jeg mig for at være lidt novice. Jeg havde ikke den store tekniske erfaring i langrend og jeg har ej heller dyrket det mere end et par år. Jeg har vist heller ikke været god nok til at træne min teknik undervejs.

Jeg har dog dyrket andre langdistance løb eks. Marathon, Adventure race, 12 timers og 24 timers MTB, samt andre længere motionscykelløb. Men efter 3 menisk operationer og problemer med betændelse i albuerne, var det tid til at finde en anden sport, som var lidt mindre nedslidende for kroppen, og det lyder jo lidt paradoksalt, når jeg netop søger de længere nedslidende distancer. Men det som motiverer mig, er den mentale del og den indre kamp og det at kæmpe sig igennem kriser i de forskellige løb og komme derud, hvor man skal grave ekstra dybt.

Som jeg skriver, har jeg ikke den store tekniske erfaring, jeg har stået alpint i mange år, men min langrendserfaring er vel 1-2 dage, tilbage på en Gymnasietur for 26 år siden. Så denne her løbserfaring, vil nok IKKE indeholde så mange tekniske fif.

Som jeg skrev, havde jeg gennemført Vasaløbet tidligere, så jeg kendte til logistikken. Og jeg må sige at efter at have deltaget i nok +100 forskellige løb, så er Vasaløbet nok én af de bedst organiserede løb jeg har deltaget i. Logistikken fungerer, BASTA. Og mine 2 første gange deltog jeg via fællesturen igennem Dansk skiforbund, hvilket OGSÅ var perfekt gennemført. Står du overfor at skulle deltage i dit første Vasaløb, så deltag på denne tur. Du får adgang til mange fantastiske mennesker, som har SÅ meget erfaring. Og skal jeg sige et plus og minus. Så er det positive og klart fedeste, den optakt som er på den skole vi overnatter på, særligt om lørdagen, hvor folk går rundt og forberede sig og deler tip og tricks. Specielt hvis du er ny som jeg var. Man sover 8-15 personer i hvert klasseværelse, så masser af vidensdeling, og langrendsfolk er virkelig venlige med at dele erfaringer. Det eneste minus er at vi bliver fragtet med busser, hvor man sidder oprejst, og efter 90 km. på ski, er det ikke optimal restitution at sidde oprejst hjem. Jeg har begge gange kæmpen med krampe om natten.



VASALOPPET

Hvorfor:

Det er vel nok det spørgsmål jeg får oftest og særligt ifbm. denne udfordring. Men jeg var lidt inde på det ovenfor. Min motivation ligger i at dyrke noget, som kræver at man går ind i sig selv og graver dybt. Og jeg må sige at det med at træne rulleski/langrend om aftenen/natten, med pandelygte på og så en god lydbox eller podcast i ørene, det er for mig den ultimative afstresning og afslapning.

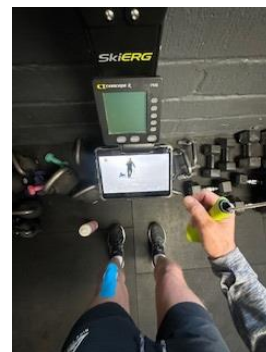


Træningen:

Jeg vil starte med at sætte lidt ord på træningen. For jeg vidste at det krævede lidt ekstra, når nu jeg skulle tage 3 løb på én uge. Og særligt det at jeg kom i mål, lørdag morgen og ca. 24-26 timer efter, at skulle stille til start igen.

Jeg har også et lidt krævende job, med mange rejsedage og 3 børn, så det krævede lidt ekstra planlægning.

Men jeg har investeret i en skierg derhjemme så undskyldningerne er færre. Og så kan man tage en tur på den, når familien sover. Og i stedet for at ligge på sofaen, så kan Netflix serien ses på en iPad foran skierg'en.



