



INFÖR LOPPET

En första tanke

Tanken på Jotunheimen Rundt dök upp på senhösten 1998. En kamrat skulle ha kört det året, men var tvungen att hoppa av i sista stund. Men han hade väckt mitt intresse.

Jag läste det som fanns att läsa på Jotunheimen Rundts hemsida. Jag skrev även ut banprofilen och satte upp den på min anslagstavla på jobbet för att vänja mig vid tanken. Loppet är 43 mil och har tre stigningar på vardera 5 mil. Förvånade arbetskamrater ruskade bekymrat på huvudena när de förstod vad det rörde sig om.

Jag hade ännu inte bestämt mig för om jag skulle köra eller ej. Inga av dem jag frågade var intresserade av att hänga med, och med den banprofilen skulle sannolikheten att hitta någon som kör lika snabbt både uppför och utför vara minimal. Alltså var det bara att ställa in sig på 43 mils solokörning. För övrigt låg själva loppet mitt i semestern, och någon Norge-resa var inte planerad. Jag hade nämnt för Inga-Lill att det vore bra om vi kunde lägga våra semestrar så att det skulle passa i tiden med Jotunheimen, men att det inte hade så hög prioritet.

Den första vändpunkten kom under Vänern Runt. Jag körde i samma grupp som Ari livonen. Han var så där lagom mycket starkare än jag och vi kunde hålla samma tempo långa sträckor. Han hade redan anmält sig till Jotunheimen. Det fick mig att fundera på allvar. Jag kanske skulle satsa på att komma till Norge under semestern ändå ...

Några veckor senare började vi detaljplanera semestern hemma. Apro på ingenting föreslog Inga-Lill att vi skulle ta en veckas semester i Norge. Detta förslag följdes direkt med ett "Nej, vad har jag nu sagt!?". Men nu var det klart. Nu kunde förberedelserna börja på riktigt!

Förberedelser

Anmälan gjordes och jag började leta efter lämpliga hytter eller hotell för övernattnig i samband med loppet. Eftersom start och mål inte är på samma ort, tänkte jag vara listig och boka något i Sogndal, där målet är. Nu visade det sig ganska snabbt att jag inte var den ende som varit listig. Däremot verkade jag vara en av dem som varit listig sist, för det mesta i Sogndal var fullbokat. Tältplatser på campingen fanns kvar, men att sova i tält efter 43 mils cykling lät inte så attraktivt. Speciellt inte om det skulle regna ...

Det blev alltså precis som vanligt; planering är bara något man gör för att inse att man måste improvisera.

Ari hade gjort en tidtabell för loppet. Den siktade på en sluttid på 17 timmar. Min personliga ambition var att ta mig runt under 20 timmar, men 17 är ju mindre än 20, så varför inte göra ett försök?

Flytt

I sista stund före avresan visade det sig att jag var tvungen att flytta ut det mesta möblemanget ur min lägenhet. Tisdagen innan loppet tillbringade jag springandes upp och ner för de fyra trapporna till min gamla lägenhet, släpandes på möbler. Detta renderade mig en pråktig träningsvärk, som jag dock hoppades skulle gå ur benen tills det var dags.

På kvällen var vi klara med flytten, och kunde då ägna oss åt packningen inför Norgeresan. Morgonen därpå lastade vi bilen och for glada i hågen iväg mot Norge.

De sista förberedelserna

Väl framme i Norge tog vi in på Laerdal Camping. Det visade sig vara en mycket välordnad campingplats med mycket fräscha dusch- och hygienutrymmen. Ari och hans flickvän Lilian bodde redan där sedan några dagar.



Ari hade provcyklat backarna i trakten, och det hade fått honom att montera på frikransen från sin mountain-bike. Det skulle ge honom en lättaste utväxling på 39 – 34. Jag var lite avundsjuk på den utväxlingen, med tanke på att jag hade 39 – 27 som lättaste växel och visste att Ari var starkare än jag.

