

Løp en gresk øy!

Slapp i ferien? Legg inn et mosjonsløp på reisen for ekstra motivasjon og overraskende opplevelser.

Tekst og foto: Elizabeth S. Lingjærde

Jeg befinner meg på den greske øya Naxos der jeg forsøker å starte hver morgen med en joggetur langs stranden, eller på de små grusveiene mellom jordene. Det er hett, og svetten siler. Men hva gjør det når jeg kan ende løpeturen med en forfriskende svømmetur i det glassklare, azurblå havet!

Jeg er i paradis, men etter noen dager dabber energien av. Hvem kjenner seg ikke igjen? Gode forsetter om å trenere fordamper stadig oftere i sene middager, vin og horisontal meditasjon på en solseng. Jeg motiverer meg selv ved å si at det føles jo helt fantastisk å starte dagen med det beste jeg vet. Allikevel ender jeg med å dra mitt slappe legeme fra seng til solseng. Inntil jeg oppdager at jeg kan delta på ett av flere mosjonsløp.

Running Greece

På Naxos arrangeres det hver sommer, i august, et 5 km-løp fra den ene koselige fjellandsbyen til den andre. Perfekt, hadde det ikke vært for at løpet er den dagen vi skal reise. Hell i uhell finner jeg arrangørens hjemmeside som viser opp en rekke fristende og spennende løp i varierende vanskelighetsgrader over hele det greske øyriket. Det aller tøffeste er ultramaraton, men de har også «fun trail», 5 km, 10 km, hel- og halvmaraton, på alt fra Kreta til Kos, Kefalonia og Ikaria.

Det er på Ikaria jeg finner løpet som passer



Ut fra start: Feltet legger av gårde ut av den lille landsbyen.

min kalender. Jeg melder meg i overmot på 10 km. Ja overmot, for det skal bli tøffere enn jeg hadde drømt om ...

Det går daglige ferger fra Naxos til Ikaria, og overfarten er på kun to timer. Jeg kjøper en reisepakke fra Running Greece. Den inkluderer bosted for både meg og mine to fans (mann og barn), transport til og fra bosted til løpsområdet, startkontingent og et par effekter, som en fin teknisk trøye.

På eventyr

Ikaria blir en stor og spennende overraskelse – helt annerledes enn kykladiske Naxos. Ikaria ligger avsides i Dodekanesene. Beliggenheten betyr mye vind, noe som skaper store flotte bølger på nordsiden der vi bor. Minstemann jubler over muligheten til å lære skikkelig bølggesurfing. Som helsejournalist og forfatter av ernæringsbøker jubler jeg selv over å ha havnet på jordens sunneste

sted. The Ikaria Study, i regi av blant andre National Geographic, har innlemmet øya i Blue Zones, sammen med Sardinia i Italia, Okinawahalvøya i Japan, Nacoya i Costa Rica og Loma Linda (syvendedagsadventister) i California. Blue Zones er stedene med de lengstlevende og friskeste folkene på kloden. Årsaken er kompleks, men et plantebasert kosthold basert på mye selvproduksjon, daglig mosjon i ulendt terren (yppeleg for trekking!), spesielt god vin, honning, kaffe, urteete og en avstessende og sosial livsstil ramser opp av forskerne som hovedårsaker.

Bostedet vårt er helt topp. Store rom med en terrasse på toppen av en klippe med fantastisk utsikt. Frokosten følger opp Ikarias sunne rykte. Den er helt hjemmelaget og delvis plukket fra trærne (sitronlemonade og fiken). Leilighetshotellet er familielrevet, og far i huset, Michalis, har vært sjømann med landlov i Bergen blant annet. Sønnen Georgos



børster støv av en LP-plate med Grieg, som strømmer svakt og vakkert ut av høyttalerne på frokostplassen.

Mellom bakkar og berg

På løpsdagen velger vi å krysse øya fra nord til syd med egen leiebil. Vi vil på sight-seeing til de myteomspunnde landsbyene der de sunne oldingene bor. Vi roter oss fort bort. Landskapet er mildt sagt variert, fra store pinjeskoger til dype dalsøkk, steinete måne-landskap med fjell opp til 1040 moh. Kartet vi har fått er svært dårlig, og veiene er smale og swingete. Men vi finner frem, og siste del av veien er halsbrekkende hårnålssvinger til den litt mindre landsbyen Plagia der rundt hundre deltagere varmer opp på landsbyens torg. Hele landsbyen, som teller noen få sjeler, hvorav fjellbønder med hest, presten og læreren, er ute for å heie. De to små pittoreske kafeene er samlingspunkt for publikum, og jeg ser at løypa går bratt opp, og bratt ned, og opp igjen! 10 km er samme løypa to ganger.

Det er for sent å ombestemme seg til å velge 5 km, og jeg biter temmelig sammen – spesielt da jeg oppdager at jeg er eneste nordiske utlending blant en gjeng svært veltrente lokale grekere og tilreisende fra andre øyer og fastlandet.

Stemningen er svært uformell, og både totaltiden og mellomtidene tas manuelt i to-u-svinger, og i målområdet. Langs løypa står gamle koner og deler ut små vannflasker med passe mellomrom. Jeg tar noen få slurker, og

resten skvettet jeg over hodet og overkroppen. I de verste motbakken velger jeg etter hvert å lange ut med store skritt. Det går raskest enn det gjør for småjoggerne ved siden av. Det gir meg godt mot, selv om nedoverbakken er så bratte at jeg må løpe siksakk for ikke å stupe forover. Når jeg runder 5 km (28 min) på landsbyens torg, heies jeg videre av en stolt ektemann, som roper til meg at jeg klarer en runde til.

Jeg lager en smilende grimase med et rødsprengt ansikt og gyver løs på den første og verste motbakken for andre gang. Ender med å gå tre-fire steder, men henger med og bestemmer meg for å kaste alt av ambisjoner over rekka. Ta det som en tur, sier jeg til meg selv, og husker det olympiske idealet om at det viktigste er å delta. Jeg sliter med varmen, en økende kvalme av anstrengelse, og allfor stor lunsj!

Utsikten er formidabel og vindkastene tidvis sterke. De redder meg fra å besvime, og da presten selv heier meg inn de siste hundre meterne, klarer jeg å ta imot jublende applaus på torget med tiden 59 minutter. Det ble selvsagt ingen medaljepllass, for de ble tatt av de greske gepardene med tider på rundt halvtimen!

Men, jeg var stor fornøyd med meg selv, og hele familien hadde fått være med på et lite eventyr, i en litt mindre landsby, på en avsides øy i et myteomspunnet landskap og kultur. Vi ble der i tre netter, og Ikaria skal definitivt besøkes igjen.

Running Greece er herved sterkt anbefalt!



Med medalje: Artikkelforfatter Elizabeth S. Lingjærde kan smile etter å ha tatt seg gjennom en tøff 10 km på ei vakker gresk øy.



Surfeparadis: Dersom en vil kombinere løpsdeltakelse med surfing, er Ikaria rette plassen.