

# GYSING UTE



När Kenneth Gysing får frågan om han vill springa det helt platta Frozen Lake Marathon – på en sjöis alltså – i Norge uppstår många frågor. Kommer han att få kalla fötter? Borde han ta det icy och bara springa halvmaran? Är han ute på hal is om han tackar ja? Gysing packar dubb- skorna och beger sig

till vårt västra grann- land i jakt på svar.

TEXT: KENNETH GYSING

FOTO: IAN CORLESS



# PÅ HAL IS

**BUG®**  
GRIP. FREE MIND.





**Chefen hörde** av sig. Ville jag springa Frozen Lake Marathon? Där dök genast upp en massa frågor. En hel mara? Det gick bra att springa en halv också, försäkrade chefen, och undrade om jag lagt av mig så här på ålderns höst. Lite har jag nog lagt av mig svarade jag ärligt (och höll mig ödmjukt från att påminna chefen om att han numera själv mest pysslade med paddel). Eller åtminstone lagt mig lite mer åt sidan, jag har börjat trivas allt bättre i den

så kallade "komfortzonen". Ett maraton är aldrig bekvämt, en halvmara däremot kan kännas riktigt njutbar, särskilt när man tänker på att man inte behöver springa en hel.

Och så fråga två, Frozen Lake? Skall det alltså kutas på en frusen sjö? Jajamän, svarade chefen, nordmännen i grannlandet (Norge) arrangerar ett alldeles fantastiskt lopp i vidunderlig miljö på en vindlande isbana på Tisleifjord drygt åttahundra meter över havet vid skidorten Gol, ett par timmars bussfärd utanför Oslo. Där brukar testas bilar, då kör man med dubbdäck i rasande fart så iskristallerna sprutar. Isen brukar dock ligga drygt åttio centimeter tjock när loppet går i mars, så jag skulle inte vara orolig för att gå igenom isen.

Jag såg genast framför mig hur jag löpte fram i rasande fart som en Maserati, en Ferrari eller varför inte en Lamborghini, lutande i kurvorna i mina röda Icebugs med ljudet av krossad is under fötterna (det går ju också betydligt fortare att springa en halvmara än en hel) – och tackade omedelbart ja. Mycket har jag sprungit i mitt liv, men aldrig ett helt lopp på en isbana. Livet är för kort för att tacka nej till saker som kommer i ens väg (utom möjligtvis bungejump, där har jag aldrig velat löpa linan ut, orolig för att drabbas av en förkrossande huvudvärk).

Men visst, jo, en sak till, hur är det med vädret? Frozen låter väldigt kallt, är det ett lopp som går i arktisk kyla? Inte alls då, försäkrade chefen, förra året sprang de i en sol som strålade som den bara kan göra en vårvinter, många deltagare sprang i kortbyxor och t-shirts, det var bara att packa ner solglasögon och solkräm och räkna med en riktig solbränna på köpet.

Fick jag möjligtvis packa ner fru Anna också? Delad glädje är ju som bekant dubbel glädje, och springer vi båda en halvmara så blir det ju sammantaget en hel mara, familjärt sammanräknat. Det tyckte chefen var en utmärkt idé!

**Vänkretsen är** alltid nyfiken på vad man har för sig, kommentarerna lät inte vänta på sig – de fullkomligt haglade in! Take it icy, sa en. Man kan få kalla fötter för mindre, sa en annan. Ha is i magen och håll dig vaken för vakar och se upp så du inte råkar ut för råkar, sa en annan.



Ingen fara, svarade jag, inför ett sådant här äventyr är det kalla fakta som gäller!

Det som är så fint med Norge är att det ligger så nära (ja det finns förstås mycket annat som är fint med Norge, men klimatmässigt resemissigt ligger det extra bra till). Flyg från Arlanda till Gardemoen tar inte mer än en timme och vips så

är man plötsligt utomlands, i ett utomland som nästan känns som hemma (så länge man inte handlar något, utom i affärer där de lockar med "svenska priser").

