

HIMMEL & HIMALAYA

Världens högsta berg, vad är det för märkvärdigt med det? Och vilka är nycklarna till ett lyckligt liv? Utemagasinets Sofie Lantto söker svar under en riktigt lång och äventyrlig löptur.

TEXT OCH FOTO **SOFIE LANTTO**



Howard gav sig själv en startplats till Himalayan 100 Mile Stage Race i 65-årspresent. I vanliga fall springer han i Colorado, USA.

Det var vild snöstorm när jag kröp ner i sovsäcken igår. Nu är det tyst, stjärnklart och marken är täckt av ett tunt snötäcke – det ser jag genom en springa i den rackliga trädörren. Någon har städad hela Himalaya åt mig under natten, bara att tacka och ta emot.

Jag tar ett djupt andetag och känner hur det lår i tänderna. Som en Vicks blå rakt ner i halsen. Det knarrar under skorna när jag stapplar lite stelbent mot en höjd en bit bort, där jag hoppas få se solen gå upp över världens mäktigaste bergskedja.

Var är det där Everest egentligen? I den riktningen? Eller den?

Jag vänder mig om och Kanchenjunga, trean efter Everest och K2, träffar mig som ett knytävs-slag i magen. Det måste vara det vackraste berget jag någonsin sett. Solen färgar himlen rosa och blottar sedan i tur och ordning Makalu, Lhotse och till sist självaste Mount Everest. Nu ser jag fyra av världens fem högsta toppar. En skaplig fond för en fika.

Jag sätter mig ner på en iskall bergsknalle, håller

upp mitt morgonkaffe och tittar på Everest. Världens högsta berg, 8 848 meter över havet. Jag sväljer och sväljer men kaffet rinner inte ner, det liksom stockar sig i halsen. Och nu rinner tårarna också.

Jag vill inte springa något ultramaraton, jag vill bara sitta här och dricka kaffe och njuta av bergen. I resten av mitt liv.

RÄDD, HELT ENKELT

Var det ett bergslopp jag anmält mig till – eller en livsfarlig expedition? Jag började undra när packlistan landade i mejlkorpen ett par månader före

avfärd. Förutom det vanliga (ryggsäck, sovsäck, förstärkningsplagg ...) innehöll den en lång rad mediciner. Varje deltagare skulle ha med sig allt från antibiotika och höjdsjukemedicin till receptbelagda magsjukepillers och förbandslåda.

Jag brukar inte vara särskild harig av mig, men det här kändes inte som vilket ultramaraton som helst. Jag var rädd.

Rädd för Indien, rädd för att vara ensam, rädd att magen skulle rasa, rädd för att bli höjdsjuk. Jag var rädd att jag inte skulle orka springa så långt som 100 miles, 16 mil – det är ju faktiskt jättelångt. Jag

var rädd, helt enkelt. Men pirrigt rädd.

När planet landade i Delhi ville jag instinktivt vända och ta första bästa tillbaka till Sverige igen. Men det gjorde jag inte, såklart. När man börjar fantisera om att dricka morgonkaffe med Mount Everest så finns det liksom ingen återvändo.

KLART FÖR START

Vi sammanstrålar i Darjeeling, jag och de andra 59 deltagarna i Himalayan 10 Mile Stage Race. Hösten 2017 anordnades loppet för 27:e gången, som alltid med möjligheten att välja mellan löpning och vandring inför var och en av de fem dagsetapperna.

Löparkläder på, en kopp te i handen (darjeeling, såklart) och en låda ris som färdkost. En buss tar oss till starten i Maneybhanyang på 2134 meters höjd.

Bussen kränger uppför den smala vägen; utanför fönstret stupar klippväggar rakt ner i ingenstans. Himlen färgas rosa och sakta framträder bergen i lager på lager i blå nyanser. Fåglarna börjar vakna och vi ser apor sitta i träden och klia varandra.

Så, nu behövs bara en toalett. Jag går ner i en gränd, några hönor hoppar åt sidan. I en dörr står en kvinna, hon för ihop händerna framför bröstet och säger "namaste". "Namaste" svarar jag, och stänger bräddörren till toaskjulet.

