

## 100-km på 24 timer – lørdag 22. – søndag 23. juni 2013

### Rapport

*At gå 100 km på én tur kan for udenforstående opfattes som absurd, medens andre vil sige "nå ja, det kan jeg vel også".*

*Til start møder en mindre gruppe op, hvoraf ca. halvdelen tidligere har gået 100 km. Selv for de rutinerede vandrere vil der ved start være tvivl, om det denne gang er muligt at fuldføre – "om det er min dag". For de fleste er målet at gå hele vejen, medens andre har planer om at gå fra og andre igen vil afprøve sig selv og finde sine grænser.*

*Årets 100-km blev gennemført af tre deltagere - foruden turlederen. For alle tre deltagere var det deres første 100-km.*

### De første 50 km

Vejret var ideelt vandrevejr – overskyet og temperaturer mellem 15-22 °C, bortset fra regn mellem kl. 1:00 og 3:00.



Startfoto: 22/6-2013 kl. 8.00: Deltagerne ved start. Hertil kom Marianne til i Farum.

Stemningen er god og der er gode samtaler blandt deltagerne. Landskabet er fantastisk.

De første går planlagt fra efter ca. 20 km og der er kommet en ny og rutineret til. Den næste har planlagt at gå fra nogle km senere. Efter ca. 40 km vælger en af de meget rutinerede vandrere at gå fra - "det er ikke hans dag".

Energidepoterne fyldes op med lidt mad i en restaurant/pizzeria i Jonstrup/Måløv inden turen fortsætter i det fantastiske landskab i Slangerup-Farum Naturpark.

Ved Herstedhøje bliver vi frisket op med kaffe/te og kager, som bliver bragt ud til os. Der er tid til toiletbesøg og til at få luftet tæerne inden vandringen fortsætter.

Fra kl. 23 er der mørke. De første timer dog i delvist oplyste områder.



*Pause efter 50 km ved Herstedhøje*

### **Prøvelserne kommer på de sidste 30 km**

Har man fulgt med på de første 70-80 km med eller uden kriser undervejs, så er chancen for at fuldføre stor. Men de sidste 30 km er en prøve på viljestyrke og på at kunne udholde smerte. Vabler og gnavesår synes ligegyldige – næsten, men det er her, man kan møde muren – gå sukkerkold. Man er træt som "et helt alderdomshjem" og alligevel skal den ene fod sættes foran den anden. Kroppen "skrider på" at sætte sig ned. Fordøjelsessystemet fungerer ikke ordentligt, knæet fungerer ikke, som det skal. Man er våd, kold og det er mørkt. Hver km føles som 10 km, osv. Det handler kun om overlevelse.

Omkring kl. 3:30 begynder naturen at vågne. Regnen, som startede ca. kl. 1:00, er hørt op. Der er nu kun tre deltagere og turlederen tilbage i gruppen.



Kl. 4:50 og efter 89 km er der en pause på 1 time hjemme hos turlederen. Efter lidt morgenmad er der tid tilovers til at lægge benene op og lukke øjnene i 10-20 minutter. Det meste af de sidste 11 km går gennem Rudeskov.

## Turen 2013



Turen 2013 er opmålt til 99,3 km

Vejret var ideelt vandrevejr – overskyet og temperaturer mellem 15-22 °C, bortset fra regn mellem kl. 1.00 og 3.00.



Turen 2013 var usædvanlig ved, at der blandt de gennemførende ikke var gengangere fra tidligere år – turlederen undtaget. Der er således kommet tre nye langtursvandre til (Søren, Jens og Jesper), som alle gennemførte de 100 km i god stil.



Målfoto: 23/6 kl. 8:30 efter 100 km. Fra venstre: Søren (turleder), Søren, Jens og Jesper

Tak til alle, som var med hele og dele af vejen.

Søren P. Petersen

-oOo-