



JEG ER ADVENTURE- RACER

VILDSKAB, SMERTE,
DEDIKATION OG FÆLLESSKAB

TORBJØRN GASBJERG

Jeg tager afsted for at opleve det håbløse, brække mig, pine min krop, blive ulækker, slå mig og løbe videre, få mudder i øjnene, æde dårlig mad, fryse, få blødende slidsår, være våd i dagevis og tude af træthed. Det er masochistisk og åndssvagt, men det virker. Det gør mig vågen og til stede. Jeg føler autenticitet, nærvær og vildskab. Jeg er adventureracer!

Jeg er også far, landstræner i orienteringsløb, tidligere verdensmester i mountainbikeorientering, naturelsker, motionist og en god ven. Men trods alle disse forskellige prædikater føler jeg mig stadig mest af alt som adventureracer. Som jeg skriver det her, virker det

både kunstigt, ureflekteret og måske lidt barnligt. Men det er sådan, jeg har det. Adventurerace er en del af min identitet, og denne artikel handler derfor om, hvordan adventurerace, som sport og begreb, både direkte og indirekte, bevidst og ubevidst har spundet sig ind i min virkelighed og givet mig forståelser, følelser, drømme, oplevelser, mening og værktøjer, som rækker langt udover sporten selv. Så langt og så dybt, at jeg, til trods for at jeg i dag kun dyrker sporten sparsomt og på motionsplan, stolt og trygt kan sige, at jeg er adventureracer.

De beskrivelser fra konkurrencer og træning, jeg i det følgende skildrer detaljeret, er ikke dagbogsnotater, uddrag fra beretninger eller artikler. Det er oplevelser beskrevet frit fra min erindring. Trods det, at flere af episoderne ligger mere end 15 år tilbage, står de helt levende og klart for mig. Det er oplevelser, som på grund af situationen og min mentale tilstand har printet sig fuldstændig ind i min erindring. Mere fast end alt andet, jeg husker.

Min fortælling er et forsøg på at besvare to spørgsmål. Hvorfor gør jeg det, og hvad giver det mig? To spørgsmål, der ikke er helt ligetil at forklare, da forklaringen er meget subjektiv og personlig. Den er ikke fundet i trænings- eller motivationslitteratur, men i mine meget intime oplevelser med sporten.

JEG VILLE UDFORSKE MONSTERET

Ligesom børn og polarfarere går jeg på opdagelse. Med samme drivkraft som et barn, der udforsker den bagerste del af haven, må jeg afsted. Ud for at udforske og mærke. Brændenælderne, der stikker, duggen på bukserne, det duftende græs og mudderet mod huden. Spændingen og stoltheden over at turde være på usikker grund. Det er de samme virkemidler og den samme drivkraft. Naturens elementer og eventyrets tiltrækning. Som fortidens opdagelsesrejsende har jeg rejst verden rundt i en søgen efter 'noget'. Ikke en søgen som de opdagelsesrejsendes søgen efter rigdom, magt eller nyopdaget land, men måske med samme menneskelige nysgerrighed. En nysgerrighed efter at opleve eventyr med glæde og smerte, vindere og tabere, skurke og helte. En higen efter at udforske og konkurrere, som har bragt mig langt dybere ind i mig selv, end jeg havde forestillet mig

muligt. Sporten har vist mig grænser eller mangel på samme, den har forkælet mine sanser, givet mig venskaber og udfordret mine evner maksimalt – fysisk, psykisk og socialt.

Adventurerace startede meget bogstaveligt som et 'eventyr' med alt det uforudsigelige, drømmende, håbløse, barske og lykkelige, som et eventyr indeholder. Det er det stadigvæk. Som blot 20-årig kastede jeg mig sammen med min søster og to gode kammerater ud i et projekt, vi på ingen måde havde styr på. Adventure Challenge 2000 var det hidtil største danske adventurerace. 13 hold skulle over 2-3 dage bevæge sig mere end 300 kilometer fra Ringkøbing til Oure, nonstop til fods, på cykel og i kajak. Allerede under forberedelserne startede eventyret. Vi skulle medbringe alt selv. Kajaker, klatregrej, cykler, mad med mere. Vi havde intet selv udover et par gamle mountainbikes, men med hjælp fra en lang række bekendte og efter mange times træning kom vi til start.

