

Idrettsåret 2006 !

Eg sender ein rapport om dei STORE hendingane i året som er slutt. Forteljinga er i tolv bolkar, så du må vere tolmodig.



Januar

Starta friskt med tur på Auskjeret 1. nyttårsdag. Gradestokken viste 14 kalde grader då eg parkerte ved Fausaskiftet. Føret var glimrande, og etter kvart stakk også sola opp. Vart den første på toppen dette året !

Kan ikkje erindre det skjedde større ting denne månaden. Starta treninga for alvor, men forholda var vanskelege. Mykje is og vanskeleg underlag Brunstadgarden

rundt. Skiforholda var ikkje særleg betre. Lite snø, og stort sett hard skare heile månaden.



Februar

Skiføret heldt fram som i januar. Lite snø og stort sett hard skare. Gjennomførte likevel årets første tur på Roalden i vinterferien. Går sjølvsagt frå Hole, slik at det blir ein dagstur ! Rekorden for snø vart målt til 28 cm den 26. februar. Første møtet i 17.mai-komitéen !

Mars

Trimgruppa hadde skileik i Pe-bakkane på Hjorthol 12.mars. Vanskeleg å bygge hopp og lage løyper pga. lite snø. Vi var likevel godt fornøgde med oppmøtet. 16.mars hadde skulen skidag. Det var kjempeforhold på Fjellsætra. Akkurat passe med nysnø. Rusla ein tur på Langfjella, og hadde ein flott tur ned igjen. Pudderføre av beste sort. Rakk årets andre tur på Roalden seinare i månaden.



April

Påska var ikkje så mykje å skryte av. Stort sett lite snø og kald vind i fjellet. Det var det stort sett også resten av månaden. Ikkje forhold til toppturar, og ein av dei rolegaste april månad på mange år i den samanheng. Gjorde eit skikkeleg rundkast på veg ned Kleivdalen til Myrdalen. Venstre kneet fekk ein skikkeleg trøkk, og det var så vidt eg stava meg heim gjennom Holemarka. Gjennomførte årets tredje tur på

Roalden. Siste dag i månaden var eg og Sverre Gunnar på Ystevasshornet. Sikkert ein av dei finaste dagane, men hua mi fauk ned i Hevsdalen som ein liten dott. Hua var blå !

Mai



Vart ikkje start på Konradløpet. Kneet var ikkje klart for asfalten enno. 1.mai var det tur på Skårasalen (1 542 m) med Fjellhug. Ein kjempetur kort og godt. Sjølv om nedkøyringa veksla frå knallhard, isete skare til blautsnø av det blautaste slaget. På grunn av dårleg kne, vart nedkøyringa for min del den ”danske” varianten. Alarm, alarm, trimboka i Regndalen er vekk! Det var berre å rykke ut med ny bok. Fleire hadde vore opp utan å få skrive seg inn. Som formann i 17.mai-komitéen var

det også innspurt foran den store dagen. Det vart sannsynlegvis den finaste dagen i mai, men det var ikkje komitéen som ordna det.



21.mai var det klart for ny Fjellhug-tur. Denne gongen Torvløysa i Eidsdal (1851m). Vi fann fort ut at turen med fordel kunne vore tidlegare i mai. Etter vel 1 time med bering av ski, kunne vi sette stavane i den første snøen. Samtidig forsvann sola. Dei første tusen høgdemetrane såg vi at det gjekk oppover. Seinare vart det verre, og det var berre høgdemålaren som fortalte oss stigninga. Ved passering 1 700 høgdemeter møtte vi snøbygene. Skodda

hadde vi alt hatt ei stund. Dei siste hundre metrane gjekk langs egga med stup på begge sider. Med sikt på ca. 1 meter fann vi ut at dette ikkje var plassen å leite seg fram på. Ingen skam å snu ! 25. mai årets første tur på Holetindane.

