

I går gjorde jeg comeback til løbekonkurrencer, da jeg deltog i hvad arrangørerne selv kalder "Danmarks Barskeste Marathon" - Thy Trail Marathon i Nationalpark Thy. Jeg kørte til Klitmøller fredag eftermiddag, hvor jeg havde handlet mig frem til en soveplads i et sommerhus sammen med 5 sindige Sønderjyder, der også skulle deltage i løbet. Jeg fik ladet op med en god gang pastasalat fra Mr. Mums, akkompagneret med sønderjydernes medbragte Erdinger Alkoholfrei. Sluttede aftenen med en gigantisk humpel drømmekage - selvfølgelig også bragt til Nordjylland af sønderjyderne. I et lydt sommerhus, blev nattesøvnen afbrudt flere gange, af folk der igen og igen skulle på toilettet - mig selv inklusiv. Men jeg følte mig alligevel rimelig frisk da telefonens vækkeur brummede 6:30! Mogenmaden bestod af 3 stk. chokoladebrud fra Langenæsbageeren, en banan og en god kop kaffe. Efter morgenmaden tog tre af os afsted for at hente startnumre ved løbscentrum der lå lidt over 2 km væk. Jeg fik smidt Spark'en i en rigtig koneparkering - vi var kørt i to biler, og vores plan var at min bil nu blokkerede tilpas meget til at vi senere kunne parkere begge biler på samme plads - en plan der lykkedes til fulde!



*På vej for at hente startnummer*

Efter at have hentet startnumre, stod den på omklædning og klargøring, inden vi ca. 8:30 igen kørte mod løbscentrum, hvor vi skulle med busser til startområdet ved Lodbjerg Fyr. I bussen mødtes jeg med klubkammerat Mads Karlsson, og fremme ved startstedet joggled vi lidt opvarmning ud for at se på den første del af ruten - det blev frem til ca. 400 m hvor første vandpassage var, herfra joggled vi lidt rundt for at se om vi kunne skimte sporet længere fremme, men det kunne kun svagt anes hvor vi skulle i land på den anden side af vandet!

Efter en kort briefing, blev staten givet kl. 10 og afsted gik det. Jeg ville sørge for at være med rimelig godt fremme, så jeg ikke kom til at hænge bag langsommere løbere i den første vandpassage. Den plan lykkedes fint og jeg ramte vel vandet som 4-5 stykker og med god plads omkring til at kontrollere løbet. O-løber Jonas Munthe lagde friskt fra start - jeg var blevet advaret om dette og lod mig ikke trække med - kunne han klare det tempo var han en fortjent vinder, og kunne han ikke var der lang vej at hente ham på!

[Thy Trail Marathon 2015](#) from [Jeppe-Svendsen.dk](#) on [Vimeo](#).

Jeg fandt ind i et godt flow, og på trods af fødderne konstant skulle gennem det kolde vand, generede det mig ikke. Mit tempo placerede mig på en 5. plads med Jonas langt foran, to løbere omkring 100 m ude og Mads lige foran. Mads og jeg fulgtes mere eller mindre ad det næste stykke. På vandpassager og tekniske stykker var jeg lidt hurtigere end ham, mens han lukkede hullerne på de mere regulære grusveje og stier. Især en vandpassage ved 11 km gav Mads problemer, og på trods af fin grusvej efterfølgende, er det først ved depotet ved 14 km, hvor jeg bruger lidt tid på at fylde min flaske med energidrik, at han indhenter

mig igen. Kort efter får vi overraskende følgeskab af, en af de løbere vi ellers havde forude - en englænder, der havde misset et sving, og løbet nogle 100 m forkert, inden han fik vendt om og kom tilbage på sporet. Han overhaler os hurtigt igen, og ser så godt løbende ud, at ham er vi enige om vi nok ikke ser igen. Men det skulle vise sig at være forkert, for da vi efter 19 km rammer stranden, kommer englænderen ud af komfortzonen. Den første del af stranden er ret løs, og bestemt heller ikke min favorit, så jeg sækker lidt bagud, men holder fokus på mit eget løb.



