



## ATACAMA CROSSING - DAGBOG FRA ET ØRKENLØB

ATACAMA CROSSING ER ET ØRKENLØB PÅ OVER 250 KM I DET NORDLIGE CHILE, DER ER KENDT SOM ET AF VERDENS TØRRESTE STEDER. EN VABEL, TO GNAVESÅR PÅ ANKLERNE, ET ØMT KNÆ OG EN STOR FORBRÆNDING I NAKKEN VAR RESULTATET AF EN UGES LØB FOR **CHRISTIAN DANIEL ZAGAL** – UDOVER SELVE BEDRIFTEN AT GENNEMFØRE ØRKENLØBET. LÆS HER HANS LØBEDAGBOG FRA DEN EKSTREME LØBELEVELSE.

**Tekst** Christian Daniel Zagal



I EFTERÅRET 2008 BESLUTTEDE JEG MIG FOR AT GENNEMFØRE ET 250 KM ØRKENLØB I ET AF VERDENS TØRRESTE STEDER; ATACAMA-ØRKENEN I CHILE. LØBET ER ARRANGERET AF RACING THE PLANET, SOM HAR EN UNIK SERIE AF ØRKENLØB, THE 4 DESSERTS, SOM FOREGÅR PÅ DET TØRRESTE, DET VARMESTE, DET KOLDESTE OG DET MEST BLÆSENDE STED PÅ JORDEN.

Mine månedlange forberedelser til løbet var hårde takket være min træner Jacob og foregik i al slags vejr: Regn, slud, sne og frostgrader. I de træningsforhold kunne jeg ikke andet end at glæde mig til 35-40 graders varme og en masse sol.

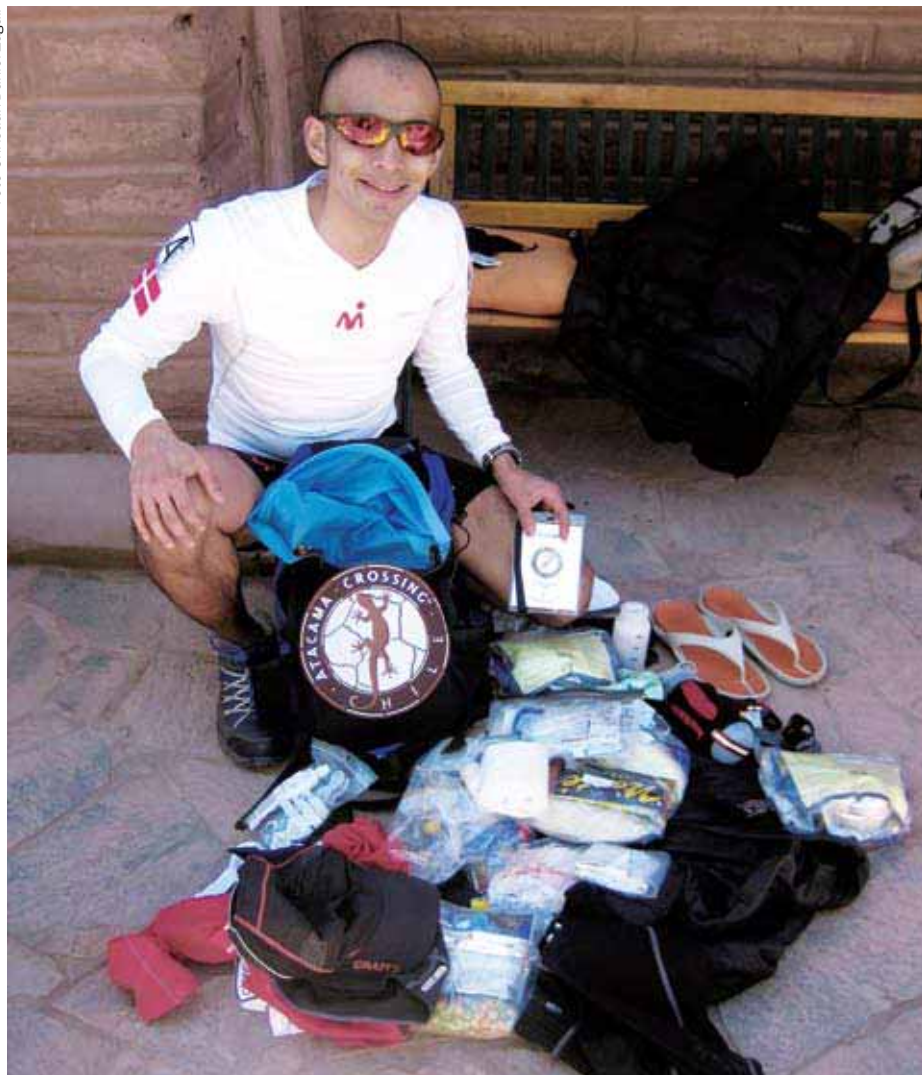
Kort fortalt består løbet af er seks etaper, som skal løbes over syv dage. Første til fjerde etape er 35-44 km. Femte etape, også kaldet for kongeetapen, er ca. 75 km og sjette etape er ca. 10 km. Samlet er det omkring 250 km, der skal løbes, med start i 3.400 meters højde. Hver etape har forskellige sværhedsgrader, og under etaperne kan vi få vand og lægehjælp ved forskellige checkpoints. Ruten går gennem en masse dale og bjerge samt ørken- og saltsletter, og Atacama er kendt for at være et af verdens tørreste steder. Vi skal ikke bruge kompas, da ruten er markeret med flag om dagen og knæklys om natten.