Jeg har 22 km til arbejdet, så én gang om ugen tog jeg også frem og tilbage på rulleski. Og derudover havde jeg altid en taske med tøj og rulleski liggende i bilen, så når jeg via mit job var rundt i DK, tog jeg skiene på som det første, når jeg ankom til hotellet. Da jeg ofte ikke kendte vejene, brugte jeg enten inliners eller mine Skike offroad rulleski.

Derudover forsøgte jeg mig også med flere lange "back to back" træningspas, så kroppen men også hovedet kunne vænne sig til den belastning. Jeg lavede mest polariseret træning, og når jeg trænede, kørte jeg ikke så meget efter km, men mere efter tid og lagde 5-8% mere træning på pr. uge. Og min længste pas var 4,5 time og en distance på lidt over 70 km. Til mine 2 første Vasaløb var jeg på max 4 timer og der ramte jeg lige over 60 km.

Turen derop og overnatning:

Jeg havde inviteret min far med, han er tidligere junior landstræner i cykling og mangeårig klubtræner, så der fandtes ikke en bedre supporter. Han vidste præcis hvad jeg havde brug for.

Søndag morgen kørte vi sammen mod Sälen. Vi ankom til starten omkring kl. 18, så vi kunne hente nummer og aflevere ski til smøring. Den del fungerer også rigtig godt. Man kan aflevere skiene lige ved starten, aftenen inden, og så er de klar til afhentning inden start om morgenen. (Kan bookes hjemmefra)





Starten til åbent spor gik næste morgen, så vi skyndte os op til hytten og begyndte alle forberedelserne, så vi var klar til næste morgen. Vi overnattede i en lille hytte i Stöten ca. 45 min nord for starten.

Åbent spor:

Mandag morgen gik starten så til ugens første løb. Tidligere var der fri start på åbent spor. Men for at par år siden, skiftede de, så der nu er 7 startled. De første starter kl. 7 og der starter 1000-1500 ad gangen, med 10 min mellemrum. Jeg startede kl. 7:30. Og med mine 2 tidligere Vasaløb, med samlet start, så var der jo masser af plads her og risikoen for knækkede stave, var væsentligt mindre. Så der var ikke så meget stress på starten. Vejret var fantastisk, solen skinnede fra en skyfri himmel og der var en let vind fra nordvest, det kunne jo næsten ikke være bedre. Desværre blev det lllliidt for varmt i løbet af dagen, så de sidste 10-15 kilometer var det lidt noget sjap. MEN der tænkte jeg tilbage på mit første Vasaløb i 2019, hvor der faldt 15-20 cm. om morgenen. Der startede jeg i sidste led og som nr. chok, og med en start i sidst led, var der ingen spor tilbage til os. Så hvis jeg skal vælge, vil jeg nok det første, med lækker sol. Alt i alt et godt løb. Min sluttid blev 7:37:49

Afslapning tirsdag-torsdag

De 3 dage blev brugt på afslapning. I Stöten ligger en lille svømmehal, som havde en skierg, så jeg startede dagen ud med 10 km. på den, dog i meget roligt tempo. Derefter gik turen til Experium i Sälen, der ligger et fint badeland, med et voksent spaområde, det koster lidt ekstra, men der er dampbad, koldt vandsbassin og meget mere. Og der er nu fedt at kunne svømme udenfor og kigge op på pisterne.



Og man må jo ikke glemme hyggen! I selv samme bygning er der afterski, hvor alle familier mødes efter dagens skitur. Der er ofte livemusik. Så bedre afslapning findes ikke.

Onsdagen gik med en snescootertur. Min far har aldrig siddet på sådanne maskine, så den oplevelse skulle han da have. Vi tog en 3 timers tur op på fjeldet.

Torsdag gik også med hygge, afslapning og restitutionstur. Jeg tog 20 km. i roligt tempo på sporene omkring Stöten, og derefter gik turen ind til Sälen igen og få afleveret skiene til smøring.



