

INFÖR LOPPET

Laerdal

Vi stod i startfållan och väntade på startsignalen i den tionde upplagan av Jotunheimen Rundt. Jag stod där tillsammans med Binni, Ari och Thomas, och höll Aris cykel medan han sa hej då till Lilian. "Det är någon här som har 108 i puls". Ari hade kommit tillbaks och tittade ner på sin pulsmätare som satt fast på styret. Det var tydligen min puls den visade.

Nästan exakt ett år tidigare hade jag efter drygt 32 mils cykling kastat in handduken i 1999 års upplaga av Jotunheimen Rundt. Med båda knäna helt söndertrasade, hade jag stigit av cykeln vid en utsiktspunkt på Sognefjellet, lagt mig ner och tvärsomnat på asfalten.

Jag hade då lovat mig själv att aldrig mer ens tänka tanken att göra ett andra försök att fullfölja loppet. De yttre förhållandena 1999 hade varit helt perfekta och ett nytt försök kunde bara ske under sämre omständigheter.

Det löftet lyckades jag hålla i ganska exakt tre dagar. Jag kunde helt enkelt inte ha Sognefjellet stående där, hänskrattande åt mig att jag inte kunde ta mig över det.

Uppladdningen inför år 2000-upplagan förstärktes med styrketräning för knäna, en cykel med tre klingor fram, samt en karta Voltarén.

Jotunheimen Rundt startar i Laerdal, alldeles invid Sognefjorden. Det är en liten fiskeby med en gammal, pittoresk stadskärna. Byn lever upp den andra fredagen i juli, då den är startplats för Jotunheimen Rundt. Starten går i tre omgångar. Klockan 18 starar de som skall ta god tid på sig, d.v.s. mellan 24 och 32 timmar. Klockan 21 börjar starten för "normalpuljen", som har en max-tid på 28 timmar. Klockan 6 på lördagsmorgonen startar så "rekordpuljen". De som startar då får avverka loppet på maximalt 16 timmar.

Sträckan som sådan är 43 mil lång och under tiden tar man sig över tre bergspass; ett på 1000 meter och två på 1400 meters höjd. Ingen av stigningarna uppför dessa berg är kortare än fem mil.



Min målsättning var att ta mig runt under 20 timmar, men det skulle smaka fint att komma in under 19. Min tidplan siktade på en 19-timmarsrunda.

JOTUNHEIMEN RUNDT

Filefjell

Klockan blev 21 och tillsammans med startskottet kom regnet. Vi satte av och regnet bara tilltog. Innan vi kommit en halvmil hade regnvattnet sipprat ner innanför både överdragsdamasker och cykelskor. Handskarna var genomsura.

Efter en knapp mil började den första backen. Vi hängde på en grupp norrmän som uppenbarligen körde för samma klubb. De anfördes av en tjej som hette Laila. Jag förstod över huvud taget inte deras system för växling, så jag la mig sist och avvaktade. Binni var mer offensiv och frågade Laila om hur deras taktik fungerade. Egentligen var det inte så knepigt; när det inte var så brant, så körde de "belgisk kedja". När det sedan blev riktigt brant, så behöll de den aktuella formationen och sänkte tempot drastiskt. Vi kallade dem för 38-15-gruppen, baserat på den fart de höll i kedjan respektive i branterna.

Till slut tröttnade vi på det ryckiga tempot och drog ifrån klungan. Vi växeldrog och efter två och en halv timmars cykling, kom vi upp till toppen. Efter 64 kilometer var vi på 1000 meters höjd och regnet hade upphört.



Utförslöpan nerför Filefjell var en fröjd, trots blötan. Vi hade startat en timme tidigare än i fjol, så det hade inte hunnit bli så mörkt. Väl nere i Öye, samlade vi ihop oss och fortsatte vidare mot Fagernes.

Efter 10 mil kom vi till ett par korta tunnlar. Där hade jag haft första känningen i vänstra knät året innan. Jag kände efter, men det var inga problem med något av knäna. Suveränt. Det kändes som ett jättelyft, fast egentligen var ju allt som vanligt.