Store, muskuløse, karseklippede mænd stod på startstregen. Vi var tynde, unge og skræmte. Hvad var det for et 'monster', vi nu skulle kæmpe mod? Racet blev skudt i gang, og vi gjorde det godt. Uanset hvilke udfordringer vi stødte på, kørte vi videre. Fortsatte og fortsatte, også selvom vi undervejs ofte var frustrerede og tæt på at give op. Regler og procedurer var ikke så faste og kendte som i andre sportsgrene. Distancen og ruten var uoverskuelig, og vi oplevede en træthed og smerte, vi aldrig havde prøvet før, og efter løbet fyldte det meget for os mentalt. Konkurrencen havde ikke været så poleret og struktureret, som vi troede. Formatet var vildt, og vi havde presset os selv ekstremt hårdt. Efter løbet sov jeg 20 timer i træk.

Mine umiddelbare tanker om løbet var, at formatet var for 'løst' og uciviliseret. Vi var opdraget i en pæn og regelret sportsverden, og det var dette her slet ikke. Men samtidig var der øjeblikke og situationer, der havde bidt sig fast i os, anderledes og stærkere end noget andet, vi havde oplevet før. Vi havde mærket naturens elementer, os selv, et sammenhold og en afhængighed af hinanden, som vi ikke havde oplevet før. En kajaketape fra Skallingen over Ho Bugt op i Varde Å står den dag i dag stadig som en af de stærkeste sportsoplevelser i min erindring:

Det er sen aften, og vi trækker kajakkerne ud gennem mudderet til det åbne vand i bugten. Vi er modløse, frustrerede og kolde, da en fejl fra arrangørernes side har sendt os ud på en knap 20 kilometer ekstratur til fods. Det har betydet, at vi sammen med de to andre førende hold nu ikke længere ligger i spidsen af løbet, men er røget langt ned i feltet. Der er ingen umiddelbar kompensation for fejlen. Vi er konkurrencemennesker, og det virker absurd, men vi beslutter at fortsætte. Da vi kommer ud på åbent vand, ror vi stille afsted i den nu meget mørke nat. Vi er trætte og tavse.

Midt ude i bugten går vi pludselig på grund. Det er blevet lavvande, og vi kan ikke længere ro, men må stå ud og trække kajakkerne gennem koldt, ankelhøjt vand. Flere kilometer inde mod kysten kan vi se og høre musikken og de kulørte lys fra karrusellerne på Ho fåremarked. Som vi går derude i natten, midt i bugten, husker jeg, hvordan vi begynder at grine. Det er komisk, mærkeligt og så fascinerende, at vi glemmer vores frustration og begynder at løbe i vandet. Lidt længere fremme kommer der igen åbent vand. Og da vi når indløbet til Varde Å, synger vi alle højt i natten.

Da konkurrencen var kommet lidt på afstand, var der noget, der begyndte at trække i mig. Jeg måtte udforske dette monster, der både havde frustreret og pint mig, men som også havde givet mig noget, jeg aldrig havde oplevet før. Stærke, uforstyrrede, langsommelige oplevelser i naturen. Rene, autentiske og følsomme oplevelser med mig selv og med et hold af mine bedste venner. Et hold, hvor vi var gensidigt afhængige af hinanden.

I dag, 18 år senere, har jeg gennemført mere end 100 adventureraces i ind- og udland. Fra små danske løb til store internationale ekspeditionskonkurrencer over flere døgn. Jeg har udforsket monsteret og set, hvad det rummer. Som disciplin er adventurerace på en gang meget kompliceret og samtidig meget enkel og banal. Det er en holdsport, der handler om ekstrem udholdenhed, navigation, tekniske færdigheder og taktisk klogskab. Det indeholder en række underdiscipliner og masser af udstyr og forberedelser. Samtidig handler det dybest set bare om at komme hurtigst fra A til B ved egen hjælp. Det er en kombination, der giver mening for mig, for jeg er konkurrencemenneske.

