

Sidste weekend i maj blev nXm (Nordisk eXtrem Marathon) afviklet i skovene omkring Silkeborg. De seneste to år har jeg deltaget i løbet på den individuelle udgave med 42 km markeret trail fordelt på tre etaper (XT42 klassen). Men efter sidste års deltagelse gik planerne om deltagelse i X70 klassen i gang. I denne klasse som er løbets "konge klasse" løbes der 70 km orienteringsløb i to-personers hold, hvor alt grej skal medtages.

Min makker til dette projekt var Claus Hallingdal Bloch - klubkammerat, konkurrent på diverse trailløb og ikke mindst tidligere landsholdsløber i o-løb. Vi er tæt på lige stærke i løb, og med o-løbs færdighederne hos Claus kombineret med min passion for grej og løbsernæring, mente vi at kunne danne et stærkt par.

Det udmyntede sig i holdet "Team Comwell Sport". Comwell Sport Hotel i Rebild støttede os ved at dække startgebyr, og derudover fik vi stor hjælp af OutdoorPeople.dk som hjalp os med diverse udstyr - bl.a. vores letvægtstelt på 770g til en meget favorabel pris!



*På rologen lægger Claus ruten for de første poster*

Løbsstart var lørdag eftermiddag fra Himmelbjerget. Vi ankom i god tid, så vi kunne checke ind, hente startnummer, gps-tracker (der var GPS tracking på alle hold så tilskuere kunne følge med) og SI-brik (En lille stick som bruges til at registrere posterne)

Herefter blev udstyret gået igennem en sidste gang så vi var sikre på alt var med, pakket vandtæt og vi vidste præcis hvor alt var.

Kl. 15:45 gik starten for vores klasse - vi lagde ud med en lille "prolog" rundt om toppen på Himmelbjerget, inden løbet blev givet frit - det gav Claus en god mulighed for lige at orientere sig om de første par poster, så vi strøg fra start og gik med det samme i front, og var først ved første post. Vi øgede stille og rolig forspringset på de første poster, men på vej mod post 5 missede vi et sving, og blev indhentet af et enkelt hold. Disse fulgtes vi mere eller mindre med de næste to poster - ved post 6 har vi 35 sekunders forspring - post 7 misser det andet hold totalt og bliver faktisk overhalet af to andre hold og vi har pludselig et forspring på over 5 minutter (dette ved vi selvfølgelig ikke derude)

Vi fortsætter stabilt fremad og ved post 13 rammer vi dagens første vandpassage i den vestlige ende af Julsø fra Skyttehuset Camping til Aalekroen. Herefter venter 15 poster Nordskoven.

Orienteringen går rigtig fint, men vi får lidt grejproblemer. Min rygsæk har hængt fast i en gren og en netlomme er delvis revet i stykker. Vi får dog lavet en sikring af udstyret så det

bliver hvor det skal. Lidt tid efter opdager vi at en af Clauses vandtætte poser har fået en flænge. Vi beslutter at ordne dette med det samme. Løsningen bliver at jeg får det tøj han have i posen, den lappes nødtørftigt, og indeholder herefter kun ting der ikke tager skade af at blive fugtige som fx. underlag (disse kan ikke suge vand) o.l.

Jeg begynder at få lidt problemer med kramper omkring post 26 og de næste par poster må jeg kæmpe mig frem. Mellem post 28 og 29 er dagens anden vandpassage ved Sejs snævring. Her er der også optankning af vand. Jeg får en ekstra saltablet i mine flasker, og dens effekt kommer 30-40 minutter senere hvor kramperne aftager og jeg igen kan løbe nogenlunde ubesværet.

Efter en tur gennem Østerskoven ligger dagens sidste poster i Paradisbakkerne. Vi holder stadig et ok tempo og rammer posterne fint.