Här finns ett hål i marken, jag försöker att inte

titta ner. Andas genom munnen. När jag sitter där på huk över hålet känns benen redan trötta – hur sjutton ska jag klara att springa 16 mil? Upp och ner i bergen, totalt 11 600 höjdmeter.

Tibetansk musik, barn som applåderar och lyckönskar oss genom att trä vita sjalar över våra axlar. Den färgstarke tävlingsledaren Mr CS Pandee försöker dämpa ståhejet och göra klart för start. 77-åriga Rex från Hong Kong, som deltar för nionde gången, kallas fram för att hålla den gröna startflaggan. Hans plan är att ta sig i mål varje dag – där tänker vi lika.

SMÅ, SMÅ ÄRTOR

Löparna startar först, därefter vandrarna. Maria och Julia från Spanien är här för att heja på sin syster och vän Silvia, som ska springa. Idag överraskar de sig själva med att vandra 22 kilometer, innan de tar kafferast och inväntar jeepen som tar dem till nattlägret vid Sandakphu på 3 636 meter.

Vi som springer har blivit förvarnade – den första dagen ska vara en av de tuffaste. Distansen är modiga 38 kilometer men det är främst höjden som kan ställa till det. Lungorna känns som ett par små, små ärtor när jag går uppför den första backen. Den som dök upp som en käftsmäll redan efter 600 meters löpning.



Den tredje morgonen vaknade vi i ett vitt landskap. Normalt brukar snön dröja en månad till i Himalaya.

UTE FAKTA

HIMALAYAN 100 MILES

100 miles, drygt 16 mil, fördelat på fem dagar. Du kan välja att springa alla sträckorna eller vandra delar av dem med guide. Loppet arrangerades första gången 1991 och höstens upplaga var den 27:e.

Resa hit: Flyg till Bagdogra och sedan cirka två timmar med bil till Mirik. Start och mål i Maneybhanyang på 2 134 meter över havet.

Datum 2018: 28/10–1/11

Mer info: himalayan.com

Loppet dag för dag:

Dag 1: 38 km, Maneybhanyang – Sandakphu

Dag 2: 32 km, Sandakphu – Molle

Dag 3: 43 km, Mt. Everest Challenge Marathon

Dag 4: 19 km, Rimbik – Palmajua

Dag 5: 28 km, Palmajua – Manebhanjang



Caz och Vicky från England är laddade inför loppet. Här visste inte Caz att Vicky skulle fria till henne, med Everest som vittne.



UTEFAKTA

PACKA FÖR STUGSPRING

En lätt löpparygsäck
Vätskebehållare + vätska
Energikaka eller nötter
Första förband och skavsårplåster
Laddad mobil
Dunjacka
Regnjacka
Solskyddsfaktor
Karta och kompass
Pannlampa
Extra underställ att sova i
Lätt sovsäck/silkespåse

Vid sidan av vägen betar heliga kor och färgglada flaggor vajar i vinden. Jag tjarar på mig själv att lyfta blicken och ta in bergen, inte stirra ner på den steniga stigen. De dimhöjda bergen. Tänk att få växa upp här, gå till skolan och ha Mt Everest som sin vardagsvy. Hur skulle det vara?

VATTEN OCH POTATIS

Rex är inte den enda 70-plussaren i startfältet. Jag slår följe med Ian från England, med artistnamnet Ancient Runner, som är 74 år fyllda. Han började springa efter 65 och har sprungit fyra maraton i år för att förbereda sig för det här racet. Med sig har han flickvännen Sheila, som planerar att vandra de flesta av sträckorna.

Efter ungefär två kilometer kommer en vätskestation. Och en allvarlig militär med gevär. Ett "namaste" med svensk brytning får honom att le. Jag försöker hitta någonstans att kissa, men varje gång jag tänker "här blir bra" dyker en ny militär upp bakom kröken. De som bevakar gränsen mellan Indien och Nepal är stationerade här fyra månader i taget, med den mest vidunderliga av utsikter.

