

Topplassering i ett av verdens råeste vinterløp

For første gang klarte en gruppe å løpe alle de 250 kilometerne i ultraløpet «The last desert» i Antarktis. Hakadøl Frode Lein var en av dem.

[Tor Hjelset 67 07 35 16 \(mailto:tor@varingen.no\)](mailto:tor@varingen.no)

Publisert 23. desember 2016

«The last desert» i Antarktis henger høyt i miljøet av ultralangløpere. Red Bull har kalt det ett av verdens tøffeste vinterløp. Deltakelse krever spesiell invitasjon, basert på resultater i en serie av ørkenløp, kalt «4deserts». Mens de øvrige ørkenløpene har noen hundre deltakere, er dette begrenset til seksti.

Løpet går over flere dagsetapper. Den nest siste løpsdagen besluttet en gruppe på fire å fullføre løpet et døgn før estimert tid. Da ble de også de første fire som har løpt mer enn de 250 kilometerne som er satt som løpets totale lengde. Tidligere år har vinneren vært den som har nådd lengst.

– Værforholdene kan naturligvis spille inn, sier Frode Lein.

Resultatet fra årets løp står der like fullt. Hakadølen ble nummer fire, femten minutter etter tredjeplassen.

Med i siste liten

Utgangspunktet til Frode var ikke helt etter boka. Etter en sesong med flere ultraløp hadde han en lang



ETTERTRAKTET JAKKE. Denne jakka får man ikke før man har gjennomført «The last desert», løpet i Antarktis som topper serien «4deserts».

(Foto: Tor Hjelset)

periode med lite løpstrening bak seg. Han var på besøk hos en venn i Danmark, da denne sa «jeg kan skaffe deg en plass». Da hadde Frode 14 dager på seg. Han ble deltaker nummer 61, løperen som egentlig ikke skulle ha vært med.

– Under normale omstendigheter bruker løperne minst et halvt år på å forberede seg fysisk og praktisk til et slikt løp, forteller han. Frode hadde allerede deltatt på et langt skirenn på Grønland, og hadde mye av det nødvendige utstyret liggende.

Tygget Bounty i fem dager

I bagasjen hadde hakadølen opp til flere overraskelser som skapte oppstandelse da han stilte til sjekk og transport. Det begynte på kaia da deltakerne samlet seg til båtturen. Konkurrentene kom rustet til tennene med kamerateam, sponsorer og bagasje.

– Flere av dem var høye på seg selv, og hilste knapt på deg hvis du ikke hadde sponsorer. Og der kom han Frode med ryggsekken sin. Det bar litt preg av krav til å prestere, men etter hvert kom vi i prat, og da ble det hyggelig, forteller Frode.

I kontrollen kom det for en dag at Frode satset på nøtteblandinger som løpsnæring. Bestemmelsene i Antarktis gjorde at han måtte gi dem fra seg. Reglene er svært strenge. Alt av bager og jakker måtte støvsuges før de skulle gå i land.

– Jeg måtte tenke praktisk, og løp inn på Tax Free-butikken. Der fant jeg tre kilo Bounty-sjokolade. Den består av kokos, olje og mørk sjokolade. Da manglet jeg bare litt salt, forteller Frode. Et canadisk filmteam gjorde et stort nummer av den uortodokse løpsnæringen.

Løpetights på Sydpolen

Da et taiwansk filmteam så hva han hadde tenkt å kle seg med, hang de seg på ham helt fra han sto opp om morgenen til han stilte på start. Frode skilte seg ut. Mens andre deltakere pakket seg inn med ull og Gore-Tex, trakk Frode på seg dobbel Brynje helsetrøye, tilsvarende stillongs og konkurransetights.

◀ – Tommy Chen, vinneren av andrelassen som er fra Taiwan, ba meg sende et par. De andre ville kle seg varmt, og det er bra, men ull trekker til seg mye fuktighet og blir etter hvert tungt på kroppen. ▶

Planen til Frode var å åpne rolig, og så løpe seg inn i løpet. Under frokosten første løpsdag kom beskjeden om at den lengste etappen var flyttet til dag én. Underlaget på denne etappen var forholdsvis godt.

