

Norske ultraløp 2010

Bergen Ultra/ NM 100 km
63+100km, april

Eggemoen 6-timers
6 timers, april

Malm Ultraintervall
6x12 km terreng, juni

Kristins Runde
82 km, juni

St. Olav Ultra
2x64 km, juni

Rallarvegsløpet
54+27km, juli

Romerike 6-timers (tidl. Eidsvoll)
6-timers, august

UltraBirken
73 km, september

Bislett 24-timers
12+24 timers, november



Med 67 kilo fordelt på 189 centimeter, er det ikke mye fett på kroppen. Han spiser seg ikke opp i forkant av konkurranser, men spiser ekstremt mye i etterkant. Da er det om å gjøre å dytte i seg mest mulig.

Under selve konkurransen anbefaler Berge at man får i seg en riktig blanding av basisk og syre. Nesten all sportsdrikk er syrebasert og da er det viktig å fylle på med litt basisk.

– Sjokolademelk er strålende, mener han.



PLEIE: Etter lange løp får Berge restitusjonshjelp av fysioterapeut Tina Sandvik ved Drammen Sportsklinikk.

FOTO: MAGNUS KNUTSEN BJØRKE

- Passer for «alle»

Interessen for ultraløp er økende, og det er rift om startplassene.

Frem til 2004 var Trolløpet i Bergen det eneste ultraløpet i Norge. På den tiden var det svært få som stilte til start.

– Hvis det var over 20 deltakere, var det sensasjon, minnes Olav Engen.

Han er selv aktiv, og sitter i Ultraløpsutvalget i Norges Friidrettsforbund.

- Trend i tiden

De siste årene har det ifølge Engen vært en «voldsom vekst», både i deltakere og løp. I år har det vært 11 ultraløp i Norge. Det totale antall norske løpere er på rundt 300. Til neste år vil tallet trolig stige betraktelig.

Bare UltraBirken alene, som ble arrangert for første gang i år, forventes å trekke 300 deltakere.

– Andelen som trenger utfordringer utover det normale er blitt større, konstaterer daglig leder Rune Bergsodden i Birkebeinerrennet, som står bak løpet.

Til neste år vil også Bislett 12/24 være tilbake med sine 120-130 deltakere. Baneløpet går vanligvis av stabelen i midten av november, men ble i høst utsatt på grunn av ombygging på Bislett. Så langt ligger det an til å bli mellom 12-13 ultraløp i 2010.

Olav Engen mener det er en trend i tiden at folk vil sprengte personlige grenser.

– Og alle har jo løpt maraton, så

Alle har jo løpt maraton, så det er ikke noe spennende

OLAV ENGEN, ULTRALØPSUTVALGET

Ultraløp

- Ultraløp defineres som løp lengre enn maraton (42,2 km), men i praksis arrangeres det ikke ultraløp på kortere distanser enn 50 km.
- Timesløp: Det gjelder å løpe lengst mulig på en bestemt tid, vanligvis på baner eller i korte runder på maks 2 km. Løpene kan være 6-timers, 24-timers, 6-dagers osv.
- Kontrollmålte løp: 50 km og 100 km hvorav den siste er en av to VM-distanser (den andre er 24-timers).
- Trailløp: Fra 50 km til flere hundre km. 100 miles, ofte kombinert med 50 miles, er en klassisk distanse det arrangeres mange løp på.
- Etappeløp: Man løper en definert strekning over alt fra 2-3 dager til ukesvis, og i ekstreme varianter i flere måneder.

Kilde: Olav Engen/Ultraløpsutvalget

det er ikke noe spennende, ler han.

Få plasser

Det er krevende å arrangere ultraløp, særlig hvis løpene går over ett døgn eller mer. Derfor er det også deltakerbegrensning i de fleste arrangementene, med påfølgende rift om plassene.

Løperne kommer fra de fleste samfunnslag.

– Men som i kondisjonsidretter flest, er det en over-

vekt av mennesker med høyere utdanning og over middels viljestyrke, sier Engen.

Han mener idrettsgrenen er oppnåelig for «alle».

– Det fascinerende er at grensen kan være en gitt distanse mer enn et spesifikt tidsmål. Bare det å fullføre er en prestasjon.

- Jeg bare løper

- God fysikk, vilje og stahet er nøkkelen for å nå langt, mener Margrethe Løgavlen (43).

Tre år etter at hun løp sitt første maraton, er Løgavlen nå blant verdens beste kvinnelige ultraløpere. I august satte hun norsk og nordisk rekord med 81,892 kilometer på Eidsvoll 6-timers.

Løgavlen har bestandig vært aktiv. Da hun første gangen luftet ideen om å melde seg på et ultraløp, ble hun imidlertid møtt med stor skepsis på hjemmebane.

– Mannen min syntes bare det var teit. Han mente det var helt tullete å skulle løpe rundt og rundt en bane i seks timer, ler hun.

– Men er det ikke litt tullete, da?

– Nei, det er kjempegøy. Man får god tilgang til mat og drikke, og så er det veldig sosialt. Baneløp er en fin introduksjon for de som ikke løper så fort, sier hun.

Løgavlen jobber som jurist i Nøtterøy kommune, og med full jobb og tre barn, er tiden knapp. Likevel rekker hun å trene 11-12 økter i uka. I gode perioder løper hun 200 til 220 kilometer i uken.

– Det går noen sko i løpet av året, for å si det sann. Men jeg har ikke noe program, jeg bare løper.

– Det må være tøft for kroppen?

– Ultraløp er helt klart en stor belastning. Man må ha en god grunnfysikk for å løpe så langt, men også vilje og stahet, understreker Løgavlen.