Juni

På veg til Holetindane møtte eg ei ørn i Holebotnen. Det er sjeldan å kome så nær. Så var det klart for Jonsokmila den 18.juni. Min start nummer 14 eller 15. No går den fast frå Volda til Ørsta. I fjor vart løpet forlenga med vel 400m og kontrollmålt til 10 km. Sidan eg ikkje deltok i fjor, var det mitt første løp i den kontrollmålte løypa. I min alder fann eg det best å ta ein kontrollert start av løpet. Eg syntest nokre satsa veldig på høg opningsfart, og rekna ikkje med å sjå dei meir. Etter 3 km var skrotten ”lett og fin”, så tempoet vart skrudd opp. Syntest det gjekk greitt langs flystripa på Hovden, og merka at eg tok kraftig innpå nokre foran i løypa. Det gir alltid inspirasjon, så det var berre å dra til dei siste 3 km nedover mot Ørsta stadion. Vart klokka inn på 37.38, og var godt nøgd med det.

I år hadde eg bestemt meg for å prøve Varden opp på Sulafjellet. Ei veke etter Jonsokmila gjekk starten frå vertshuset Varden i Langevåg sentrum. Målet er ved vardane på Sulafjellet. Løpet blir difor også kalla frå Varden til varden. Eg la merke til ein del ”storkanonar” på startstreken, men i slike løp bør ein finne si eiga fart. Løypa skulle vere 7,5 km lang, men eg visste ikkje kor bratt det kunne vere. Hadde ikkje vore på Sulafjellet før. Det viste seg etter kvart at den var ikkje så veldig bratt, men berre bratt. Var fornøgd med opninga og avslutninga, men midtvegs gjekk det tungt. Tida 51.56 var sånn passe, men heller ikkje meir. Målet må vere å kome under 50 min. Men eg slo i alle fall klassekameraten frå gymnaset i Volda, Hallgeir Austnes, med ca. 6 min.

Juli

Juli var ein flott månad med mykje godt vêr, så det vart sankt mange poeng i trimbøkene. Hadde planar om eit par fjellløp i august. Motbakkar måtte inn i treninga.. Lisje Kløvheitind (1 330m) har omtrent same høgda som Saudehornet (1 303m). Ein tur dit måtte inn i programmet. Deretter var det klart for den årlege turen på Slogen, via Gullmordalen og Brunstaddalen. I år gjekk turen inn Brunstaddalen og tilbake Gullmordalen. Turen er like fin same kva veg du går. Held smeltinga av breen fram, kan dette bli ein temmeleg vrien tur etter kvart. Så var det tid for å gå opp løypa på Skåla, sjølv om eg har vore der fleire gongar før. Og betre vêr enn den dagen, kan ikkje skaffast. Innimellom vart det sju turar på Holetindane og diverse anna. Testløp på Myrdalsfjellet viste 17.30 (til trimboka).

August

Første veka vart lagd til Reindalsætra. Som vanleg hadde Terje Aurdal full kontroll her, og han kan alltid ordne spesialpris. Fekk lagt inn eit par nye toppar, men hadde eigentleg tenkt å ta det litt med ro. Saudehornet rett opp var berre ei veke unna. På veg heim vart det ein joggetur opp til Muldalen og fossen (det lille som er igjen). Så var det klart for Saudehornet rett opp (7,8 km). Mitt tredje løp på toppen. Hadde eit lite håp om å kome under 1 time, sidan dei andre forsøka hadde enda med 1.01.56 og 1.01.22. Starten gjekk greitt. Eg var i rute då vi forlét grusvegen og tok fatt på sjølve toppen. Det vil seie.eg hadde bra kontroll på Arild Bjørdal. Tidlegare år har det gått greitt å henge med Arild Bjørdal der det er ”flatt”. Så ta ei hard avslutning mot toppen, der det verkeleg blir bratt. Men oppdaga fort at dette ikkje vart dagen for harde avslutningar. Kroppen ville rett og slett ikkje meir, og det vart eigentleg berre rusling oppover. Nådde toppen etter 1.09.40.

13. august Fjellhugtur Geita-Raudmolsegga-Nonshornet-Regndalen. Ein skikkeleg fjelltur i perfekt vêr. Ei grei oppkøying til Skåla opp ei veke seinare.