Sista frågan rörde klädseln. Det var ypperligt väder nere i dalen – cirka 23 grader, men frågan var hur det skulle vara i utförlöparna på kalvfället under natten. Efter mycket vända kom jag slutligen fram till följande garderob:

- På fötterna: vanliga cykelstrumpor, cykelskor och överdragsdamasker.
- På benen: cykelbyxor av knickers-modell som gick ner över knäna.
- På överkroppen: kortärmad undertröja och kortärmad cykeltröja.
- I fickorna: handskar, vindjacka, energikakor och kamera.

Med all packning klar, rullade vi från campingen in mot Laerdal city. Det var en fantastisk kväll.

Totalt 350 cyklister hade anmält sig till loppet. Några hade startat tidigare vid 19-tiden och rekord-puljen skulle starta klockan 6:00 morgonen därpå. Vi startade i mellan-omgången, där 50 cyklister skulle ge sig iväg var 10:e minut med start klockan 22:00. Vår starttid var 22:10.

JOTUNHEIMEN RUNDT

Filefjell

Starten gick och lite grand till min förvåning blev det ingen tjurrusning. De första kilometrarna var helt platta, och tempot låg kring 35 km/h. Första milen gick 32,4 km/h i snitt.

Hela klungan höll till en början samma tempo, men allt eftersom började folk droppa av bakåt och släppa. Ari och jag höll oss väl framme bland de 15 - 20 främsta i klungan.

När stigningen hade hållit på ett tag, var vi bara ett tjugotal kvar i täten. Då hände något oväntat. En av killarna som låg mitt i klungan sänkte farten lite grand, utan att det märktes nämnvärt. Det blev en lucka till dem som låg framför honom. När luckan blivit tillräcklig stor, spurtade killen ikapp sina kompisar, som nu låg ett hundratal meter före oss. Det var första tecknet på att det var en tävling, inte bara ett motionslopp.

I övrigt var detta ett snällt berg. Efter avtaget mot Gol vid Borlaug blev stigningen lite brantare, men på det hela var det en lugn resa.

När skogen började tunnas ut och vi fick lite känning av ett slut på allt stigande, lade Ari in en tyngre växel och drog på. Det var inte direkt något ryck, utan snarare en lätt tempohöjning. Vi var fyra stycken som hängde på och vi fick direkt en lucka till de övriga. Vi var fem stycken som växeldrog och efter några kilometer kom vi till toppen. Toppen låg efter 63 kilometer och vi hade hållit 26,7 km/h tills dess.

Jag ville stanna på toppen för att ta på mig vindjacka och handskar inför nedfärden. Det som normalt tar några sekunder, tog nu hur lång tid som helst. Resten av klungan svischade förbi oss medan jag stod och försökte få på mig handskar med valna fingrar. Senare fick jag reda på att stoppet bara hade tagit två minuter, men just då kändes det som en evighet.



Nerfärden gick som en dans. På mindre än två mil tappade vi 600 höjdmeter och vägen tog långa, svepande kurvor, med god sikt trots mörkret. Väl framme i Öye hade vi 28,6 km/h i rullsnitt. Det var inte många personer vid matdepån, så jag antog att de flesta som vi haft sällskap med bara hade blåst förbi.

Efter en kort paus i Öye, var det bara att hoppa upp på cykeln och ge sig iväg. Det var mörkt nu, men tillräckligt ljust för att man kunde se hyfsat bortanför ljuslyktorna.

Efter några kilometer körde vi förbi ett vägarbete. Vägen var ganska dålig och vi körde förbi två olika grupper som stod vid vägkanten och lagade punkteringar. Vi klarade oss dock utan missöden.

Vägen var nu ganska platt. På raksträckorna kunde vi se bakljusen från flera grupper framför oss. Varje grupp bestod av endast några få cyklister. Vår strategi var att sakta men säkert sega oss fram till en grupp, ligga på rulle, vila ett slag och sedan ge oss på nästa grupp.

Efter ungefär 9 mil började mitt högra knä värka. Det var utsidan som gjorde ont. Ett par mil senare försökte vi ta ikapp en grupp som låg 50 till 100 meter framför oss. Ari låg redan i suget längst bak i klungan, men jag kunde inte gå ifatt. Ari släppte och rullade tills vi låg jämsides.