Resultatlisten er ikke altafgørende, men det er konkurrenceelementet. Det er det, som gør, at vi hele tiden optimerer, skubber hinanden på bakkerne og føler os seje og hurtige. Men vigtigst af alt er det konkurrencen, der får min krop og hjerne til at fortsætte, når det rationelle i aktiviteten er hørt op. Vores menneskelige drift mod at komme først, være stærkest og hurtigst, presser mig og holdet ud på grænsen, hvor vi ikke har helt styr på det mere. Driften får os til at fortsætte udover en grænse, der fører os væk fra det normale, trykke og kedsommelige.

JEG VIL HAVE KOLD REGN I HOVEDET

Jeg husker ikke turene i 20 varmegrader og let medvind. De var behagelige, men ligegyldige. De oplevelser, jeg skriver om her, handler om det unormale og barske: Det er det, som giver mig stærke oplevelser, som roder i og bygger min identitet, som lærer mig noget om mig selv, holdet og livet.

Adventurerace er ikke en lang tortur, men det er forbundet med smerte. Det er al udholdenhedssport, og i adventurerace bliver det til tider ekstremt. Men, det er også der, hvor det for alvor bliver stærkt. Der, hvor man virkelig mærker det, og hvor man bliver formet som person.

Jeg har en smag i munden af mug, og det stinker af rådne fisk. Der er kommet flodvand i min drybag med mad. Jeg prøver at holde igen for ikke at brække mig. Vi er i det nordlige Brasilien. Tre døgn inde i verdensmesterskaberne i adventurerace. Jeg siger til min holdkammerat Ingrid, at vi må stoppe et halv minut. Jeg kan ikke længere udholde stanken af de små mosedede fisk, der i løbet af natten er sprunget op på kajakken, og nu steger i solen. Jeg prøver febrilsk at vaske dem af. Jeg får dem væk, men stanken er der stadig. Vi trasker videre gennem det lave grumsede, nærmest levende vand. Trækkende på vores 'lænke' i form af et fuldstændig u håndterligt plastikmonstrum af en kajak.

Hvad fanden har vi gang i, tænker jeg. Det har været fedt, det har været hårdt, det har været fascinerende, og det har været komisk. Men nu er det ingen af delene mere. Nu har jeg mere en følelse af af-

magt og desperation. Vi skal ud af dette smalle flodleje, som vi har været spærret inde i de sidste 14 timer. Etapen er blevet vores fængsel. Vi har skiftevis roet og trukket kajakkerne i det lave vand. Der er insekter og små kryb overalt, og det føles klaustrofobisk at være her. Varmen har sneget sig op over de 40 grader igen. Mine fødder er sprækket under forfødderne, og det føles, som om der konstant er små spidse sten, der skærer i mine fodsåler for hvert skridt, jeg tager.

Vi har mistet kontakten med det ubrugelige kort og aner ikke, hvor langt der er igen. Der kan være alt mellem en halv og ti timer. Vi tænker ikke klart længere. Tankerne svimler i mit ekstremt trætte og opkogte hoved. Det giver ikke mening det her. Hvorfor gør jeg det? Skal vi ikke bare give op? Jeg skal aldrig køre race mere ... men vi bevæger os fremad, og tre timer senere ror vi de sidste meter mod skiftezone. Kort efter er vi igen på cyklerne i høj fart. Om natten kaster jeg op, formentlig på grund af varmen og det beskidte flodvand. Et døgn senere er vi på vej i mål. Vi taler allerede om, hvornår vi skal afsted igen.

Adventurerace handler ikke om kropsidealer eller helse. Det handler om at mærke naturens elementer, nærværet, kroppen, konkurrencen og eventyret. At opleve trætheden helt uforstyrret, vinden, der pisker i ansigtet, mudderet på ens ben og holdkammeraterne, der smiler.

DET NORMALE VERSUS UNORMALE

At køre adventurerace er ikke sundt, snarere det modsatte. Jeg spiser sukker i tre dage, får tynd mave, bumser på ryggen og overbelastninger i mine led. Men jeg gør det med glæde og passion.