Efter post 34 sænker vi bevidst intensiteten. Mellem post 37 og 38 er der indlagt en "sprint" og vi vil gøre et forsøg på at nuppe denne, på trods af de over 45 km vi vil have i benene på det tidspunkt. Taktikken lykkes - vi finder de ekstra kræfter og det lykkes Claus som har tidstagningsenheden at tage turen på 1:27 - hvilket senere skal vise sig at være 3 sekunder hurtigere end det næsthurtigste hold.



*Slut på 1. etape*

Herefter er der bare en enkelt post til bage inden vi kunne løbe i mål. Vejret byder os velkommen med dagens kraftigste regnbyge, så det er med stor glæde vi opdager at der er plads indendørs til at skifte tøj. Vi tager os god tid til at komme i varmt tørt tøj og få indtaget en recovery-shake og nogle energibar i forsøget på at få gjrot kroppen klar til næste dag.

Resultatet for dag ét blev 5:40:53 timer og en distance på 48,4 km

De næste par timer går med at få indtaget energi. Heldigvis er regnen ganske begrænset, så vi kan være udendørs og varme vand og spise. Omkring midnat kryber vi i poserne med fyldte maver. Vi ligger tæt i det lille telt, men kan begge ligge udstrakt og kan også vende os uden nødvendigvis at ramme hinanden. Alligevel bliver det ikke til meget søvn. Hos mig kværner tankerne på hvordan vi klarer pakningen næste dag, da skaderne på min rygsæk nødvendiggør ændringer. Men det bliver da til 5 timers effektiv hvile inden vi kl. 5 beslutter at stå op og komme i gang med dagen

Det har regnet om natten, men vi står op til blå himmel og sol - som desværre ikke når vores telt pga. træerne! Tørvejret betyder at vi kan line vores grej op på jorden da pakningen skal foregå - det hjælper meget at vi nu har indtaget størstedelen af vores proviant, og det lykkes os at få pakket to meget stabile rygsække, hvor de svagheder de havde på førstedagen er elimineret.

7.00 går starten på anden etape. Vi har set resultaterne fra første dagen og kan se at vi har ca. 27 minutters forspring til vores nærmeste konkurrenter. Det lyder umiddelbart af meget,

men når man ved dagen byder på omkring 6 timer og benene allerede føles godt brugte ved vi, der ikke skal mange fejl eller skader til for at sætte det over styr.

Dagen starter som på første etape med en "prolog" hvor vi føres til startpunktet. Den sidste del af prologen er en lang stejl bakke - her boostes vores moral - alle hold slår over i gang på bakken - men vi går markant hurtigere og trækker fra og laver et decideret hul allerede inden dagen reelt er gået i gang.

Dagen starter med 7 poster i Thorsø bakker. Claus er skarp fra start og rammer posterne direkte på - det hul vi fik på prologen betyder at konkurrenterne ikke bare kan hægte sig på og udnytte vores orientering så humøret er højt.

Efter post 7 er dagens vandpassage, som går i to step. Fra sydsiden af Thorsø skal vi svømme til Højø - finde post 8 og så svømme videre til nordsiden af søen hvor vi finder post 9.



*Thorsø var kold - Foto: Ulrik Torp Pedersen*

Vi var begge startet ud i lange ærmer da morgentemperaturen ikke var sø høj. Planen var at tage de lange ærmer af ved vandpassagen så vi bruger lige et kort øjeblik på dette inden vi hopper i vandet.

Svømmeturene går fint og vi når den nordlige bred i fin stil. Claus bestemmer sig for at løbe videre i langærmet, hvilket betyder han skal bruge lidt tid på omklædning, og imens sørger jeg for at vores flasker med energidrik bliver fyldt. Det har taget lidt tid og da vi er klar til at løbe videre er forfølgerholdene kun omkring 10 m fra bredden.