Jag berättade att jag inte kunde öka mer på grund av mitt knä. Aris analys var glasklar: "Problemet är att du kör lika fort som klungan". Det stämde alltför väl. Så länge jag trampade utan att köra för fullt gick det bra, men så fort jag tog i, värkte knät så mycket att jag var tvungen att lägga av direkt. För första gången dök tanken upp att jag kanske inte skulle ta mig i mål. Denna fundering ersattes direkt med "Jag har inte åkt hela vägen till Norge bara för att bryta".

Jag tog ändå upp möjligheten att Ari och jag skulle dela på oss, för att jag inte skulle orka ge järnet hela vägen. Ari funderade en stund, men så sa han: "Vi har startat tillsammans och vi skall gå i mål tillsammans, oavsett om det tar 15 eller 20 timmar". Det kändes skönt att höra.

Vägen böljade fram. Ari drog mycket, och ibland orkade jag inte hålla rullen. Vi försökte vända på steken, så att jag drog och på så sätt kunde hålla mitt eget tempo. Hade det inte varit för knät, hade detta varit en underbar etapp. Helt vindstilla, vacker natur och långa stunder gick vägen vid stranden till en sjö.

Jag var väldigt lättad när vi anlände till Fagernes. Då var klockan närmare 3:25 och vi hade suttit på cykeln i 5 timmar. Snitthastigheten mellan Öye och Fagernes var 29,5 km/h, och från start hade vi ett rullsnitt på 27,9 km/h.

Valdresflya

Vi tog en kort paus i Fagernes. Det var mörkt och inte speciellt varmt när man väl klivit av cykeln. Högra knät var stelt så fort jag inte trampade, så det var ingen idé att dröja kvar alltför länge. Vi slängde i oss några mackor och en banan, fyllde flaskorna och sedan bar det iväg igen.

Nu gick det konstant uppför. Vi kom in i en lunk och trampade på. Hastigheten låg mellan 18 och 24 km/h och det kändes ganska bra. Allt eftersom tiden gick, så började det ljusna, men högerknät kärvade mer och mer.

Samtidigt började vänsterknät att göra ont. Medan smärtan i högerknät koncentrerade sig på utsidan, var smärtan i vänsterknät på framsidan, rakt över knäskålen.

Jag försökte växla ställning mellan sittande och stående, men jag hade inte längre någon stadga i högerknät, så jag kunde inte stå upp. Det var bara att sitta kvar och trampa så lätt det gick. Min ambition hade varit att spara de två lättaste växlarna till det sista berget, men jag var tvungen att gå ner på den näst lättaste, 39 – 24, redan på Valdresflya.

Tankarna upptogs mer och mer med frågor hur jag skulle klara Sognefjell. Det gick fortfarande förhållandevis snabbt uppför, men jag kände att jag inte hade några reserver kvar att ge. Smärtan i knät var ihållande och blicken letade sig oftare och oftare ner mot cykeldatorn. Tiometers-indikatorn rullade på plågsamt långsamt, hundrametrarna kändes som små evigheter och varje kilometerpassering kändes som julafton. Det var bara gudskelov bara 38 kilometer mellan Fagernes och Beitostölen.

Någonstans mitt i skogen cyklade vi förbi två lite äldre deltagare i loppet som hade stigit av cyklarna och promenerade uppför berget. Det såg ganska trevligt ut, när de pratande gick sida vid sida i vägrenen. Direkt började Ari och jag diskutera huruvida vi kunde tänka oss att hoppa av och börja knata uti fall det skulle behövas för att ta sig runt. Efter att ha vänt och vridit på argumenten för och emot en stund, var vi överens om att vi inte hade åkt till Norge för att gå runt Jotunheimen.

Vid 3-snåret hade mörkret släppt och vid 4 var det ljust som på dagen. Vi anlände till Beitostölen klockan 5:15. Snitthastigheten mellan Fagernes och Beitostölen var 22,4 km/h och från start hade vi ett rullsnitt på 25,9 km/h.



Beitostölen ligger fantastiskt vackert utmed bergssidan. Matdepån låg precis utmed vägen vid ett hotellkomplex. Det var befriande att få stiga av cykeln. Det var ljus nu och utsikten var underbar. Det blev de vanliga mackorna och påfyllning av flaskorna. Ari var klar märkbart snabbare än jag, men efter en knapp kvart var även jag färdig för uppsittning, och vi drog vidare.