Vägen till Fagernes var böljande, mestadels nerför. Tidvis körde vi längs en strand, men detta var den mörkaste delen under loppet, så vi bara tryckte på och växeldrog.

Valdresflya

I Fagernes tog vi en kort paus och sedan bar det vidare, uppför det andra berget, Valdresflya. Vi fick stanna nästan direkt. Thomas hade fått känning i ena knät. Han tog en Voltarén och sedan bar det iväg igen, fast med något lägre tempo.

Sträckan mellan Fagernes och Beitostölen är knappt fyra mil, och i mitt tycke är detta en av de vackraste delarna av banan. Året innan hade vädret varit fantastiskt och vi hade sett solen gå upp och kasta sitt ljus över de kringliggande bergssluttningarna.

Nu var det molnigt och inte alls lika behagligt, men med skillnaden att mina knän höll ihop. Det var en enorm skillnad att hålla ett sansat tempo med hela knän, jämfört med fjolårets upplevelse. Fast nog började det kännas i ena knät. Eller var det bara jag som kände efter för mycket?

Vi stannade i Beitostölen och Laila, tillsammans med några klubbkamrater, kom ifatt oss. Jag tryckte i mig en Voltarén för säkerhets skull och sedan bar det av igen.

Nu började loppets första tunga parti. Den sista halvmilen upp till Valdresflyas topp är riktigt tuff, med en stigning på upp emot tio procent i snitt. Thomas' knäont hade gett vika, så han och Ari tryckte på. Binni och jag tog det lite försiktigare och för första gången under loppet fick jag nytta av den minsta klingan fram.

Efter 202 kilometer var vi uppe på toppen och körde förbi Lailas gäng, som hade tagit en paus. "Det är nollgradigt här", sa Ari när vi började rulla utför. "Hur vet du det?", undrade jag. Ari pekade på en vattenpöl vid sidan om vägen. Den var täckt av en tunn ishinna. Usch, det vara inget att bry sig om utan bara köra vidare.

Utförskörningen nerför Valdresflya var ännu bättre än nerför Filefjell. Vägen är öppen och tar långa, vida svängar. Trots att asfalten långt ifrån är den bästa, lyckades jag komma upp i 70 km/h utan att det kändes speciellt märkvärdigt.

Efter ett slag började uppförsbackarna igen. Det var inga långa backar, men vägen var småkuperad hela tiden. Vi slog följe med en grupp norrmän, och det blev en grupp på dryga dussinet cyklister. Vi fyra var fortfarande förhållandevis pigga och växeldrog i täten.

När vi skulle växla och lägga oss bak i kön, utspelades allt som oftast lite märkliga scener. Ingen av norrmännen ville helt enkelt dra. Den mest absurda situationen inträffade när Binni skulle gå ner efter att ha dragit. Han gick ut till vänster och då vägen var väldigt smal, var han tvungen att lägga sig i motgående körfält. Ingen av norrmännen gick fram för att dra, utan låg kvar i Binnis bakhjul, så resultatet blev ett pärlband av cyklister som allt långsammare körde på fel sida av vägen.

Vi gjorde några ryck för att skaka oss av norrmännen, men det här gänget var duktiga på att hålla rullen. Mindre duktiga på att dra.

Efter en paus i Lemonsjöen gick det utför igen och den här gången rejält. I en halvmil hade vi en åtta-procentig utförslopa och då gick det undan. Tyvärr slutar backen i en tvär 120-graders sväng ut på en huvudled, men det kunde vi ta efter den nedfärden.

Sedan blev det lite plattåkning vid stranden av en sjö, följt av ett ganska tufft motlut i några kilometer. Där började mitt vänstra knä kännas av på allvar. Ingenting mot året innan, men ändå. Nu var det knät som fick bestämma max-tempot.

Efter backen bar det utför in till Lom, som efter drygt 29 mils körning var den sista depån innan den tyngsta klättringen skulle börja.

Vi tog en rejäl paus och stoppade i oss lite varm risotto. Vi kom överens om att vi skulle hålla ihop fram tills de första tio-procentiga stigningarna började. Sedan fick vi se om vi höll ihop, eller om var och en skulle köra på egen hand. Binni och jag kom överens om att vi skulle hålla ihop resten av vägen.