#### TIRSDAG DEN 24. MARTS 2009 - AFREJSE

Tirsdag eftermiddag flyver min kæreste Kristine og jeg fra København mod Chile med et par mellemlandinger. Ca. 30 timer senere lander vi i Chiles hovedstad Santiago, hvorfra vi skal flyve videre til Calama i det nordlige Chile. Men i Santiago bliver vores bagage snuset igennem af narkohunde, og særligt min rygsæk bliver endevendt. Tolderne kigger specielt mistroisk på min hjemmelavede müsliblanding (bestående af frysetørrede jordbær, mandler, rosiner, havregryn og pulvermælk). Kort før landing fik vi at vide, at tørret frugt mm. skal deklareres. Gør du ikke det, og bliver du taget, koster det US\$ 200 i bøde. På daværende tidspunkt havde jeg ikke skænket det en tanke, at min müsliblanding indeholdte mad, som burde have været deklareret.

I min begejstring over, at de er interesserede i min morgenmadsblanding, fortæller jeg dem stolt, at der både er nødder og diverse tørrede frugter i. Tolderne troede ved første øjekast, at det hvide pulver var andet end pulvermælk. Heldigvis forstår de ikke særligt godt engelsk, og de kigger uforståede, da jeg siger "it is strawberries". Efter to toldere

Foto Christian Daniel Zagall



har set mine müsliposer igennem, får jeg lov til at gå videre. Af uransaglige årsager bliver jeg ikke bonnet for US\$ 200 modsat en del andre løbere.

#### SAN PEDRO DE ATACAMA - ANKOMST

Efter yderligere ca. ti timers flyvetid og 100 km lang bustur, ankommer vi endelig til San Pedro de Atacama sent onsdag aften. En lille by i 2.400 meters højde i det nordlige Chile, bestående af et hav af lave lerbygninger.

Byen grænser sig op til Bolivia og Argentina og er omgivet af ørken og bjerge. Vi tjekker dødtrætte ind på et tilfældigt hotel, da det har været en hård tur. Særligt fordi vi har fløjet mod tiden, men efter ni timers søvn er jeg klar igen.

Torsdag eftermiddag indlogerer vi os på det hotel, hvor frivillige og løbere fra Racing The Planet holder til. Resten af dagen bliver brugt på at slappe af og gå lidt rundt i San Pedro. Her er en god temperatur om dagen, men det bliver hurtigt koldt hen af aftenen.

I løbet af fredagen strømmer det ind med løbere fra hele verden, heraf Thomas og Søren fra Danmark. Løberne er ret genkendelige i bybilledet, og jeg bruger formiddagen på at sy

de obligatoriske logoer på tøjet og ligge ved poolen. Solen bager og temperaturen ligger ved middagstid på 30 grader.

Om aftenen tager vi alle ud og spiser. Vi skal i en hel uge spise frysetørret mad, så dette måltid vil vi nyde med velbehag. Flere af deltagerne er erfarne ekstremløbere, så allerede nu bliver der lurepasset. Jeg tror, at de fleste af os er spændte og kun venter på at blive registreret og få udført geartjekket, så vi kan slappe af.

**LØRDAG DEN 28. MARTS 2009 - GEARTJEK**

Lørdag kl. 10 samles alle 83 løbere på hotellet Casa de San Tomas. Lige fra Australien og Kina til Canada og lille Danmark. Ved registrering får vi tildelt løbenumre, jeg får #85, samt et pas, som skal bruges til at få registreret etapetider samt tidsstraf ved f.eks. manglende udstyr, snyd mm.