Stigningen fortsatte oförändrat. Solljuset började nu klättra upp för bergssidorna på de omkringliggande bergen. Vegetationen blev mer och mer sparsam och till slut kom vi upp över trädgränsen. Vi cyklade genom något som påminde om ett månlandskap. Stigningen verkade aldrig ta slut och jag kom på att jag inte hade kollat upp hur långt det var till andra toppen. Det hade Ari, som vanligt hade järnkoll på läget.

Det gick allt långsammare för mig ju närmare toppen vi kom. Ari tog kameran och cyklade i förväg ett par gånger för att ta bilder på mig och på omgivningen. Solen låg på nu och hade det inte varit för knäna, så hade det varit sagolikt. Efter 203 kilometer var vi till slut uppe på Valdresflya.

Från Beitostölen upp till andra toppen hade vi haft ett snitt på 20,0 km/h och rullsnittet sedan start var 24,3 km/h.



Efter krönet började utförsjöpan. Igen var det långa svepande kurvor med perfekt sikt. Jag rullade och kom som mest upp i 70 km/h. Snabbare än så hade jag aldrig rullat tidigare. När jag började trampa, så gjorde det fruktansvärt ont i knäna. Å andra sidan var det väldigt skönt att bara rulla och inte behöva trampa. Jag visste inte hur jag skulle göra; om jag trampade, gjorde det ont, men det var inget mot det som hände i knäna när jag drog igång efter att ha rullat en stund och stelnat till.

Vägen ner var inte som jag hade föreställt mig när jag tittat på banprofilen. Jag hade förväntat mig en utförsjöpan utan slut, men ganska snart började det gå lite upp och ner. Vi hade kommit ner nedanför trädgränsen, och vägen gick genom lummiga skogar. Det var småkuperat hela tiden.

Nu var det knäna som helt och hållet bestämde tempot. Vi gjorde sällskap med flera cyklister, men de flesta bekantskaper varade inte länge. Jag hade bara ett läge som jag kunde köra på, och så fort det gick det minsta lilla snabbare än det läget, så kunde jag inte hänga med.



I ett par mil hade vi till och från sällskap med en norrman. Långsamt körde vi kom ikapp honom uppför, men han drog ifrån utför, utan att jag kunde hänga på. Och nästa uppförsbacke segade vi oss ikapp honom igen.

Nu hade solen kommit upp ordentligt och det var redan varmt. Det skulle bli en härlig dag. Väl framme vid Randsverk fanns en skylt som talade om att depån var flyttad 4 kilometer. Vi kom ihåg att detta hade nämnts vid starten, men hade inte kunnat minnas vilken depå som hade flyttats. Nu visste vi, så det var bara att bita ihop. Vi kryssade mellan några kor som gick omkring på vägen och fortsatte uppför de resterande fyra kilometrarna.

Depån var placerad på en parkeringsplats vid vägen. Rutinerna var vid det här laget väl invanda; mackor, banan, dricka, fylla på flaskor och så iväg. Det gick bara mycket långsammare nu. Mellan toppen på Valdresflya och Randsverk hade vi hållit 27,9 km/h och rullsnittet från start låg på 24,9 km/h.

Vi gav oss iväg och ett par kilometer till bar det lätt uppför. Sedan kunde vi blåsa på utför igen. Vägen utför var till en början härlig, men övergick sedan i ett vägbygge. I ett par kilometer körde vi utför 8 procentiga utförslopör på grusväg. Det kändes i händerna när vi kommit ner och jag tror att fälgarna var rätt så varma.

Vägen fortsatte lätt uppför och jag började mer och mer fundera på att bryta. Jag hade mer eller mindre bestämt mig för att jag skulle lägga av i Lom, men sista biten in till Lom gick utför och det kändes bra, eller rättare sagt befriande när vi cyklade in i staden. Klockan var strax före 12 och det var fullt med folk på stan. Det var nästan första gången vi sett icke-cyklister sedan starten, bortsett från dem som servat oss i alla depåerna.

Vi hade hållit 25,7 km/h från Randsverk och rullsnittet från start låg på 24,5 km/h.