Fru Anna trodde att man behövde ta med pass, för Norge är ju inte med i EU, men det behöver man inte upptäckte vi när vi landat. Ingen människa är intresserade av våra pass och plötsligt står vi framför uppsamlade reseledaren Kent, en av våra norska Runner's World-kollegor, som förklarar att Norge är med i Schengen där det råder passfrihet

och säger att bussen till Gol går om en halvtimme, han väntar bara på några deltagare som kommer mer långväga ifrån.

Frozen Lake Marathon drar löpare från hela världen, men antalet löpare är maximerat till 500. Inte för att isen riskerar att spricka, försäkrar Kent, utan för att Oset Høyfjellshotell där vi ska bo (som också har några hytter omkring), inte har plats för mer än 500 gäster.

Väl i bussen är det bara jag och frun som pratar svenska, vi känner oss mycket internationella. Där hörs en grupp italiennare i glatt samspråk, det susar av franska och engelska mellan stolarna. Väl framme vid hotellet får jag veta av vår kontaktman

**"MYCKET HAR JAG SPRUNGIT I MITT LIV, MEN ALDRIG ETT HELT LOPP PÅ EN ISBANA. LIVET ÄR FÖR KORT FÖR ATT TACKA NEJ TILL SAKER SOM KOMMER I ENS VÄG."**







Geir Jarle Bjørneng att årets lopp mönstrar deltagare från tjugo länder. En kvinnlig löpare har tagit sig ända från Venezuela för att springa loppet, en manlig löpare kommer från Singapore.

**Dagen innan** loppet får jag följa med Geir på baninspektion, det ska också sättas ut kilometermarkeringar. Banan från förra året har dragits om här och där, Geir vill vara säker på distansen. Lite för lång bana gör inte så mycket, det här loppet är inget lopp man springer för att sätta personbästa, men för kort är inte bra. En halvmaran ska vara en halvmaran (minst) och en hel mara inte mindre än hel, det är sedan gammalt här i Gol, säger Geir.

Vi åker runt i en minibuss med Runner's World stiligt tryckt på dörrarna, det är en sådan där dag som är rena vårvinterpropagandan för löpning på is. Solen lyser strålande och stark, det är snudd på vindstilla och fjällen runt omkring sjön tindrar snöklädda mot en klarblå himmel – och allt är gott.

Löpningen i morgon kommer att bli fantastisk, inser jag, fram till dess Geir harklar sig och säger att riktigt så här kommer nog vädret inte att vara i morgon. Norska Yr, med sina obevkliga meteorologer, har förklarat att ett rejält lågtryck är på väg från de brittiska öarna över Nordsjön och snöstorm är att vänta till kvällen.

Snöstorm i mars, invänder jag (hoppfullt) nu yrar de väl på Yr? Men det tror inte Geir, det brukar inte yras på Yr. Han är uppvuxen i de här trakterna, väder i fjällen blir man sällan eller aldrig uttråkad av.

Geir blir man heller inte uttråkad av, där han rattar genom banans slingriga kurvor. Till vardags bor han med familjen i Brasilien sedan ett par år, i ett tidigare liv var han finansman och hög chef på norska börsen. Jag berättar att jag följde norska serien Exit med stort intresse, där norska riskkapitalister och annat finansfolk levde rövare dygnet runt med kokain och sprit och sushi serverad på nakna kvinnor och jodå, allt det där hade verkligheten som förebild, suckar Geir. Han hade haft bekanta som förvandlats till monster när börsmiljarderna rullat in, det var en miljö han inte ville verka vidare i, så han flyttade till Brasilien och började arbeta med olika event i stället. Ett av dessa är då Frozen Lake Marathon.

– Att få jobba i sådan här underbar natur och möta en massa förväntansfulla löpare från hela världen, det är livskvalitet för mig. Det finns inget bättre än det här, säger Geir och sveper med handen över de vita vidderna.

**Kvällen kommer**, solen sjunker ner bakom bergen och den tidigare så blå himlen fördunklas plötsligt av mörka orosmoln. Det börjar blåsa allt mer, snön faller allt tyngre, och det kommer den också att göra hela natten och nästföljande dag.

– I år har vi två olika starter på maratonloppet. Förra året var det löpare som tog sju, åtta timmar på sig för att springa runt, det blev lite långdraget för personalen och kanske också lite ensamt för de som sprang. Så vi plogar banan innan första start 8.30 i maratonloppet, sen har vi andra start 10.00. Start för halvmaran är 11.00. På så sätt kommer alla att ha löpare runt omkring sig, säger Geir.