Natvasa:

Så blev det fredag. Starten gik kl. 20:00.

En vigtig ting at huske på. At hvis man gennemfører Vasaløb og åbent spor. Så starter man om morgenen, hvor det nok er koldt og der bliver varmere i løbet af dagen. Her er det lige modsat, her bliver det koldere og koldere for hver time. Derfor er det også krav at man har windbreaker tøj på til Natvasan. Og det fik vi i den grad brug for, da vinden blæste op i løbet af natten og der var op til 18 s/m vindstød.

Det resulterede i at sporene var svære at køre i. Jeg plejer ikke at styrte, men i løbet af den nat styrtede jeg 5 gange. Jeg slog mig en del, den ene gang, men holdt mig fri for knækkede ski og stave. Årsagen til styrtene, var at når du kørte i sporene, så stoppede skiene pludseligt, da vinden havde blæst en masse små grene ned i sporene, hvilket resulterede i at skiene stoppede op og på nedkørslerne, var det ikke sjovt, når den ene ski pludseligt stoppede. Det skal også siges at løbsledelsen havde prioriteret IKKE at køre spor til Natvasa, da de ville sikre sig at de kunne køre spor til Vasaløbet søndag.



Som natten faldt på, blev det en større og større kamp, særligt fordi at ca. 1/4 af løbet ikke kunne køres i sporene, grundet alle de grene. Til stor irritation til skøjtefolket, for vi var nødt til at tage deres spor. Den venstre del er til skøjt og så er der 2 spor til klassik i højre side. Så der var rift om deres område.

Med minus 12 grader og en høj chillfaktor, så var det noget af en udfordring at komme til depoterne. De ligger stort set alle på åbne steder, så det blæste godt, så man skulle ikke stå stille for længe og man kunne se flere og flere tage plads i busserne som holdt i tomgang og var varme. Det var da fristende. MEN nej. Jeg skulle i mål. Og det kom jeg. Jeg sluttede i tiden 7:28:33. Klokken var nu 3:28 morgenen og inden man kommer over og får lidt mad og et bad var klokken 4:30. Jeg fik derefter 30 min massage (det kan købes med Visakort, der hvor man tager bad.), da jeg ventede på min far som kom og hentede mig. Vi havde 2 timers kørsel fra Mora til Stöten og udfordringer var nu at jeg





VASALOPPET

havde lidt over 24 timer til start og skulle nå og sove 2 gange. Så vi hoppede i bilen, jeg tog ørepropper og sovemaske på, og tog lidt melatonin som hjælp, og sov med det samme, efter de 2 timers kørsel kravlede jeg ind i hytten og sov videre. Klokken 12:00 stod jeg op, for jeg måtte jo ikke sove for længe, jeg vidste at jeg om 8-9 timer skulle i seng igen.



Dagen gik med at spise, udstrækning, tøjvask, aflevering af ski til smøring, endnu engang massage. Min far er tidligere sportsmassør, så jeg fik verdens bedste massage. Derefter kørte vi rundt til 8 skibutikker, for at finde nye skins. Efter nattens strabadser, var mine skins fuldstændigt væk, grenene havde ødelagt dem. Vi fandt dem og fik for 3. gang indleveret skiene til smøring. Ja, sorry. Jeg har stadig et smørekursus tilgode 😊.

Så var det tilbage til hytten og gøre klar til Vasaloppet. Jeg hoppede i seng kl. 21:00 og måtte tage endnu en melatonin for at falde i søvn.

Pakkeliste til natvasan: Letvægts rygsæk, drikkesystem (isoleret), High5 gel med og uden coffein, High5 Karamel energibar, foldekop (monteret med liftkortholder), ekstra batteri, ekstra lygte, ekstra hue, inderhandske, ekstra trøje, tynd dunvest, førstehjælp, sportstape, Giletteskraber (hvis mine skins fryser til is), Ipren, ekstra kontaktlinser, AirPods og mobil.