Vi körde till depån och där fanns varm mat. Vi parkerade våra cyklar och gick bort till matbordet. Den varma risotton skänkte mig nya krafter. Det kändes inte så illa att sitta på torget och peta i sig lite varm mat. Jag skulle nog inte lägga av här i alla fall.

Efter maten kändes det behövligt med ett toalettbesök. Toaletten låg i källaren och trappan ner var fruktansvärd att forcera med stela, värkande knän och Look-pedaler. Men jag höll mig krampaktigt i ledstången med båda händerna, så det gick bra till slut.



Efter 25 minuters paus hade jag ingen mer ursäkt för att sitta kvar, så det var bara att ge sig iväg igen. Det var nu loppet började.

Sognefjell

Den första delen av vägen ut från Lom är mycket snäll. De första kilometrarna går lite upp och ner, för att sedan plana ut i en lätt uppförsbacke. Åter igen följde vi en fjällbäck, vilket var mycket rogivande. Vi cyklade ikapp en av Aris grannar från campingen. Det var en norrman i 60-årsåldern, som startat tre timmar innan oss. Han hängde på utan några som helst problem.

På vägen uppför Sognefjell finns ett parti som börjar med en utförslopa och sedan är plant en dryg halvmil. Efter att ha tittat på Aris karta, såg det ut som att krönet låg efter ungefär 31 mil. Vi körde på, men kom aldrig till det där krönet. Ovetskapen kring hur banprofilen för Sognefjell såg ut kändes tyngre och tyngre. Varför hade jag inte pluggat på detaljerna bättre?



Och så började det som jag visste skulle börja. Första fingervisning var en kort, men mycket brant backe. Jag gick ner på lättaste växeln, men smärtan fick mig nästan att börja gråta. Jag insåg att det skulle behövas ett mirakel för att få mig till Sogndal.

Vi stannade på ett plant parti och höll krigsråd. Jag sa att jag aldrig skulle fixa loppet under 20 timmar och ville att vi skulle dela på oss. Ari insåg läget och höll med. Han tog min kamera och jag tog hans mobiltelefon. Vi önskade varandra lycka till och så drog Ari iväg. Jag stod kvar någon minut och begrundade min situation. Nu var det bara upp till mig att ta mig i mål.

Jag hoppade upp på cykeln och fortsatte uppför. Vägen blev efter ett slag väldigt brant. Hastigheten sjönk till 8 – 9 km/h. När jag satt orkade jag knappt få runt tramporna. När jag försökte ställa mig upp, hade jag ingen som helst stadga i högerknät.

Nu kändes varje pedalvarv som en kraftansträngning. Knäna skrek och om jag hade haft vätska över i kroppen, så hade tårarna flödat.

Jag kom till en stor utsiktsplats på vägens vänstra sida. På höger sida fanns en liten parkeringsficka med plats för några bilar. Trippmätaren visade 325 kilometer. Det funkade inte längre. Jag steg av cykeln. Det var en känsla av lättnad att ge upp, en känsla som just då var mycket starkare än den att ha misslyckats att ta sig runt Jotunheimen.

Jag gick över vägen till ena kanten av utsiktsplatsen. Jag la ner cykeln, tog upp mobiltelefonen ur ryggfickan, lade mig ner på asfalten med händerna knäppta över mobiltelefonen på magen och tvärsomnade.

Jag måste ha sovit cirka 20 minuter. När jag vaknade kunde jag knappt resa på mig. Höger knä var så stelt att jag inte kunde böja det överhuvud taget.

Jag började fundera kring hur jag skulle göra med teknikaliteterna kring att jag bröt. Jag hade ingen som helst lust att köra tillbaka till Lom. Jag försökte ringa Inga-Lill och Lilian, som väntade på oss uppe i Turisthytten på toppen. Efter några försök insåg jag att det var lönlöst, det fanns ingen täckning.

Jag gjorde ett överslag på hur lång tid det skulle ta Ari att ta sig upp till Turisthytten. Även om han inte visste att jag brutit, så antog jag att Inga-Lill skulle ta bilen och kolla hur det stod till med mig. Det skulle röra sig om åtminstone två timmar från det att vi skildes, så det var minst en dryg timme kvar.