Jag står i värmetältet på isen och begrundar löparlivet, och det är ordentligt trångt därinne. En kvinna i sjuttioårsåldern, som berättar att hon är från Korsika, är lite orolig för sin man som är i samma ålder. Han ska springa maran, och vädret är mycket friskt, om man så säger. Det blåser rejält, temperaturen är runt minus fem grader (vinden gör det kallare) och snön yr.

– Där vi kommer ifrån är det tjugofem grader varmt, suckar kvinnan.

Hennes man däremot, ser inte orolig ut. Han är ordentligt påpåsad. Det är jag också. Jag funderar på om jag ska ta en mössa eller två, bestämmer mig för en. Viktigast är att hålla händerna varma, det kan jag ha problem med om jag inte är förberedd. Men med ullvantar instoppade i vita lädervantar med anor från finska vinterkriget känner jag mig trygg, de skulle till och med klara ett lopp i Sibirien. Enda

problemet är att det är en smula tungt, det är som att springa med två små hantlar i händerna. I och för sig en bra ursäkt om det skulle gå trögt.

– Med de här vantarna kommer det inte att gå fort, förklarar jag för fru Anna.

Frun bara skakar på huvudet. Blicken har hon vänd inåt. En stor utmaning väntar. In i snöstormen och sedan kamp hela vägen tillbaka, till värmetältet.

– Take it icy, säger jag (var så tvungen) och starten går!



**Första sträckan**, på ett par kilometer går rakt in i motvinden. Jag tänker att två mössor nog hade varit bra att ha (som frun påpekade innan, ”du som inte har något här”), fast å andra sidan behöver man inte tänka på att hålla huvudet kallt – det bara är det ändå.

Karl den tolfte karoliner hade det inte heller så lätt, minns jag, och här springer jag för Sverige utan tanke på tiden. Men så kommer där en kurva, plötsligt ligger vinden i ryggen och jag erinrar mig den spanska kvinnan, löparen och reseledaren som satt med oss vid middagsbordet kvällen innan och berättade att hon och hennes man arrangerade ett maraton på Kuba i samarbete med gamle löparkungen Alberto Juantorena (som vann guld på 400 meter och 800 meter i OS i Montreal 1976 – jag är tillräckligt gammal för att ha sett det på TV). Med den kraftiga

**”KARL DEN TOLFTES KAROLINER HADE  
DET INTE HELLER SÅ LÄTT, MINNS JAG,  
OCH HÄR SPRINGER JAG FÖR SVERIGE  
UTAN TANKE PÅ TIDEN.”**



### FROZEN LAKE MARATHON

Var: Tisleifjorden, Gol, Norge

När: 23 mars 2024

Hur: 21,1 eller 42,2 kilometer löpning på sjöis

Läs mer: [frozenlakemarathon.com](http://frozenlakemarathon.com)

vinden i ryggen sträcker jag direkt ut steget och (om kanske inte exakt som Juantorena) plötsligt känns det som att jag springer på riktigt, och värmen stiger i kroppen.

Det blir till en rejäl kamp i yrsnö och vind, men värst är det nog för alla kämpar som står stilla vid vätskestationerna. Löpningen håller ångan uppe i kroppen och jag känner mig som en vildmarkshjälte ur någon av Jack Londons romaner när mållinjen korsas (dock utan några ylande vargar i hasorna, bara en rödbrusig britt som jag ödmjukt "klippt" på sista kilometern).

Aftnens middagsbankett blir sedan till en alldeles underbar tillställning, där alla deltagare placerade vid långbord livfullt kan återge sina hjältemodiga insatser i snöstormen. Trerätters middag aväts och goda drycker därtill som får stämningen och historierna att bli än mer livfulla, till dess taffeln slutligen bryts av ett varmt och omfamnande tal från Geir. Geir hyllar alla tappra kämpar i denna tävling som inte är så mycket är en tävling i löpning som en naturupplevelse i löpning. Med andra ord, Frozen Lake Marathon är en tävling helt i gamle baron de Coubertins devis i olympiska sammanhang – viktigare än att vinna är att delta! 🏃‍♂️