Geartjekket indebærer, at rygsækken skal tjekkes for alt indhold. Udover frysetørret mad til syv dage, energibar/-gels mm. skal vi også medbringe en række obligatoriske ting til turen, f.eks. sovepose, nødhjælpskit, 1.5 L vandblære, kompas, kniv, pandelampe samt (vinter)tøj til både dag og nat.

Jeg kommer igennem geartjekket uden problemer og får samtidigt vejret rygsækken – ti kg. Ups, det havde jeg ikke regnet med. Målet var otte kilo, og jeg får efterfølgende trimmet vægten. Resten af formiddagen slapper vi alle af og får hilst på hinanden, og der er en god stemning.

Om eftermiddagen bliver vi alle bugseret ind i busser for at komme ud til base campen, som ligger et par timers kørsel fra San Pedro. Der bliver kørt igennem floder og kløfter – fantastisk flot. Vi ser vilde lamaer og æsler græsse forskellige steder, og ved en udtørret flodbred ligger der et æselkadvær. Velkommen til ørkenen!

Base campen er placeret på et lille plateau oppe på skrænten af en større dal. Vi er oppe i 3.400 meters højde nu, og man kan godt mærke den tynde luft i lungerne. Starten er sat op lige på kanten, omgivet af flag fra alle nationaliteter, så vi kommer til at løbe nedad som det første i morgen.

Der er sat telte op på rad og række til løbere, frivillige og arrangører, som omkranser en bålplads, hvor vi kan få varmt vand. Vi sover mellem otte og ni personer pr. telt, der hver især har fået et navn. Vores telt hedder 'Lullailaco', som jeg ikke tør udtale. I teltet er vi en blandet gruppe; tyskere, schweizere, australiere, canadiere, italienerne og mig.

Der går ikke lang tid, før det begynder at blive koldt, og vi skifter løbetøjet ud med dunjakker, huer og handsker. Arrangørerne har sørget for aftensmad som det sidste inden raceday, der består af grillet kylling, empanadas (chiliensk specialitet) og sodavand.

Kristine har jeg kun set kort, for hun har travlt med at blive briefet som frivillig hjælper. Det bliver hurtigt mørkt, og vi er alle spændte på i morgen, så jeg vælger at gå tidligt i seng og får sagt godnat til Kristine. Vi må ikke sove sammen på grund af løbsregler fra arrangørerne.

**SØNDAG DEN 29. MARTS 2009****1. ETAPE - NAVIGATION BY ROCK - 40 KM**

Jeg bliver vækket af kulden ved tre-

tiden. Der blæser en iskold vind ind igennem teltåbningen, og jeg ligger på første række. Jeg er iført vintertights, uldsokker, dunjakke, hue og handsker i min sovepose, som har en komforttemperatur på maks. fem grader. Alligevel fryser jeg og tager et sølvfolietæppe frem for at få varmen, men efter en times larm fra folietæppet vælger jeg at stå op. Sikke en start på et løb. Solen er stået op, og varmen kommer snigende. Jeg fik senere at

3, 2, 1 go go go! Så er vi i gang. Vi spæner mere eller mindre ned af klipper og frem-spring. Ud i det fri og fremad, og efter 20 minutters løb er hele feltet spredt. Jeg hiver efter vejret og kan godt mærke, at jeg giver den gas. Højden og de mange bakker gør det hårdt, men her er en fantastisk udsigt over Andesbjergene. Jeg møder Kristine på tredje checkpoint, er ved godt mod og løber videre. Men op af den sidste lange bakke (fem

## “To tyske løbere kommer forbi og spørger mig om jeg er ok. Jeg kan ikke svare, jeg nikker bare og fortsætter med at kaste op. Jeg er helt væk”.

vide, at der var -5 grader i nat. Så tror da fanden, det var koldt. Det forlyder, at flere løbere har fået dårlig mave, og gårsdagens mad er under mistanke. Jeg spiser min morgenmad og er glad for, at jeg ikke har fået diarré.

Klokken 07.30 er der course briefing (orientering om ruten), hvor vi får at vide, at sværhedsgraden på de første 11 km er hård og resten er moderat. Lidt i otte står vi alle klar og tripper ved start. Det er tid til forløsning efter mange måneders træning, og nu får vi at se, om jeg kan stå distancen, varmen og den kraftige sol.

km) begynder jeg at få massive kramper i benene.