Jag stod på parkeringsfickan och tittade på förbipasserande cyklister. Det kom några spridda smågrupper, varav åtskilliga såg förvånansvärt pigga ut. Efter en stund kom en grupp på fyra cyklister, anförda av en norrman. Våra blickar möttes. "Men du må ikke gi opp nå!" utbrast han. Jag stirrade ner i marken. Gruppen fortsatte förbi.

Det hade kommit några bilar och ställt sig på parkeringen. Förarna inväntade sina cyklande kamrater för att långa lite dryck och energikakor. Jag växlade ett par ord med några av dem. En erbjöd mig ett helbrägdagörande undermedel mot alla tänkbara knäproblem, men jag avböjde hövligt.

Det började komma lite yngre och piggare cyklister. De hade företrädesvis fyrsiffriga startnummer. Det var deltagare i Lilla Jotunheimen, som startar i Lom, som började dyka upp. "Man kan si på öyene vilka som kjört lange løypen och vilka som kjört den korte" sa mannen bredvid mig. Det stämde nog.

Så, till sist, kom en grön bil jag kände igen. Det var härligt att få lasta in cykeln i bagageutrymmet. När jag väl fått in mitt spikraka högerben i passagerarsätet, körde vi vidare mot Turisthytten för att plocka upp Lilian.

Från den punkt jag bröt var det bara två kilometer upp till det första krönet och den efterlängtdade nedförsbacken. Det kunde lika gärna varit 20 mil. Efter den plana biten fortsatte uppförsbacken och övergick senare i serpentin. Uppskattningsvis var det ungefär hälften av cyklisterna som cyklade uppför serpentinerna. Jag insåg att jag fattat rätt beslut när jag bröt.

Vid stadsgränsen till Sogndal kom vi ikapp Ari. Han höll ett gott tempo, trots 43 mil och tre berg i benen. Han tog sig runt på exakt 19 timmar.

Epilog

Dagen därpå vaknade jag och kände absolut ingenting i benen. Utan vare sig träningsvärk eller andra smärtor kunde jag obehindrat springa upp och ner i trapporna på hotellet. Det var helt overkligt och jag undrade varför jag hade brutit, men inom mig visste jag svaret.

Jag pratade med min pappa i telefon och han sa bara "Om jag känner dig rätt, så planerar du redan nästa års lopp". "Nej" hade jag svarat, "jag kommer aldrig mer någonsin att köra det här vansinniga loppet". Jag hade fel.



SLUTSATSER

Efteråt gjorde jag en utvärdering av sådant som fungerat mer eller mindre bra under loppet.

Fel

Följande saker gjorde jag fel, vilka bidrog till att jag bröt loppet:

- Målsättning

Min huvudmålsättning för 1999 var att cykla Vätternrundan under 10 timmar, vilket jag i och för sig lyckades med. Jotunheimen kom dock på klart distanserad andraplats.

Om man skall köra Jotunheimen Rundt för första gången, måste det vara huvud-målet för den säsongen.

- Uppladdning

Tisdagen innan loppet flyttade jag ur min gamla lägenhet. Ett tjugotal vändor upp- och ner för fyra trappor orsakade en fantastisk träningsvärk.

- Man skall ladda upp inför Jotunheimen så som rekommenderas på Vätternrundans hemsida. Töm depåer med ett fartpass på söndagen. Ta ett lugnt pass på tisdagen. Ät mycket pasta och vila så mycket som möjligt.

- Utväxling

Jag körde med 39 – 27 som lägsta utväxling. Det var för tungt när jag hade ont i knäna. Ari hade varit i Norge några dagar längre, och testat bergen. Han bytte till sin mountainbike-krans, vilket gav honom en lägsta utväxling på 39 – 34. Det hade dubbel verkan;

- fysiskt: han kunde klättra i extremt branta berg.
- mentalt: han behövde inte gå ner på de lägsta växlarna förrän det verkligen behövdes.

För Jotunheimen bör man antingen ha en utväxling i stil med 39 – 34 (om man har två drev), eller 30 – 25 eller 27 (om man har tre drev). Om inte annat, så för den mentala tryggheten.