På vätskestationen efter 20 kilometer serveras vatten, potatis, bananer och kex. Och en toalett! Här finns också min påse med lite extra kläder och en pannlampa, ifall solen skulle hinna gå ner innan

jag tar mig i mål. Jag lägger pannlampan i rygsäcken och springer vidare.

Efter en lång stigning kommer en skön nerförsbacke. Jag hookar upp med nästa pensionär, Howard från USA, som gav sig själv en startplats till Himalayan 10 Mile Stage Race i 65-årsprent.

– Jag läste om loppet i en tidning för fem år sedan, rev ur sidorna och satte dem i min bucketlist-mapp, berättar han, samtidigt som han låter benen rusa fritt över stenstigen.

Howard tar upp en liten lapp där han har skrivit ner dagens distanser och höjdmeter.

– Jag har likadana för de andra dagarna, man vill ju ha koll.

ALLA ÄR VINNARE

Vart tog alla vägen? Den sista milen är jag ensam. Luften blir kyligare och dimman kommer in; håren på armarna reser sig. Jag går uppåt, uppåt, uppåt. Stigen är bred och omöjlig att missa, men det ser ut som att en jätte stampat ner stora stenblock i det blankslitna gruset. Det gäller att lyfta ordentligt på fötterna, annars ligger man strax på marken. Är det någon som rör sig där framme? Nej, det är bara min hjärna som spelar spratt. Eller höjden, kanske.

3 560 meter, meddelar klockan på armen. Det är vackert med träden som dyker upp och försvinner



Det finns inte många vägar i området, mest slingriga små stigar. Lokala bärare står för de flesta transporterna.



En halv påse Gott & Blandat, lyxigare än så blir det inte. De salta katterna var bland det godaste under hela loppet.



Precis som i svenska fjällen kan vädret förändras på ett ögonblick. Från klarblå himmel till dimma och regn. Eller snöstorm.



Böneflaggor hängs upp där de kan fladdra i vinden. Då frigörs den magiska kraften i flaggornas mantran som sprider lycka, beskydd och välgång.

omvartannat i dimman, men samtidigt lite spöklikt. Några mäktiga toppar syns inte till, men deras närvaro känns i kroppen på något märkligt vis.

När jag hör röster tror jag först att jag inbillar mig igen, men den här gången är det på riktigt. Jag springer den sista biten till målbanderollen, lyfter den mot himlen och klappar mig själv på ryggen.

Min rumskompis Casey från USA har varit här i flera timmar, hon var första kvinna att lyfta målbanderollen idag. Men det är en demokratisk tävling, alla får lyfta banderollen – det är viktigt tycker tävlingsledare Pandee.

– Här är alla lika mycket vinnare!

Jag får en spann kallt vatten, sköljer mig snabbt, tar på torrt underställ och dunjacka. I ett kylslaget stenhus serveras vi dahl, kyckling och varmt bröd på stående fot. Många hackar tänder, men alla är glada. Första dagen är avklarad.

Vice tävlingsledare Mansi kliver in genom dörren och tystar oss. Hon berättar att 14 personer fortfarande är ute och kämpar i mörkret, men hon vill ändå gå igenom morgondagens etapp så att de som vill kan gå och lägga sig.

Efter min privata morgonfika med de fyra 8 000-meterstopparna går jag tillbaka till lägret och gör mig redo för start. Någon berättar att de

sista som kom i mål kvällen innan var riktigt nedkylda – en var tydligen så illa därän att läkaren har suttit och gett dropp hela natten. Jag lovar mig själv att inte vara dumdristig, ett brutet lopp är också ett lopp.

TOPP TRE, ABSOLUT

Idag ska vi springa eller vandra 32 kilometer, fram och tillbaka till Molle. Jag ska gå uppför och springa nerför.

Snart kommer jag ikapp britterna Marion och Julie. Vi pratar om vilka dagar i våra liv som kvalar in på "topp tre" och enas om att den här morgonen är en av dem.

– Och så en dag på en båt med familjen, säger Julie. Det var inget speciellt, jag minns det bara som att alla var samlade och allt var så lugnt.

– Din bröllopsdag, säger Julie.

– Nej, den är inte med på min lista, kontrar Marion.