Solen, der reflekteres i det klare vand, er stærk selv gennem solbrillerne. Vi ror i stabilt tempo ud af havnen. Bag os ligger Abu Dhabis enorme skyskrabere og tårner sig op. Foran os venter 120 kilometer kajak i Den Persiske Golf. Den konstante og direkte berøring med vandet, vinden, der blæser på krop og ansigt, giver mig en følelse af nærvær. Ikke et nærvær med andre, men med naturens elementer. I kombination med det monotone arbejde, der virker som meditation, giver kajaketaperne altid stærke oplevelser. Men samtidig kan det

monotone slid til tider føles som langtrukken tortur for krop og sind. Jeg ved, hvad der er i vente, og en blanding af glæde og frygt breder sig på en gang i mig.

Seks timer senere trækker vi kajakkerne op på en meget lille ø eller sandbanke midt i Golfen. Det er blevet mørkt, og da arrangørerne ikke tillader, at vi ror hen over natten, er vi gået i land her. Det har været en fantastisk dag. Rundt om os ser vi lysene fra de enorme børeplatforme, der med mellemrum spyrr ild langt op i den mørke luft. Der er stille, og vi kan kun høre platformenes svage buldren og lyden fra vores gasbrænder, der koger vand. Det er fascinerende og på samme tid både meget virkeligt og uvirkeligt: at sidde her på en lille ø midt i et gigantisk hav, så tæt på naturen, som man kan komme, men samtidig være omringet af industrielle mastodonter med enorme projektører, der lyser natten op.

Sportens appel handler meget om kontraster. Kontrasterne mellem natur og kultur, mellem hverdagens følelseløshed og den intense konkurrences smerte, det rene og pæne overfor det beskidte og rå, arbejdslivets støj overfor det uforstyrrede og stille, det 'normale' overfor det 'unormale'.

EN INTIM BOBLE

Trods en enorm træthed står adventureraceoplevelserne ofte meget klart for mig, både under løbene og bagefter. Jeg er fuldt og helt til stede; mere end jeg er i nogen andre situationer. Væk fra den konstante 'mos' af telefoner, larm, forpligtelser, computer, tv, samvittighed, notater og Facebook.

Jeg er på en mærkelig måde både spændt, nervøs, afslappet og rolig. Jeg fokuserer på kortet og tjekker, at retningen passer. Det gør den. Spørger, om tempoet er tilpas. Der bliver sagt tre gange jep! Vi løber tæt sammen, og jeg kan høre mine holdkammeraters vejtrækning. Lyset fra pandelamperne skaber holdets lille verden her og nu. Tankerne er på kortet, på holdet, på konkurrenterne og på næste post, og sådan har det været i mange timer. Jeg har en følelse af, at jeg

sammen med holdet er i en form for boble. Det føles intimt og meget virkeligt. Her er nu. Alt andet er væk.

Nogle gange føles det, som om tiden bliver en anden, når man løber adventurerace. Fem minutter kan føles som en time. Andre gange føles en dag som en halv time. Trætheden spiller ind, men det ikke kun det, der gør det. Den ungarsk-amerikanske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi (2005) beskriver oplevelser som disse som totaloplevelser eller flow. Måske er det dét. For mig handler det om frihed og nærvær med naturens elementer, mig selv og holdet. Jo længere og hårdere løbet er, des mere og dybere føles friheden ofte. Nærværet bliver enormt, når man, svømmende i solopgangen, krydser søen i det helt blanke vand. Ser, hvordan disen stiger op og får vandet til at 'koge'. Let skælvende af kulde, målrettet mod posten på øen og med holdkammeraterne ved sin side.

