

Jacob løb fem dage i træk i dyb sne og besejrede ...

# Den sidste

The Last Desert – den sidste ørken – hedder et af de mest ekstreme løb, der findes. Det løbes på Sydpolen og for at bevise, at man kan klare strabadserne, skal man have løbet tre andre ekstreme ørkenløb, før man får lov til at deltage. Dem havde Jacob Juul Hastrup fra Brønshøj klaret, og for tre måneder siden fik han lov til at prøve kræfter med den sidste ørken i høj sne og isnende kulde.

## 4 hårde ørkenløb

The Last Desert er fjerde ørkenløb i serien 4 Deserts. For at stille op i The Last Desert skal man have gennemført de tre andre 250 kilometers ørkenløb i serien. De foregår i Gobiørkenen i Kina, Atacama i Chile og i Sahara i Egypten. I The Last Desert skulle løberne have løbet 250 kilometer i alt. Voldsomt uvejr og et skibsbrud i nærheden forkortede dog løbet. Løberne sov på skibet Antarctic Dream og blev sat i land og løb, når vejret artede sig. Løbet fandt sted fra 22. november til 26. november sidste år.



# Ørkenen

*De 12 deltagere i ultraløbet The Last Desert sov og spiste på skibet Antarctic Dream. Når vejret artede sig blev de sat i land for at løbe. På Sydpolen kan vejret skifte fra sol til snestorm på få minutter.*



**F**uck – det her er løgn. Et enkelt snefnug mere, og det er umuligt at løbe videre, tænkte Jacob. Han kæmpede med hvert et skridt i den dybe sne på Sydpolen, men mærkede gang på gang, hvordan underlaget forsvandt og hans fødder røg dybt ned i sneen.

Alligevel var Jacob Juul Hastrup fra Brønshøj glad. For selv om det gjorde ondt i benene, når de skævt borede sig ned i den løse sne, og det sang i musklerne, når de skulle hives op igen, så elsker Jacob det ekstreme. Og foran ham ventede 250 kilometers ekstremt løb fordelt over seks etaper på en række udvalgte områder på Sydpolen.

Jacob var som de andre elleve deltagere specielt udvalgt til ekstremløbet The Last Desert, som løbet på Sydpolen hedder. Det er et løb, som kun de færreste kan klare, og et af kravene er da også, at man har gennemført tre andre opslidende ørkenløb i henholdsvis Chile, Kina og Afrika først. Har man ikke det, kan man glemme alt om at få lov til at løbe The Last Desert – den sidste ørken. For at løbe på Sydpolen er ekstremt. Ikke kun på grund af den dybe sne, men også på grund af vejret, der kan skifte fra høj sol til storm med hård og bidende vind på få minutter. Derfor får deltagere også lov til at overnatte på et skib om natten, og de bliver på skibet indtil løbsledelsen har set om vejret arter sig nok til, at der kan løbes en etape.

## Jacob kan tåle tæsk

Men for Jacob er hårdt vejr næsten kun et plus. Det hele skal være hårdt, ekstremt og voldsomt. Han kastede sig ud i sit første ultraløb efter at have set en tv-udsendelse, der havde fået en tanke til at spire. Kunne han klare det? Kunne kroppen?

Svaret fandt han i junglen i Brasilien i 2004, hvor han løb 200 kilometer gennem regnskoven, og siden er det blevet til en lang række ekstreme løb.

”Jeg kan tåle tæsk. I Sahara løb jeg i fire dage uden at spise. Jeg kan løbe 160 km i ét stræk. Jeg kan lide at gå til grænsen, og se folke falde fra. Jeg får en fornemmelse af at blive ført 1.000 år tilbage i tiden. Tilbage til dengang hvor man måtte tilpasse sig naturen”, siger Jacob.