– Va, den var ju jättefin!

– Jo, men nog finns det andra dagar som har varit bra mycket bättre än just den ...

Jag stannar till för att fotografera och hör pratet om Marions bröllopsdag tona bort.

Carl och Jason, också de från England, kan räkna



Nepal till vänster och Indien till höger.



Runt varje krök stod en militär. Och alla ville de ta en selfie med Utemagasinet utsända.

7
TIPS

SPRINGVANDRA I SVERIGE

Inte alls sugen på Himalaya? Att mixa vandring och trailrunning är en växande trend, som funkar fint även här hemma – på hemma. Laborera med lätt packning och stugboende – eller sätt ett basläger och spring dagsturer.

Jämtlandstriangeln

Turen mellan Storulvån, Sylarna och Blåhammaren är 47 kilometer lång. Det finns stugor och uppmärkta fjälleder däremellan, så det är lätt att få ihop en fin tur.

Padjelantaleden

Padjelantaleden är 140 kilometer lång och går från Ritsem till Kvikkjokk. Stugor att övernatta i finns i hela området.

Höga kustenleden

128 kilometer från Hornöberget i Kramfors till torget i Örnsköldsvik. Slättdalsberget är värt en extra omväg från leden.

Kungsleden

Cirka 425 kilometer mellan Abisko i norr och Hemavan i söder – det är bara att välja vilken sträcka du är sugen på, och börja springa.

Sörmlandsleden

1000 kilometer lång led som omfattar 101 olika etapper, mellan 3 och 21 kilometer långa. Etapp 1 börjar vid Björkhagens tunnelbanestation.

Ljusnanleden

Start i Måga utanför Ljusdal, Hälsingland. Totalt cirka 58 kilometer.

Kullaleden

Start i skånska Utvälinge mot Arild, Kullaberg, Mölle, Höganäs och Helsingborg. Cirka 70 kilometer.

Casey från Colorado, USA, var van vid höjden och kom i mål som första kvinna varje dag.



ISKALL INSER JAG ATT RÄTTAN SOM TUGGADE SÖNDER CASEYS VATTENFLASKA I VÅRT RUM UNDER NATTEN, FÖRMODLIGEN OCKSÅ GAV SIG PÅ MIN.

upp en hel del bra dagar i sina liv. Just den här är dock ingen höjdare än så länge tycker Jason, som har fruktansvärda skavsår. Han längtar desto mer efter den sista tävlingsdagen.

– Den blir garanterat topp tre! En annan bra dag var när jag kom in på fallskärmsjägarskolan, säger han.

HÅNGEL MED RÄTTA

Vad konstig pipen på vattenflaskan känns. Har jag bitit på den utan att tänka på det? Iskall inser jag att rättan som tuggade sönder Caseys vatten-

flaska i vårt rum under natten, förmodligen också gav sig på min. Hur hade jag kunnat missa det?

Så äckligt! Kan man tvätta munnen med anti-septiska våtservetter? Eller gurgla sårsprit? Jag står emot frestelsen att kasta flaskan utför berget och aldrig mer ägna den en tanke. Det är väl bara att vänta och se hur sjuk man blir efter att ha hängt lat med en himalaysisk bergsråtta i fyra timmar, antar jag. Tur ändå att det inte var en av de fula soprättorna som irrade runt i Delhi.

Dimman sveper in över bergen, plötsligt ser man inte mer än sina egna fötter och ett par meter

framför dem. Kor hörs råma på håll, snart ligger de över hela vägen och jag får sicksacka mig fram mellan dem. Två barn i guldstövlar sitter på en höjd och har några getter i ett rep. Eller är det får? Jag vinkar och får ett försiktigt leende tillbaka.

Människor rör sig sällan i det här området, berättade Mr Pandee innan vi satte av i morse. Efter 20 kilometer tar vägen slut och det enda som återstår är små, små stigar som virvlar sig ner i jungeln. Träden blir fler och fler, grönare och grönare. Luften blir fuktigare och dimman kommer krypande. Jag springer i små jordrännor där det ser ut att rinna vatten i vanliga fall. Men idag är det torrt.