Denne gang er vi i Spanien. Endnu en gang til verdensmesterskaberne i adventurerace. Alt føles ad helvede til. Jeg har kvalme, jeg fryser og sveder på en gang. Jeg har ondt i fødder, knæ, arme og ryg. Og så er jeg træt. Ubeskrivelig træt. Trætheden er det værste. Men jeg er i bedring. En time tidligere lå jeg og kastede op. Henrik rækker mig en energibar og siger, at jeg skal spise. Jeg tager imod den og rækker samtidig ud efter krogen i elastikken på hans taske og spænder den fast i min rygsæk. Jeg siger, at det går bedre, men at han skal trække mig, indtil jeg er ovenpå igen. Henrik øger farten, og jeg kan mærke, at elastikken spændes ud. Det er rart at blive trukket, selvom jeg allerhelst vil lægge mig ned og sove. Jeg tænker, at nu skal jeg bare spise og bevæge mig fremad – et skridt ad gangen. Jeg lukker øjnene, mens vi går. Jeg skal nok få det bedre, jeg har været i denne situation mange gange før. Henrik fortæller lidt om ruten det sidste stykke mod toppen. At der ikke er så langt, og at solen snart står op. Tre timer senere er vi på vej ned ad den modsatte side af bjerget. Min krise er ovre, og jeg fører an ned ad bjergskråningen. Havde jeg ikke været en del af et hold, var jeg udgået for længst.

Det kræver hjælp at komme ovenpå, hjælp fra holdet. Det var ikke let i starten, især ikke fordi der var en kvinde på holdet. Mit maskuline ego så sig selv som 'stærkere' end en kvinde. Men også stærkere end de andre på holdet. Jeg ville kunne trække og hjælpe de andre. Som individuel elitesportsmand har jeg trænet mig selv i at være egoist, i ikke at reagere på svaghed og blot ignorere smerte. Vende tankerne indad og gøre alt for ikke at vise svaghedstegn. Her er det modsat. Vi er et hold, der kæmper med at løse en håbløs opgave. Vi går alle kolde, mister alle troen på det og vil alle give op. Men her er vi et hold, og vi giver aldrig op *samtidig*. Helt ublu sætter vi en krog i hinanden og trækker til. Det virker absurd, men det virker. Vi taber ikke ansigt ved at blive trukket, tværtimod viser vi mod. Vi har prøvet det så mange gange. Vi kender hinanden og ved, hvad vi hver især kan. Vi har alle været der, ude over grænsen, hvor vi inde i os selv har givet op. Det sker hver gang, uanset hvor stærk man er. Det er dét, det handler om. Fem dage nonstop med minimal søvn kan du ikke klare uden kriser. Det handler om at kunne give og modtage hjælp. Når det lykkes, kører vi stærkt, samtidig med at holdets styrke fascinerer og inspirerer mig, både i et race og i min hverdag.

I den verden, jeg til daglig lever i, er det ikke let at give og modtage hjælp, men når vi kører race, er det nemt. Som danskere bliver vi opdraget til at klare os selv, ikke at være til besvær. Vi pakker os ind i små huler og kommunikerer over Facebook. Vi har nok i os selv. Hvis vi trænger til hjælp, søger vi den ikke hos andre, men går til samfundsskabte systemer og kræver den. I adventurerace spørger vi efter hjælp. Meget direkte. Vi får den, og det gør os bedre. Det gør, at vi kan mærke, at vi er et hold. Det gør, at vi kan gennemføre løbet, og det giver os stærke venskaber i og udenfor sporten.

EVENTYRET I HVERDAGEN

Jeg træner alene, og jeg træner med andre. Engang meget, nu mindre. Nogle gange er det et hårdt og krævende slid at træne, men andre gange er det let og ligetil. Jeg hverken kan eller vil lade være, for jeg elsker at træne. Jeg har trænet som eliteudøver og som motionist. Struktureret og tilfældigt. Jeg træner for afbrækket, for næste

konkurrence, for at mærke endorfinerne, og fordi jeg kan. Jeg føler mig stolt og stærk hver gang. Jeg løber, cykler, ror, svømmer, klatrer, går og løfter. Jeg bruger aktiviteter som træning. Hele året rundt og gerne om natten. Helst i moser, bakker, krat og åer. Det er svært at komme afsted, men fedest, når det regner og blæser. Så føler jeg mig kraftfuld, vild – og varm i ansigtet om aftenen.