Jeg kan næsten ikke stå op, men jeg er også bange for at ligge ned, for så kommer jeg aldrig op igen. Jeg står helt stille og ignorerer smerten indtil bølgen af kramper har fortaget sig. Så er det i gang igen. Det er utroligt smertefuldt, men jeg står og griner, fordi det må se afsindigt komisk ud.

Kort tid efter er jeg i mål og kramperne er nu over det hele. Jeg må ligge ned på grund af smerterne og tjekker uret - 5t50min. Jeg er godt tilfreds, men jeg har en fornemmelse





**To tyske løbere kommer forbi og spørger mig om jeg er ok. Kan ikke svare, jeg nikker bare og fortsætter med at kaste op. Jeg er helt væk.**

af, at jeg har presset mig selv for hårdt og vil blive straffet for det senere. Et par stykker er udgået på grund af skader og dehydrering. Australierne Damien og Fleaur, som jeg telter med, kommer i mål som første mand og kvinde, og de skal nu løbe med de gule førertrøjer.

**“Igen vågner jeg tidligt på grund af den kolde vind. Jeg gør mig klar uden at være supermotiveret, og inden start er Stan og jeg enige om, at vi begge er fucked”.**

#### **MANDAG DEN 30. MARTS 2009**

##### **2. ETAPE - THE SLOT CANYONS - 41.8 KM**

I nat er det ikke så koldt, men jeg har svært ved at sove. Min krop er øm fra i går, særligt benene. Jeg har svært ved at spise min morgenmad, den velkendte hjemmeblandede müsli med frysetørret jordbær og pulvermælk, og jeg prøver at pakke mine ting sammen inden der er course briefing. Ruten i dag er en dræber (41.1 km), men med en fantastisk udsigt. Vi kommer til at krydse en masse floder med kraftig strøm, og en løber taber sit kamera et af de steder, hvor vi skulle hoppe over. Der er store sandbanker, kilometerlange bakker, kløfter og en masse ørken, og det bliver ikke bedre senere hen, for jeg ikke kan komme af med mine kramper.

På et tidspunkt løber vi igennem en tunnel ved en af kløfterne og følelsen af skygge, og nedkølet temperatur er forfriskende. Solen

er brændende og hård for mange af os. Jeg er selv blevet forbrændt, hvilket er ret unormalt (jeg er født i Chile og har mørk hud), men her er omkring 35-40 grader i ørkenen, og jeg har fået varmeblærer på benene.

På en af ørkenstrækningerne er der skygge ved en jernbaneoverskæring, og jeg sidder

der i en halv time for at få sandet ud af skoene. Et chilensk team kommer forbi og der hilses.

I flere timer løber jeg over stensletter og kæmpe sandbanker og et par gange vender jeg mig om kun for at konstatere, at jeg er alene. På et tidspunkt tager jeg en sten op i hånden – den er brændende. Jeg fatter ikke, at jeg står midt ude i et af verdens tørreste steder.

Efter 8t20min kan jeg se mållinjen og campen på toppen af en 400 meter høj sandbanke, og da jeg endelig kommer i mål, er jeg færdig, færdig, færdig og må ligge ned. Jeg bebrejder mig selv for at have forceret for hårdt i går. I dag har jeg betalt prisen, og jeg kan stadig ikke forstå, at jeg har måttet gå imellem nogle checkpoints. Jeg har været til lægen for at få et check up. Jeg er øm over det hele og på smertestillende. Heldigvis har jeg kun fået én vabel, men lad os se, hvordan

det går mig i morgen.

Et par frivillige, heraf Kristine, sweeper ruten i dag (det betyder, at de fjerner alle flagene på ruten), men hun er ikke kommet i mål endnu. Jeg glæder mig til at se hende i campen.

Mindst fem ud af de 83 løbere er nu udgået, men Damien og Fleaur er stadig førende, så det giver en god stemningen i vores telt.

#### **TIRSDAG DEN 31. MARTS 2009**

##### **3. ETAPE - THE ATACAMENOS TRAIL - 40.6 KM**

Jeg vågner tidligt og har det ikke godt. Jeg er helt ved siden af mig selv. Da jeg ser min müsliblanding, begynder min mave at vende sig. Jeg skynder mig ud af teltet for ikke at kaste op. Bare lugten af frysetørrede jordbær... fy for helvede. Jeg har kun lyst til noget suppe, jeg har fået af canadieren Stan, som jeg sover i telt med. Det er endnu tidligt om morgenen, og jeg prøver at gøre mig klar til løbet.