Vasaloppet.:

Det var NU prøven skulle stå. Jeg vidst at det ikke ville blive min bedste tid. Og når jeg lige lavede et body check, var min krop ikke på 100%, særligt mine arme kunne godt mærke at de havde tilbagelagt +200km. i løbet af ugen. Men jeg har deltaget i lange løb før, så jeg vidste at når jeg blev presset, så handler det altid om at splitte distancen ned indtil hovedet kan absorbere det. Lidt som historien om at spise en elefant eller bryde den ned. Her handlede det om at bryde det ned i depoterne, så jeg skulle kun koncentrere mig om at komme til næste depot. Det var dog lidt for store delmål i starten. Så i stedet brød jeg det ned til hver kilometer i starten. Jeg fokuserede ene og alene på næste kilometer. Man kan jo bryde det helt ned til det enkelte skridt, hvis man er rigtig presset. Vi kan jo alle tage bare 1 skridt mere.

Da jeg var kommet til Smågan efter 11 km. begyndte kroppen at virke bedre og det blev stille og roligt bedre og bedre, lige indtil Risberg og Evertsberg, der ligger lidt dejlige stigninger, som føltes uoverkommelige. Men jeg vidste at efter Evertsberg gik det en del ned, så der fik jeg lidt ekstra energi. Det hjalp at min far stod ved alle depoterne, med min depottaske med ekstra tøj, barer, gel og redbull. Stille og roligt begyndte man at komme tættere og tættere på mål og ved Hökberg er der 19km. til mål og der kunne jeg begynde at se en ende. Min tid blev ganske rigtigt ikke den bedste: 8:03:25. Men det er ok, det var ikke et mål at gøre det hurtigt. Jeg kunne heller ikke have gjort det hurtigere 🙄



Det krævede lidt ekstra... også for hænderne. Normalt får jeg ikke vabler, men det var ok efter 300 km. på en uge.



Afrunding:

De 3 løb kan hver især noget forskelligt: **Åbent spor** er til dig som godt vil have mere plads i sporet og i starten og gerne vil mindske risikoen for knækkede ski og stave.

Natvasa er til dig som gerne vil have en udfordring med en ekstra lille dimension. Mørket og lyskejlens, gør at man går mere ind i sig selv, det er mere meditativt. MEN også mere koldt og der er ikke mange tilskuere til at heppe på dig.

Vasaloppet er jo noget helt specielt. Starten skal opleves! Energien før/under og efter løbet er fed. For jer som har løbet eks. CPH Marathon eller Eremitageløbet, så minder det lidt om det, bare meget større, og så forestil dig lige at ALLE har 2 meter lange ski på. Der er helikoptere over starten som transmitterer live, og masser af svensk folkemusik i højtalerne.

Påtænker du at jage Veteran vesten, som kræver 30 gennemførelse. Så vær obs. på at Natvasa vist ikke tæller med i regnskabet. Underligt nok.

Heija Danmark.

Et af de sidste og lidt anderledes råd herfra, er at du bør købe dig den rød/hvide hue, med påtrykt Danmark, så heppes der faktisk på dig og det hjælper i sporet. Alle de kære Svendskere er gode til at heppe på en. HEIJA DANMARK

Aller sidste råd. ALLE kan gennemføre Vasaloppet. Naturligvis skal der trænes. Men der behøves i min optik ikke mere træning end hvis du løb et Marathonløb. Jeg blev f.eks. overhalet af en som manglede benene.



Samlet set for ugen, fik jeg rundet 300km. på ski. Jeg havde et mål om at gennemføre de 3 Vasaløb på under 24 timer og det blev til 23 timer og 9 min.

Mit næste løb er Vasaløbet 2024, det er dog mest som træning til Nordenskiöldsløbet på 220 km. som ligger ultimo marts.

Håber dette lille løbsreferat kan inspirere nogle til at tage springet og tilmelde sig.