



# Vertiggalet!

*Skyrunning lockar allt fler. Inte minst den extremt branta grenen "vertikalen" blir allt mer populär. Viktor Winterglöd för till schweiziska Fully för att ta sig an 1 000 höjdmeter – fördelade på knappt två kilometer.*

TEXT VIKTOR WINTERGLÖD  
FOTO ROBIN ROENG

> Runt frukostbordet i campingens restaurangdel, nere i dalen i Fully, räknas det på snittlutningen. Somliga i sällskapet använder sig av digra universitetskunskaper i matematik, andra går på intuition och langar nuffror från höften. Men ingen lyckas leverera facit med total övertygelse (rätt svar: 61,9 procent).

Sedd i skuggan av det schweiziska motlutsmonstret antar Hammarbybacken i Stockholm formen av ett mjukisdjur. Inte desto mindre har hennes sluttningar nöts flitigt av löpare som velat förbereda sig inför olika terräng- och bergslopp. Två av dessa är orienteringspolarna Ulf Troeng och Johan Häll. De sprang förbi den 85 meter höga backen för tre år sedan, tänkte en tanke, lindade ytterligare sex kompisar kring idén, spikade formen och organisationen, spred reklamblad iklädda rosa sparkdräkter och lät huvudstaden veta att mjölksyran fått ännu en hemvist. Tävlingen Stockholms Brantaste var född: 3 km, 255 stigningsmeter, fullt ös och festlig inramning. Inspirationen kom från loppet Oslos Bratteste och i Norge liksom i Sverige har intresset för den här typen av utmaningar snabbt skjutit i höjden.

– Från premiären till uppföljaren gick vi från 440 till 840 anmälda. Inför den tredje upplagan i maj hoppas vi på över tusen deltagare, säger Ulf Troeng, som är här i Fully med sina sju kollegor för att hämta inspiration.

**DAGEN EFTER BREDER** solen ut sig över de magnifika bergen. Högtalarna slungar popdängor över området och jaktstarterna rullar på med intervaller om tjugo sekunder. Starttiderna har fördelats utifrån de förmodade sluttider vi löpare angett vid anmälan. Under fyra timmar fylls banan av över femhundra tävlande. En rät linje, en



> BLIR DU INTE SUGEN PÅ LITE MJÖLKSYRA? Vertical du Fully har en snittlutning på 61,9 procent.

lätt högerväng, en rät linje till, så kan "Km Vertical de Fully" sammanfattas.

Banan följer ett smalt gammalt järnvägsspår som använts för att transportera byggmaterial uppför bergssidan. Den minoritet löpare som tävlar utan stavar använder då och då järnvägsspåret som dubbelfattad ledstång. Gravitationen dikterar villkoren. Amatörer som elitlöpare, vi lider alla under fysikens blinda lagar och kampen är så sann den kan bli i ett par löparskor. Vi andas för glatta livet, känner vaderna hårdna, stirrar stint i marken och lever i nuet av den enkla anledningen att vi



inte har energi att tänka på annat än att ta ännu ett steg.

Den korta tunnelpassage som nås efter 400 höjdmeter ger uttrycket "att se ljuset i slutet av tunneln" en helt ny innebörd – för mynningen raderar allt hopp om snar vila. Och när vi tror att det inte kan bli brantare så är det på gränsen till att vi tippa baklänges.

**LYCKLIGTVIS STRÖMMAR** hejaropen till ju närmare vi kommer mål och slutbranten ger en urladdningsextras som syresätts av publikens vrål, busvisslingar och applåder. Plötsligt – ett sista kliv, ett chipblipp in i resultatlistan och en välkommen kollaps. Vi är många som kastar oss på rygg, låter mjölksyran sjunka undan och insupper orörligheten. Vi är lika många som snart förstärker åskådaren och bär fram efterföljande kämpar.

När vertikalen-mästaren Urban Zemer, med 30 minuter och 54 sekunder i vinnarlåren, sätter punkt för festen, återstår bara att ta sig ner till dalen igen. Humöret, det fortsätter uppåt. **RW**

## Historien om vertikalen

**Grenen vertikal kilometer**, även kallad vertikalen, är en av disciplinerna inom skyrunning och innebär att man tar sig 1 000 höjdmeter uppåt fördelat på max fem kilometer. Det var italienaren och bergsbestigaren Marino Giacometti, och en handfull av hans klättrvänner, som under tidigt 1990-tal började duellera mot klockan vid bestigningar av kända toppar i Alperna och därmed skapade tävlingsformen. Men till skillnad från idag, när utbudet av kläder och prylar för ändamålet är enormt, var man då tvungen att experimentera sig fram till den vinnande utstyrelsen. Löparskor förstärktes med överdelar från längdskidpjäxor och spikskor för spjutkastare slaktades för att återfödas som lätta stegjärn. Man sydde egna kläder i tyger från plagg för vintercykling och utrustade sig med skidstavar i stället för isyxor.

Tävlingar anordnades för att sporra fler till att putsa etablerade rekord. Sportklädesjätten Fila gick in som sponsor och organisationen till det som idag är International Skyrunning Federation tog form. Ett förbund som rymmer 54 medlemsnationer och vars sigill pryder ett antal tongivande tävlingar jorden runt, som Mont Blanc Marathon i Frankrike och Zegama Aizkorri Marathon i spanska Baskien.



Idag lever skyrunning och trailrunning i nära symbios, som två säljande etiketter på vad som i grunden handlar om att springa i naturen. Men där trailrunning är mindre diversifierad och detaljstyrd som tävlingsform, har skyrunning fastare ramar och en uppsjö underdiscipliner där den vertikala kilometern är en av dem. Därutöver är bergen i fokus inom skyrunning.

Fixstjärnor som spanska **Kilian Jornet** och svenska **Emelie Forsberg** ger sporten medieutrymme. Under 2013 etablerade Kilian Jornet nya rekordbestigningstider på Mont Blanc och Matterhorn. Emelie Forsberg springer med samma bottenlösa aptit för bergsutmaningar. I juni hägrar världsmästerskapen i Sky Running i Chamonix, där hon utöver Mont Blanc Marathons 42 kilometer kommer att jaga den brantaste av medaljer – vertikalen. Om att betvinga 1 000 hårt komprimerade höjdmeter säger hon:

– Man ställer in sig mentalt på en dryg halvtimmes lidande, där man ligger nära maxpuls och nöter. Väl uppe kan du bara falla ihop och njuta av att inte behöva springa vidare.

Läs mer om skyrunning på [skyrunning.com](http://skyrunning.com).

# SUCCÉBOKEN OM TRIATHLON!

Nu är den åter i lager – Triathlon för dig, andra upplagan med samma matiga innehåll som tidigare fast ännu snyggare omslag.

Sveriges mest sålda  
bok om triathlon



**Beställ ditt  
exemplar idag!**

349 kr för prenumeranter.  
399 kr för icke prenumeranter.  
[www.runnersworld.se/shop](http://www.runnersworld.se/shop)

“Boken gav mig både ett underhållningsvärde och en massa nyttig och värdefull information. Ett stort plus var den medföljande DVD’n som visade en mängd bra övningar.”

*Jörgen Nilsson*

“Efter att läst boken blev jag inspirerad och fick tillbaka suget på triathlon.”

*Åsa Ehrnholm*