Så var det klart for Skåla Opp, (1 848 m) den 19.august. Samla lengde 8,2 km. Eg var med på det første løpet i 2002. Då stilte 163 i konkurranseklassa, derav 19 i mi klasse. Fullførte på 1.42.25. No syntest eg det var på tide å prøve igjen, sjølv om det er eit slit. Ei viss utvikling har det vore. No stilte 513 i konkurranseklassa, derav 49 i mi klasse. Ved start tok eg oppstilling ved merket for dei som rekna med 1.40 som sluttid. Ingrid Kristiansen stod ved sida av meg då startskotet gjekk, så kanskje det kunne vere noko å halde følgje med henne? Med vel 500 på startstrek og forholdsvis smal trasé seier det seg sjølv at det blir trengsel i starten. Det er ingen grunn til å stresse. Må berre legge seg i køa og vente til feltet spreier seg. Etter vel 2 km vart det såpass avstand i feltet at eg kunne køyre mitt eige løp. Hadde bestemt meg for å vere tolmodig opp til 1 000 høgdemeter. Gå jamt utan å måtte ”ta i”. Visste der var mykje å hente i dei siste stigningane mot toppen, dersom beina var i orden. Ved passering 1 000 høgdemeter var kroppen klart ”med”. Noko heilt anna enn på Saudehornet. Det var på tide å auke farta. I dette partiet av løpet er terrenget såpass ulendt og etter kvart så bratt at det ikkje er mogleg å springe for nokon (med unntak for Jon Tvedt). Til brattare , til betre. Her kunne eg halde farta til dei fleste. Mange hadde klart møtt veggene, og det var berre å forsere framover i feltet. Kjente ei viss antydning til krampe i eine leggen, så eg torte ikkje ta i 100%. Her passerte eg også Oddvar Brå, som tydeleg hadde det tungt i det brattaste partiet. Såg ut til han kvikna til der det flata ut mot toppen. Eg spring alltid utan klokka, så eg var spent på kva sluttida kunne bli. Vanskeleg å høyre kva som vart sagt ved målpassering, men kunne det vere noko over 1.40? Nesten nede igjen møtte eg Atle som hadde sett sluttida på 1.40.46. Det var greitt. Kan nok tole ei litt hardare opningsfart.

27.august skulle det første arrangementet av Fetvatnet rundt gå av stabelen. Tanken var å stille i løpet. Men Sverre Gunnar ringte og var klar for fjelltur den dagen. Ville gå Gullmordalen til Slogen. Eg hadde vore ein tur inn til brekanten nokre dagar tidlegare, og det såg ikkje helt bra ut. Var ikkje opp på sjølve breen, med det kunne sjå ut som overgang kunne bli strevsamt. Sommaren hadde tært hardt på breen. Burde nok ha med både tau og stegjarn. Så vi la inn alternativ rute. Svartevatnet – Ystevasshornet – Sætreindane – Koppeskardet – Brunstaddalen.. Det gjekk heilt etter planen, sjølv om det var vått og sleipt frå Koppeskardet og ned. Der var enorme mengder blåbær i siste del av nedstigninga til Brunstaddalen. Men noko bratt for den jamne blåbærplukkar, vil eg tru.

September

Strandamila bruker å vere fast i september, men i år vart den ikkje arrangert. Heller ikkje Sykkylven Halvmaraton vart det noko av i år. Då vart det berre nokre turar på Holetindane. Fann ut det var ei stund sidan eg var på Straumshornet, så 17.september vart turen lagd dit

Oktober

Lærarane på vidaregåande skule planla tur til Budapest i byrjinga av månaden. Hadde sett at Budapest maraton gjekk søndag 1.oktober.Måtte vere ei fin anledning til å prøve maraton, så eg melde meg på.Det var ein del uro i byen veka før vi skulle reise, men maraton kunne dei vel avvikle? Nei, eit par dagar før vi reiste fekk eg e-post frå arrangøren. Politiet kunne ikkje garantere for sikkerheita under løpet, og hadde heller ikkje mannskap ledig til vakthald. Dett var dett.Turen var forresten meget bra. Strålande vêr og gode sommartemperaturar kvar dag. Siste del av månaden har eg vore plaga med skade i ein legg. Siste 14 dagar utan noko trening.

November

Trena forsiktig. Har teke lang tid før leggen er i orden. Har ikkje prøvd asfalten enno.Går greitt i marka når det ikkje er snø. 10 – 12 turar fram på Leitet per trening(5 – 5,5 km).

Desember

Sannsynlegvis årets siste tur på Holetindane søndag 3.des. Minst 1 meter snøskavel ved varden hindra notering i boka. Må vel snart teste foten på asfalt. Heilt sikkert første gong eg ikkje har vore på ski i desember.

Nils Terje Skylstad