*På vej mod halvmarathon*

Jeg runder halvmarathon i 1:32:46 på en 5. plads, og jeg begynder stille og roligt at få mere føling med sandet. Jeg har Mads, englænderen og en tredje løber i syne foran, og taber ikke længere afstand til dem. Ved 23 km skal vi en sløjfe op i klitterne - jeg ligger her blot 20-25 meter bag de tre andre, men da jeg som den eneste ikke skærer hjørnet af, som ellers var tydeligt markeret, kommer jeg yderligere 50 m bagud. Englænderen er nu ved at være træt og kan ikke hænge på de to andre, og jeg henter ham stille og roligt i klitterne. Da vi to km senere er tilbage på stranden har jeg indhentet ham, og vi følges det næste stykke. Ved depotet i Nørre Vorupør efter 27 km henter vi næsten Mads og den anden løber, som har brugt lidt tid på at proviantere, og vi fortsætter som en lille kvartet af stranden med 5 - 10 meter imellem os, alt efter hvem der lige finder det mest fast spor. Da ruten drejer væk fra stranden via en stejl sandskrænt, er Mads 15-20 m foran, men har ikke set markeringen. Jeg får ham kaldt tilbage, og er selv første mand oppe af skrænten. Lidt overraskende trækker jeg efterfølgende fra de andre, som åbenbart, er ved at melde udsolgt.

Jeg er dermed oppe på 2. pladsen, og da vi i lang tid ikke har set andre bagude, ser det lovende ud. Mine ben løber fantastisk godt, omstændighederne taget i betragtning. Kort før depotet ved 31 km bliver jeg af en tilskuer indformet om at jeg ligger nr. 3 og godt kan nå nr. 2 - det forvirrer mig lidt, men jeg kan jo have misset en, der var løbet med i starten. Jeg lader mig ikke stresse af det, og holder mig til planen. Kort efter depotet spotter jeg en rød jakke et par hundrede meter forude - så en løber er der ihvertfald! Allerede kun ca. 2 km senere har jeg indhentet løberen i den røde jakke. For ikke at risikere at få ham på slæb, øger jeg lige kort tempoet da jeg rykker forbi. Det har efterfølgende vist sig at det var en løber fra arrangørteamet, der var ude og lave rutekontrol, så mit ryk var skønne spildte kræfter - men godt jeg ikke satsede yderligere for at hente ham.

Det næste stykke er igen præget af oversvømmede stier, så skoene igen bliver gennemblødte. Jeg har ingen løbere i syne bagude - og heller ikke forude, så mentalt begynder jeg at stille mig tilfreds med placeringen, og slækker en smule på intensiteten. Jeg når depotet ved 37 km, og alt føles stadig godt - en halv km på asfalt får presset vandet ud af skoene og tankerne begynder at flyve mod mål.

Men så kommer der lige et par dybe vandpassager, med vand til livet, og efterfølgende konstant mindre vandpassager som holder ben og fødder våde. Da jeg samtidig er gået lidt ned i intensitet, virker det koldere og mine fødder bliver som isklumper at løbe på. Heldigvis

tikker kilometrene opad på uret, og målet nærmer sig. Ved ca. 40 km kommer jeg ned på stranden, og vinder ned i vandkanten for at finde så fast underlag som muligt. Jeg tager et kig tilbage, og kan pludselig se en løber bagfra - derfor øger jeg intensiteten igen - de sidste par kilometers "afslapning" skal ikke koste en placering.

Kystens krumning og klitterne gør at man faktisk ikke kan se mål, før man næsten er der. De sidste 500 m er i ekstremt løst sand, men jeg pumper kræfter ud af benene og kommer i mål på en 2. plads i 3:18:44 - 10 minutter efter Jonas der ikke gik ned! Og 1½ minut foran o-løber Per Hjerrild, der med et flot disponeret løb, også har ædt sig op gennem feltet.



*Kagebord*

Efter at have fået tørt tøj på, stod den på suppe og kagebord, inden præmieoverrækkelse. Der blev tid til at udveksle oplevelser fra turen med de andre løbere, og jeg fik hilst på bekendtskaber fra løbeverdenen.

Efter et kort stop i sommerhuset for at pakke mine sager, hoppede jeg i bilen og kørte hjemover, hvor kæresten ventede med bøffer og rødvin til aftensmaden.

Jeg vil varmt anbefale løbet, som foregår i fantastisk smuk natur, og er særdeles velarrangeret.

[Resultater](#)