Jeg drikker af den varme kaffe, mens jeg kigger ud ad vinduet. Det er ved at blive mørkt, og regnen har taget lidt til. Jeg sidder i mine varme cykeltights i køkkenet med tunge øjne og stive ben. Det har været en lang fredag på studiet. Kigger endnu en gang på planen. Det bliver en rigtig hård træning. "240 min, 3x12 min sub-AT" står der. Tager en tår mere af kaffen og aftaler med mig selv, at jeg langsomt tæller til ti – så gør jeg det. Fire en halv time senere tænder jeg for bruseren og fører vandstrålerne langsomt hen over mine fødder. Jeg ved, at vandet først skal være koldt, når de skal tøs op, for så gør det mindre ondt. Jeg skruer lidt op for varmen og kan mærke, at det begynder at jage i fødder og underben. Om lidt begynder det at svie og klø, men så holder det også snart op. Lidt senere sætter jeg mig i sofaen og lægger benene på bordet. Jeg kan mærke, hvordan mit åndedræt er tungt og lidt forceret. Lukker kort øjnene og lægger hovedet tilbage på sofapuden. En berusende følelse af afslappethed går igennem min krop. En time senere lukker jeg øjnene i sengen. Jeg er tilfreds og træt, meget tilfreds og meget træt.

Sådan gik en typisk aften i den periode, hvor jeg dyrkede både adventure race og mountainbike-orientering på eliteplan. Træningsindholdet og dagene var fuldstændig strukturerede. Jeg levede ofte i askese og pressede mig selv hårdt. På overfladen var målet at vinde den næste konkurrence, men det var i træningen og hverdagslivet, jeg oplevede den største tilfredshed. Trods den meget bundne plan følte jeg mig fri og til stede, når jeg trænede i muddret.

De senere år har sporten fyldt mindre i min hverdag, men ofte mere i mit hoved. Jeg savner den daglige træthed, afbrækket og eventyret. Men jeg søger det stadig, og når det lykkes, bliver jeg høj.

Vi går hurtigt i lyngen, op ad den stejle bakke. Der er fugt og tåge i luften, og lyset fra vores kraftige pandelamper danner skarpe lyskegler, der bevæger sig fra side til side i takt med vores bevægelser. Pulsen er høj, og jeg kan mærke elastikken fra min rygsæk blive spændt ud ned til Sheena. Vi er spændt sammen for at udligne vores styrkeforskel. Jeg kan mærke det helt tydeligt igen, og det giver mig et kick. Jeg racer igen nu sammen med hende, min kæreste og nu mor til mine børn. Det er fedt. Formen er langt fra, hvad den har været. Men vi er igen på eventyr. Kun få kilometer hjemmefra til et lille aftenrace, men følelsen og oplevelsen er den samme. Vi presser på, kommunikerer tydeligt og præcist, jeg spørger, om tempoet er ok. Hun svarer, at vi godt kan sætte tempoet lidt op. Senere løber vi i muddret langs søen. Pludselig kan vi se lyskeglerne foran os vende om. Yes! Holdet foran har overset posten; jeg mente det nok. Vi smiler og giver hinanden et kys. Hvor er det åndsvagt, men hvor er det også fedt at være på hverdageventyr. Uden bleer, fodlister, kalender, indkøbsvogn, støvsuger og grød.

Som det fremgår, er min kærlighed til min sport stor, men den er som al anden kærlighed også forbundet med smerte og skuffelse. Adventure race indeholder for mig alt det, jeg har forsøgt at beskrive, og meget mere end det. For andre indeholder den noget helt andet. Jeg har via erindringer og oplevelser prøvet at forklare det, der ikke umiddelbart lader sig forklare. Jeg har set mig selv i øjnene og prøvet at rode i, hvad det er, der gør forskellen. Det var ikke så svært. Jeg vidste det godt, fordi jeg så ofte har mærket det. Og jeg vil blive ved med at mærke det i eller udenfor sporten, indtil jeg ikke kan mere. For jeg er adventure racer.

REFERENCER

Csikszentmihalyi, Mihaly (2005) *Flow – Optimaloplevelsens psykologi*, København: Dansk Psykologisk Forlag.