*Teamwork - Foto: Ulrik Torp Pedersen*

Nu går turen gennem Virklund og ud til et par håndfulde poster i Vesterskoven. Post 10 er den første i skoven og da vi har "klippet" den og er på vej væk får vi lige et glimt af vores forfølgere. Stykket fra 10 til 11 er relativt langt, og for at lave lidt afstand og for at få gennemvarmet kroppen efter svømmeturen trykker vi godt på. Også posterne i Vesterskov

rammer Claus spot on, og vores team kører virkelig. Ved post 21 ved Almind sø er der væske, og vi er her ca. halvvejs gennem dagens poster. Her får vi lige hilst på Ulrik Torp Pedersen der er ude med kameraet. Vi får et hint om at vi ihvertfald har 2 posters forspring til nærmeste forfølgere, hvilket giver endnu et moralboost. Det næste stykke går gennem Østerskov - et område vi kender rimelig godt fra bl.a. Salomon Lakeside Trail tidligere på året - derfor er der heller ikke de store problemer med posterne her. Efter post 24 hvor vi nærmer os 3½ time begynder Claus at få problemer med højre knæ. På lørdagens etape fik han et vrid, som dog ikke før har givet anledning til problemer, men nu begynder knæet at hæve. "Medicinskabet" bliver hentet frem i håb om at et par Ipren kan holde ham løbende. Virkningen er dog meget kortvarig og allerede en lille time senere generer smerterne igen. Problemerne er der ved løb på lige vej og nedad - så vi prøver at holde tempo så snart det går opad, og så passe på nedad. Vi drøfter kort muligheden for at et godt løbende konkurrerende hold kommer forbi, men får hurtigt fokus drejet tilbage på vores eget løb - så længe vi rammer posterne lige på, og ellers presser på når vi kan så skal de være skarpe for at indhente os - og så skal de jo også lige løbe 27 minutter fra os!



*Optankning ved Almind sø - Foto: Ulrik Torp Pedersen*

Vi er nu i Sønderkoven og de resterende poster ligger uden ret mange sløjfer på linje mod målet på Himmelbjerget. Post 33 ligger i Ryttermose lige vest for Slænsø. Vandet i mosen er virkelig koldt, og det har en positiv effekt på Claus' knæ og 15-20 minutter efter turen i vandet kan han igen trykke lidt på.

Vi er nu så tæt på målet at vi ved at med mindre et hold har overhalet os uden vi har opdaget det, så er sejren hjemme - vi sætter ikke 27 minutter på det sidste stykke. Der er virkelig flow over vores løb de sidste 8 poster mod mål, og på trods af de mange kilometer i benene er vi langt bedre løbende end de 35 og 50 km hold vi møder på vej mod mål. Vi modtager mange opmuntrende tilråb når de opdager det er et 70 km hold der kommer forbi, og det sender moralen helt i top.

6:13:58 hedder tiden for 2. dagen og kilometertallet står på 45,7 km





*Sådan!*

Jeg når lige et hurtigt kys hos Hanne inden vi skal igennem udstyrstjekket. Stikprøven for os er GPS-sender, overtræksbukser og 1. hjælpsudstyr - alt bliver uden problemer fundet frem og dermed ingen tidsstraf - sejren er hjemme!

1½ time senere kommer det næste hold ind - så frygten for at blive overhalet var ikke relevant, men sådan er det jo at løbe ude hvor man ikke ved hvor konkurrenterne er og hvordan de kommer fra post til post.

Som et bevis på hvor skarpe vi (Claus) var på orienteringen kan det ses at vi på første dagen var hurtigste hold på 19 af 39 poster, mens det på anden dagen var suveræne 36 af 43 poster!



*Ahh - fortjent!*

På Himmelbjerget blev sejren fejret med en burger, fadøl og en stor softice!  
I præmieposen var bl.a. et startnummer til [BAMM](#) - Björkliden Arctic Mountain Marathon som er den svenske pendant til nXm. Det bliver ikke 2015 udgaven for vores vedkommende, men mon ikke det er en udfordring til 2016!



*Podiet på nXm15 X70*

Resultater:  
[nxm\\_resultater\\_x](#)