Sognefjell



Den första biten ut från Lom var ganska platt och vägen ringlar sig vackert längs en flod. Rätt snart, så började vägen att bli märkbart brantare. En halvmil med tio-procentig stigning började. Det blev en naturlig uppdelning, där Ari och Thomas drog iväg, medan Binni och jag tog det lite lugnare. Efter några kilometer blev resultatet att Ari och Thomas låg på ett konstant avstånd, cirka 100 meter framför oss.

Vi körde förbi utsiktspunkten där jag bröt året innan. Dittills hade vi hållit samma tempo som 1999, det skiljde bara på någon minut. Jag kunde för mitt liv inte förstå hur jag året innan hade kunnat komma så här långt.

Vi fortsatte och efter lite plattkörning började den sista klättringen uppför Sognefjell, den sista tunga halvmilen. Vägen blev allt smalare och stora snödrivor nådde ända fram till vägkanten.

Ari drog iväg och vi övriga tre fortsatte uppåt tillsammans. Vägen var brant, men vi visste att detta skulle vara den sista riktigt stora ansträngningen. Nästan. Det skulle bara vara ett litet berg efter det här, men just då var det här det sista stora hindret.

Bitvis kändes det rätt tungt. Jag tänkte ofta på ett uttalande från Klas-Uno i örebrocyklisterna. Vi hade cyklat i samma grupp under Väneren Runt och efter två dagars motvind och 15 mils ösregn hade humöret inte varit helt på topp. Klas-Uno hade bara ryckt på axlarna och sagt "Vem som helst kan cykla i medvind".

Binni såg förhållandevis pigg ut. Hur han kunde göra det, med cirka 65 träningsmil i benen inför loppet, övergick min fattningsförmåga.

Vägen uppför Sognefjell avslutades med ett tiotal serpentiner. Därefter var det bara lite lätt uppför och så såg vi Turisthytten, som ligger på drygt 1400 meters höjd.

Det var rätt och vi fick var sin filt över oss. Det fanns varma pannkakor med sylt och grädde. En kille tog våra vattenflaskor och frågade vad vi ville ha i dem. Servicen var verkligen storartad.

Binni växlade några ord med en bekant. Han hade tagit sig hela vägen hit, men hans knän pallade inte mer. Han skulle bryta efter 343 kilometers cykling. Jag erbjöd honom Voltarén, men han avböjde. Vilket öde, att bryta så nära, men ändå så långt borta.

Vi ville inte stelna till, så vi dröjde inte kvar länge. Vägen var rätt så kuperad efter Turisthytten, men sedan började nedförsbacken med stort N. På två mil tappade vi 1400 höjdmeter. Då behövdes det inte många tramptag.

Väl nere på havsnivån, hade molntäcket börjat spricka upp och det såg ut att kunna bli en vacker eftermiddag.

Spurten

Vi körde till den sista depån i Luster och fyllde på med mat och dricka. Ari var långt före oss och Thomas skulle försöka spurta in på en tid under 19 timmar. Binni och jag satte oss under en korrek och kontemplerade läget. Vi visste att vi inte skulle komma in under 19 timmar, men det brydde vi oss inte om.

Vi cyklade vidare och kom så till det sista berget, som tornade upp sig efter 40 mils körning. Det ser inte mycket ut för världen när man tittar på banprofilen, men man skall ändå klättra 300 meter på cirka åtta kilometer. Som jämförelse, så stiger backen efter Jönköping under Vätternrundan 70 höjdmeter på ungefär fyra kilometer.

Det var bara att bita ihop. De sex, sju första kilometrarna var värst. Sedan var det bara resten kvar och efter det var det mestadels utför in till Sogndal.

När vi kom i mål i Sogndal var det strålande väder. Ari och Thomas satt redan och väntade vid grillen.



Binni och jag tog oss runt på 19 timmar och 20 minuter. Vi hade klarat av 43 mil och 4600 höjdmeter. Det skulle sitta gott med lite grillmat.