– Det betydde at de som planla å gi full gass første dag, tilbakela mange kilometer. Jeg holdt meg til planen, men kom likevel inn på en sjetteplass. Da forsto jeg at formen var god, og at jeg kunne gi gass og få en god plassering.

Satte opp tempoet

Fra dag to ble det et voldsomt jag. Dag tre ble løpet stoppet, og løperne evakuert bare 15 kilometer inn i etappen. De siste to dagene fram mot målgang ble gjennomført med flere runder på samme øy, med overnatting på øya.

– Vi var en gruppe på fire som var lite lystne på å sove ute. Derfor økte vi tempoet, og gjorde et forsøk på å løpe distansen ut allerede dag fire. Vi byttet på å dra. På den måten kom vi i mål et døgn tidligere enn forventet. Det ble naturligvis behørig feiret.

Foran seg fikk Frode tre løpere, fra henholdsvis Canada, Taiwan og Østerrike.

– Jeg følte meg litt utenfor. De foran meg hadde en på 31 år. Derfor løy jeg på alderen, og sa jeg var 38 og ikke 48, sier Frode med et flir.

– I et intervju etterpå sa vinneren, Kyle McCoy, at den han fryktet mest var nordmannen. Han kommenterte at jeg ble sterkere underveis, sier Frode, og gir uttrykk for at han satte pris på kommentaren.

Ekstrem kulde - ekstrem varme

I denne sammenhengen så Frode på Antarktis nærmest som hjemmebane.

– Du må huske at mange av disse er ørkenløpere som er mer vant til fjell, ørken og varme. Flere av dem hadde aldri løpt på snø før. Vi løp tidvis i dyp snø. Å løpe i 15-20 minus er bare moro for meg, sammenlignet med det de opplever, sier han.

Hakadølen har imidlertid tatt den motsatte utfordringen på strak arm. I mars løp han over saltslettene i ørkenen i Iran. Dermed har han i løpet av et halvt år gjennomført ekstreme løp på verdens varmeste og ett av verdens kaldeste steder det siste riktignok ikke i den kaldeste årstiden.

Solbrent i ganen

I etterkant mener Frode at han dro nytte av den plutselige påmeldingen. Han hadde senkede skuldre da han kom til Antarktis.

– Det høres kanskje flåsete ut å si at iea ikke hadde trent. Sannheten er at iea hadde

– trent styrke fire ganger i uka. Trener man styrke riktig, får man bedre løpsteknikk og tåler mer. Mens jeg tidligere syntes at sekken ble ubehagelig etter et par dager, var den ikke noe problem denne gangen.

De største utfordringene var frosten og sola. Sistnevnte ga Frode en litt rar forbrenning.

– En av dagene ble det servert en sterkt krydret suppe. Den svei i ganen. Jeg ble bekymret og oppsøkte legen. Han kunne fortelle meg at jeg hadde fått forbrenning i ganen, fra sola som ble reflektert i snøen.

Mandagstreningen er hellig

Det hjalp også at Frode hadde et godt grunnlag.

– Det er klart. Jeg har løpt ultraløp både i Iran, Lofoten og Lyngsalpene tidligere i år, forteller Frode.

I Lofoten vant han. I Lyngsalpene var han eneste nordmann. Arrangørene regnet med at han fant veien da han la i vei i tet. Etter å ha løpt en time i feil dal, og like langt tilbake, løp han seg opp til en tredjeplass.

– Jeg mistet seieren fordi jeg sovnet. Jeg skulle bare slappe av litt mens vi ventet på båttransporten mot slutten. De to som kom foran meg holdt på å le seg i hjel. Det skal sies at de forsøkte å vekke meg, gliser Frode.

– Dessuten løper jeg hver mandag med Nittedal Banquet Racers. De dagene er hellige. Der har vi såpass gode løpere at jeg har et godt måleparameter.