HÖGER ÄR INDIEN

Jag har sparat en halv påse Gott & Blandat att ha som belöning i halvtid. När det börjar gå utför plockar jag fram den och njuter av salta katter; funderar på om det är någon smakskillnad mellan de gula citronerna och de röda bären. Jag äter



”HÖGER ÄR INDIEN, VÄNSTER ÄR NEPAL. VÄLJ ALLTID HÖGER. SKULLE NI SPRINGA VILSE SÅ FRÅGA EFTER SIRI KHOLA, DÅ KOMMER NI RÄTT TILL SLUT.”

till och med de där håliga sötlakritsbitarna som är rätt äckliga. Skrattar lite åt historien jag hörde på radio om lastbilschaffören som i tio år slängt ut de svarta bitarna i vingummipåsen genom rutan i tron att det var lakrits – och sedan fick reda på att de smakade svartvinbär, som han älskade.

Jag kommer till ett vägsäl och minns Mr Pan-dees ord: ”Höger är Indien, vänster är Nepal. Välj alltid höger. Skulle ni springa vilse så fråga efter Siri Khola, då kommer ni rätt till slut.” Siri Khola, hur ska jag komma ihåg det? Jag försöker memorera att jag väldigt berusad beställer ”three cola”.

Men ingen anledning till oro, rutten är verkligen välmarkerad. Röda pilar i marken. Till och med i djungeln där jag springer helt ensam i flera timmar är det enkelt att orientera sig.

Jag rundar ett stort träd och plötsligt uppenbarar sig ett litet hus, och sedan ett till. En jordstig slingrar sig genom byn, förbi små plåtskjul och något som ser ut som ett indiskt tempel. Jag möts

av idel leenden och hälsningar. Namaste, namaste. En flicka håller sin lillebror i handen. Jag får en klump i halsen och måste ta några djupa andetag, saknaden efter mina egna barn river i kroppen. Åh, vad jag längtar. Undrar vad de gör just nu? Vi ligger fyra och en halv timme före så de borde äta frukost och vara på väg till skolan.

FRIADE VID EVEREST

Sista dagen åker vi buss en timme till starten, där vi gick i mål kvällen innan. Jag börjar springa med Howard, han bjuder på en ”waffle” som han haft med sig från USA.

– Jag hade med mig 20 stycken, fyra till varje dag, säger han. Älskar smaken av honung och väffla.

Efter fyra dagar på en springdiet bestående av salta potatisar och sportdryck känns det lyxigt att få äta något annat.

Ian ”Ancient Runner” kommer ikapp oss, vi låter benen trumma på utför och pratar om hur man

lever ett lyckligt liv. Ians råd är att äta måttligt så du inte blir överviktig, för då kommer sjukdomarna.

– Träna kropp och huvud, säger han. Fortsätt lära dig saker, eller lös åtminstone korsord. Och spendera tid med vänner och familj, de är de enda som betyder något i slutändan.

Längre fram på vägen ser vi tre kvinnor – det är vandrarna Maria, Julia och Caz. Idag startade de i byn på toppen och vi ska alla gå i mål på samma ställe. Vi slår följe.

Vid varje vätskestation signerar man vid sitt startnummer. Caz ritar hjärtan vid Vickys namn. Hennes bästa minne från de här dagarna, säger hon, är när Vicky friade med utsikt över Everest.

– Och värsta minnet var dag två, när jag kom tillbaka till Sandakphu alldeles stelfrusen och var tvungen att tvätta mig med iskallt vatten!

Det känns överkligt, men där framme ligger faktiskt den sista byn. Maneybhanyjang. 100 miles. Drygt 16 mil. 5 dagar. Det som kändes som en orimlig sträcka och en extremt lång tid är snart över.

Nu hör vi trummor, ljudet blir allt starkare. Skolbarn som klappar händerna – och vi springer i mål. En orange sjal viras runt min nacke och jag kramar om mina nya vänner. Vi gjorde det, tillsammans!

Och visst är det som Ian sa, att det är familjen och vännerna som betyder något i långa loppet. Nu har jag 59 nya vänner. Och ännu fler minnen. ☺