Jacobs mange ultraløb gjorde, at han havde masser af erfaring, da han i midten af november satte kurs mod Sydpolen. Alligevel havde han ikke regnet med at det ville >>>



**Navn:** Jacob Juul Hastrup

**Alder:** 37 år

**Privat:** Gift med Susanne

**Børn:** Victoria, 5 mdr.

**Civil:** Indehaver af Extreme Sports

## Jacobs ultraløb

- 2004** – Jungløløb i Brasilien, 200 km, etape
- 2005** – Mauretanium, 230 km, etape
- 2005** – Gobi March, Kina, 250 km, etape
- 2005** – Sahara Race, Egypten, 250 km, etape
- 2006** – Vinterløb i Canada, Yukon, 160 km, nonstop-løb
- 2006** – Gobi March, Kina, 250 km, etape
- 2006** – Atacama Crossing, Chile, 250 km, etape
- 2006** – Sahara Race, Egypten, 250 km, etape
- 2007** – Vinterløb i Canada, Yukon, 160 km, nonstop-løb
- 2007** – The Last Desert, Antarktis, 250 km, etape

blive så hårdt. På grund af det omskiftelige vejr blev løberne vækket på alle tider af døgnnet, og de fik ikke så lang tid at hvile i mellem etaperne, som oprindeligt planlagt. Når det overhovedet var muligt at begive sig udenfor, skulle der løbes i den dybe sne. De fleste af de andre deltagere havde en klar fordel i forhold til Jacob. De var betydeligt lettere. Jacob vejer 74 kg, og selv om de fleste af os godt kan matche den kampvægt, er han en tung dreng blandt ekstremløbere. De små folk nærmest svævede hen over sneen, mens Jacob satte store, dybe spor.

### Bange for hullerne i sneen

Jacob beskriver det som en lang kamp med sneen. Efter hvert skridt stoppede benet med et ordentligt hug, mens resten af kroppen væltede forover, så det andet ben skulle bære hele vægten. Det gav nogle markante jag i hofte og knæ, og samtidig blev foden tit siddende i sneen. Andre gange gav det et vrid i anklen, når Jacob landede og satte af.

”En af etaperne løb vi nogle stykker sammen. Det gjorde vi, fordi vi var bange for at blive skadet, når vi røg ned i hullerne i sneen”, siger Jacob.

For Jacob betød det besværlige føre og den hårde og bidende kolde vind, at kroppen langsomt blev drænet for kræfter og

energi. Det betød, at han skulle passe på og undgå skader. På trods af trætheden skulle koncentrationen derfor bevares i hvert et skridt og hvert et afsæt.

”Det er svært at forklare, men det føltes, som om min krop selv reagerede på udfordringen, og det skyldes nok den måde, jeg træner på”, siger Jacob.

### Slæber dæk efter sig

Jacobs træning foregår blandt andet ved, at han løber rundt med et bildæk slæbende efter sig. Det giver råstyrke i benene, når man skal trække et bildæk rundt på løberuten. Han løber også rundt og løfter store sten på fodboldbaner for at få de andre muskler med. Men på Sydpolen fik han også gavn af den træning, han laver i Dyrehaven midt om natten.

Her løber han i hestesporene i mørket, og træner sin krop i at tilpasse sig usikkert og ustabil underlag. For ham er en træningstur ikke en træningstur, før den har ført ham gennem vand, sand, mudder og op og ned af et dusin bakker i skoven.

Derfor ryster han også lidt på hovedet, når snakken falder på alle de mennesker, der løber den samme rute dag ud og dag ind i samme tempo. Rundt om søen, ned i parken, samme rute i skoven, forbi posthuset og tilbage igen.

”De løber alle sammen for at tabe sig,

## Passer på miljøet

Miljøet og omgivelserne har første prioritet på Sydpolen, og man løber ikke bare rundt, som det passer én. Der er mange hensyn at tage til den uberørte og skrøbelige natur, og det hele administreres af International Arctic Tour Operator (IATO). Derfor løb deltagerne de samme små rundture på eksempelvis 1,3 km en masse gange i stedet for at løbe fra punkt A til B. Til gengæld var naturen og dyrelivet overvældende. Pingviner, sæler, hvaler og enorme fugle var en slags daglige legekammerater på etaperne.