Följande saker bör jag tänka på inför nästa ansträngning av samma slag:

- Förberedelser

Även om jag funderade länge på att köra loppet, så bestämde jag mig definitivt i början av juni. Det var alldeles för sent!

Det är mycket bättre att bestämma sig tidigt, så man kan ordna bra boende i tid. Laerdal Camping är ett mycket bra val inför Jotunheimen Rundt.

- Kunskap om banan

Fastän jag hade haft kartan uppsatt på jobbet i över ett halvårs tid, kunde jag den för dåligt.

Följande måste memoreras:

- avstånd till respektive topp.
- exakt banprofil under de tyngsta delarna, d.v.s. avstånd till och längd på de värsta stigningarna.

- Klädsel under loppet

På första toppen stannade jag för att dra på mig vindjacka och handskar. Händerna var då så stela att det tog en ansevärd tid. Klungan vi hade kört ifrån uppför körde förbi oss under den tiden.



Man skall klä sig för en etapp i taget, inte för ett berg i taget. Det kanske låter bakvänt, men då har man större chans att köra tillsammans med en klunga under en längre del av loppet.

- Utrustning

Två saker hade jag tänkt att fixa i Oslo, respektive Laerdal; styrväska och baklykta. Det visade sig att inget gick att få tag på, vilket gjorde att jag fick ta till reservplanen i båda fallen. Reservplanen var nog i båda fallen bättre än huvudplanen, men sökandet efter utrustning tog tid och skapade osäkerhet.

All utrustning skall vara inköpt och utprovad innan avfärd. Självklart!

Rätt

Följande saker gjorde jag rätt, vilket bidrog till att jag kom så långt som jag gjorde:

- Träning

Jag hade kört 460 mil innan Jotunheimen Rundt. Med tanke på att jag inte hade någon som helst träningsvärk efter loppet, så är detta tillräckligt.

Helt uppenbart är att Spinning är en utmärkt träningsform under vintern, och att en Mallorca-resa med mycket bergskörning är en bra uppladdning på våren. Man skulle kunna byta ut Vätternrundan mot Telemark Tours i början av juni för att få ännu mer bergsträning.

Några pass styrketräning för låren under vintern skadar heller inte.

- Klädsel

Jag tog med mig kläder för alla tänkbara förhållanden till Norge.

Efter mycket vända, lyckades jag få med mig rätt kläder på färden. Tre input behövdes:

- väderprognos.
- banprofil.
- "tidtabell" för loppet.

Genom att uppskatta när jag skulle vara på de olika delarna av banan, kunde jag gissa mig till vilka kläder som skulle behövas.

Följande tricks kan vara bra att komma ihåg:

- Tidtabell

Ari hade gjort en tidtabell, där han per etapp hade skrivit in följande:

- distans från start.
- distans från senaste depån.
- snitthastighet mellan depåer.
- ankomsttid till depå.
- paus i depå.
- avgångstid från depå.



Detta förstärkte den mentala förberedelsen, samt gjorde det mycket lätt att under loppet se hur man låg till. Eventuellt kan man lägga till följande information:

- distans från start till olika backkrön, inte bara de tre högsta.

- Karta

Ari hade med sig en inplastad karta innehållande banprofil, depåer och "tidtabell". Inplastningen var en hit.

- Verktögsflaska

En flaskhållare på sadeln med en liten flaska som innehåller verktyg inlindade i en trasa är ett mycket bra alternativ till att ha prylarna i fickorna.

- Mobiltelefon och kamera

Ari bar mobiltelefonen och jag kameran. Mobiltelefonen hade jag tyvärr ingen större nytta av när den behövdes p.g.a. dålig täckning, men som säkerhetsåtgärd är den bra att ha med sig.

Kameran hade vi nytta av enbart för att Ari var starkare än jag och orkade fotografera. Om båda åkarna är lika starka, lär utrymmet för fotografering inte vara lika stort. Detsamma gäller om man åker ensam och försöker hänga med en klunga. I depåer och när man åker ensam finns annars många tillfällen till att ta härliga bilder.

- Musik

Radiotäckningen i Norge på väg till Laerdal är minimal. Skall man ha musik i bilen, så får man ta med sig den själv.