



NM ULTRALANGDISTANSE 2010



Fra SUKSESS til FIASKO

Veien fra suksess til fiasko kan være kort. Gjermund Alfonsen Urset (tidligere Hanssen) fra BUL Tromsø vet litt om det. Etter mesterskapet på den lengste distansen for ni år siden, i Fredrikstad, sto han øverst på seierspallen. Året etter sprakk han fullstendig og rakk ikke til mål før premieutdelingen var i full gang.

AV EIGILL FARETH

Gjermund blir snart 42 år, men holder fortsatt et godt nivå. Fjorårets åttendeplass på ultralangdistansen vitner om det. Om alderens betydning sier han selv:

–Begynner å se dårlig. Strekk i leggen. Og ondt i knærne. Betyrmer meg litt. Men hjertet er sterkt, lungene er prima, og i hodet sitter alle slags erfaringer. I sum blir det bra.

KRETSENS HÅP

Tromsogutten, med ti NM-medaljer (derav et sølv i terrengløp) og landslagserfaring i bagasjen, er kretsens fremste håp i dette mesterskapet. Han har løpt orientering siden 13-årsalderen. Lørdagens løp blir hans sekstende NM-start på ultralangdistansen. Erfaringen skulle det ikke være noen mangel på, så spors det om kondisen fortsatt holder.

Treningsmengde før og nå?

–En gang var jeg toppidrettsutøver, da trente jeg omlag 600–700 timer i året. Nå blir det mye til og fra jobb, 22 km, tre dager pr. uke i gode uker. Supplerer med skigåing og trugeløping vinterstid. Er glad i å løpe på fjellet. Blir vel 7–10 økter i uka.

GULLOPE

Om gullet i 2001 forteller Gjermund at han var litt små-

forkjølt og usikker på formen. Det var fellesstart, først tre sloyfer med galling (der løperne tar postene i ulik rekkefølge for at det ikke skal bli «henging», red. anm.), deretter en lang runde der alle hadde samme poster.

–Husker det var en klynge, etter hvert, kanskje 10–15 stykker. Etter drøyt to og en halv times løping ble det til slutt et oppgjør mellom meg og to Halden-løpere. Det hele ble avgjort på et veivalgstrekk til siste post. De to andre dro rett på, mens jeg tok en høyrevariant. Trolig orket jeg ikke å løpe sammen med dem lenger; løp en annen vei og ble norgesmester. Så enkelt kan det være.

SYKKELTYVERI OG HELSPREKK

I premie fikk norgesmesteren en sykkel. At den ble stjålet neste vår, var ikke det verste som hendte vår mann i 2002. Under NM i Ålen skulle han gå på karrierens styggeste sprekk.

Hva var det som skjedde?

–Jeg satset friskt fra start. Tok snart igjen Øystein Kristiansen (dagens sølvmann) med tre minutter. Jeg løp fra ham, og etter 18 kilometer (av 25) fikk jeg

høre at jeg ledet med fem minutter. Men så gikk det gradvis tyngre. Det ble vanskeligere å holde farten oppe, men drøye to kilometer før mål, rett før jeg sprakk, hadde jeg fortsatt rundt 50 sekunds ledelse til Håvard Tveite, som til slutt vant. På slutten ble det bare tull. Snublet i tuer og løp inn i trær. Kartet var grot. Fant omsider de tre siste postene og merkingen til mål. Da var premieutdelingen i gang, og jeg var drøye timen bak, på 33. plass. Det var på mange måter et kjempeløp – som selvsagt kunne ha vært disponert bedre!

TRIVES I SØRREISA

Gjermund liker terrenget i Sørreisa. På spørsmål om hva slags løpsopplegg han ser for seg, svarer veteranen fra Tromsø:

–Taktikken blir å finne gode traséer langs streken. Få flyt i orienteringen, og holde jevn, god fart hele veien til mål. Terrenget er fint, løparheten suveren, det blir en flott dag i skogen.

Så spors det om det blir suksess eller fiasko denne gang. I orientering kan man aldri være «ultra»-sikker.



Gjermund Alfonsen Urset (t.v.) på seierspallen med en av sine medaljer, sølv fra NM normaldistanse («klassisk») i 2003. Vinner var Holger Hott Johansen; Jarkko Huovila tok bronse. Foto: Privat