*Jacob Juul Hastrup var ikke eneste dansker i feltet. Også Thomas Rønne deltog i ekstremløbet.*

**Jacob løb i Puma Trailfox Inov-8-løbesko og brugte sit Garmin 305-løbeur til at holde styr på hastighed og distance i sneen på Sydpolen.**

## Udrustning

Vægten skal holdes nede, men samtidig skal man holde varmen på etaperne. Jacob medbragte kun det mest nødvendige tøj og mad.

- **Pocket First Aid** – førstehjælpspakke
- **Montane Aero Smock** – vindtæt trøje
- **Montane Prism** – let fiberjakke
- **Outdoor Research Altimitts** – handsker
- **Outdoor Research Gorilla Balaclava** – ansigtsmaske
- **Outdoor Research Celestial Paclite** – vandtæt jakke
- **Outdoor Research Celestial Pants** – vandtætte bukser
- **Engelsk vingummi, Snickers, M and M's** – for hurtig energi
- **Saltkiks** – for saltbalancen
- **Elektrolytter** – indeholder vigtige mineraler som sodium, calcium, magnesium og kalium. Udskyder træthed, forbedrer væskeoptagelsen og modvirker krampe.

men der er ingen, der taber sig. De skulle hellere løbe ud i skoven, komme væk fra stien, ud i noget andet terræn end de plejer at løbe i. Op ad bakken, ned ad bakken.

Løb en tur i sandet, for det styrker musklerne. Løb igennem vand, og oplev, hvad det giver”, siger Jacob.

Han ser ikke den store værdi i alle de mange løbeprogrammer, man bombarderes med i medierne. De kan være fine nok, men de er også med til at gøre løb til en slags kokebog med færdiglavede opskrifter på fedtfattige ruter. I Jacobs verden ender de mange programmer med at indskrænke løberiet mere end de gavner.

### Hop på det ene ben

Hans filosofi er enkel. Folk bør løbe, fordi det er sjovt, og det giver nogle oplevelser, de ellers ikke ville have fået.

Et såre simpelt råd fra Jacob lyder: Løb i 40 minutter. Efter 10 minutter tager man en pause og hopper 10 gange på det ene

ben og 10 gange på det andet.

Efter de næste 10 minutter tager man armbøjninger, og næste pause bruges på mavebøjninger. Alt sammen ude i naturen langt væk fra fitnesscenterne.

”Gør det i to måneder. Så skal du bare se, hvad det har givet, og hvordan kroppen ser ud”, siger Jacob.

### Turen blev forkortet

På trods af de mange forberedelser nåede Jacob ikke op på de planlagte 250 kilometer på Sydpolen. Men det var nu ikke hans skyld, da løbet blev forkortet undervejs. Det blev det blandt andet fordi det skib, som husede Jacob og de andre deltagere, satte kurs mod det synkende canadiske krydstogtskib MV Explorer, der kolliderede med et isbjerg ved King George Island på løbets anden dag.

To andre skibe kom dog først, og alle passagerer og besætningsmedlemmer blev reddet. Men for Jacob betød det, at pro-

grammet blev udsat i 12 timer. En anden grund til at løbet blev forkortet var det ekstreme vejr. For selv om temperaturerne på papiret ikke var så ekstreme endda med temperaturer på mellem 5 og 18 minusgrader, så fik den hårde vind det til at virke meget koldere. Jacob beskriver The Last Desert, som noget af det koldeste han har prøvet, og han har løbet i 44 minusgrader i Yukon i det nordlige Canada.

Jacob nåede derfor ”kun” op på 110 kilometer af de planlagte 250 kilometers ekstempløb i sneen. Alligevel var ultraløbet et af de hårdeste, Jacob har gennemført. Efter en af etaperne havde han det, som om han havde løbet 500 kilometer.

”Kroppen er helt oppe at køre under sådan et løb. Det er, som om alt bliver frigivet, og det hele kører rundt, og det er svært at falde i søvn”, siger Jacob, der synes, at oplevelsen var alle de 100.000 kroner værd som turen og løbet kostede.

Strabadserne endte med en femteplads til Jacob. Vinder blev amerikaneren Joe J. Holland, der nåede op på 132 kilometers løb på det hvide kontinent. I alt har kun 27 personer gennemført løbet. □