Dagens etape er meget flad, men hård. Jeg er ramt af varmen, og mit løbepace er gået helt ned. Jeg har svært ved at svede og drikker en masse væske, så jeg flere gange har brækfølelser. Men jeg holder det i mig.

Et par kilometer før checkpoint 3 går det galt, og jeg kaster op - den ene stråle efter den anden. Jeg forstår det ikke, for det, der kommer ud, er helt gennemsigtigt, men jeg når ikke at tænke mere før endnu en serie af opkast kommer ud. To tyske løbere kommer forbi og spørger mig om jeg er ok. Jeg kan ikke svare, jeg nikker bare og fortsætter med at kaste op. Jeg er helt væk. De ser bekymrede ud, men løber videre. Efter et par minutter



Foto Christian Daniel Zagall



Foto Christian Daniel Zagall



Foto Christian Daniel Zagall

er det overstået, og jeg er helt alene og udmattet. Jeg prøver at få gang i benene, men de er som gelé.

Kort tid efter ser jeg checkpoint 3 og Kristine, som kommer løbende mod mig. Hun kan se, at jeg er ligbleg. Da lægen Marla tilser mig, spørger hun, om jeg vil have drop. Jeg nægter, for så ryger jeg ud. Marla får at vide, at jeg ikke har tisset de sidste 24 timer, og alternativet bliver, at jeg først må løbe igen, når jeg kan tisse. Det tager ca. 1.5 time, før jeg kan løbe derfra, men heldigvis er der kun et checkpoint tilbage.

Da jeg kommer i mål, ryger jeg direkte ind på infirmeriet, for jeg har stadig samme ligblege farve. Jeg bliver lagt op på en bære, hvor jeg ryster af kulde, selvom jeg har tæpper på.

Igen spørger lægerne mig, om jeg vil have drop. Igen nægter jeg. Jeg ligger på infirmeriet i tre-fire timer, men det kan jeg ikke huske. Jeg husker, at Stan var der det meste af tiden, hvilket jeg er taknemmelig for.

Målsætningerne har i dag fået sig et knæk, og de bliver mentalt justeret. Jeg er bare glad for at komme igennem, for jeg har slet ikke lyst til at tage turen igen. En af schweizerne i mit telt, Marco, som lå blandt top fem, valgte på checkpoint 3 at udgå. Han har været ramt af diarré og har ikke spist i et par dage nu, så han ville hellere udgå end at få en dårlig placering.

Om ikke andet, så er der nu mere plads i teltet. Nå ja, og de gule førertrøjer sidder stadig på australierne.

#### ONSDAG DEN 1 APRIL 2009

#### 4. ETAPE - THE INFAMOUS SALT FLATS - 42.6 KM

Jeg har ondt i hele kroppen, da jeg vågner. Vinden har igen vækket mig tidligt om morgenen. Vi har prøvet at dække siderne/åbningen af teltet til med vores udstyr, men uden det store held, for det er iskoldt. Da vi går i gang, kan jeg mærke, at jeg ikke skal overanstrenge mig, så jeg vælger at tage det stille og roligt. Jeg følges med Lucy fra England, som har fået en knæskade og går et godt tempo, men på checkpoint 1 bliver jeg tvunget til at holde en halv times pause. Lægerne vil sikre sig, at jeg er ok.

Mine skuldre har været tapet ind for at undgå gnidesår, men de er begyndt at gnave og sidder forkert. Jeg spørger den kvindelige læge, om hun vil hjælpe med at tape mine skuldre. Jo da, siger hun, og med et hurtigt snuptag har hun fat i den gamle tape og river til før jeg når at sige mere. SMERTE! Av for pokker, det gjorde godt nok ondt, og før jeg når at tænke mere, ryger tapen på den anden skulder. Jeg er nødt til at få hovedet mellem benene for en kort bemærkning. Lægen griner af mig, mens hun sætter nyt tape på og spørger, om det var slemt.

Vi får at vide, at der er en cut off tid på checkpoint 2 svarende til kl. 14. På en af ørkensletterne er jeg nødt til at sætte farten op for at nå checkpoint 2 inden cut off, og jeg løber fra Lucy. Ved checkpointet ligger der en løber i skyggen og er helt væk. Det er løbets yngste løber, Matthew (22 år) fra England, som er

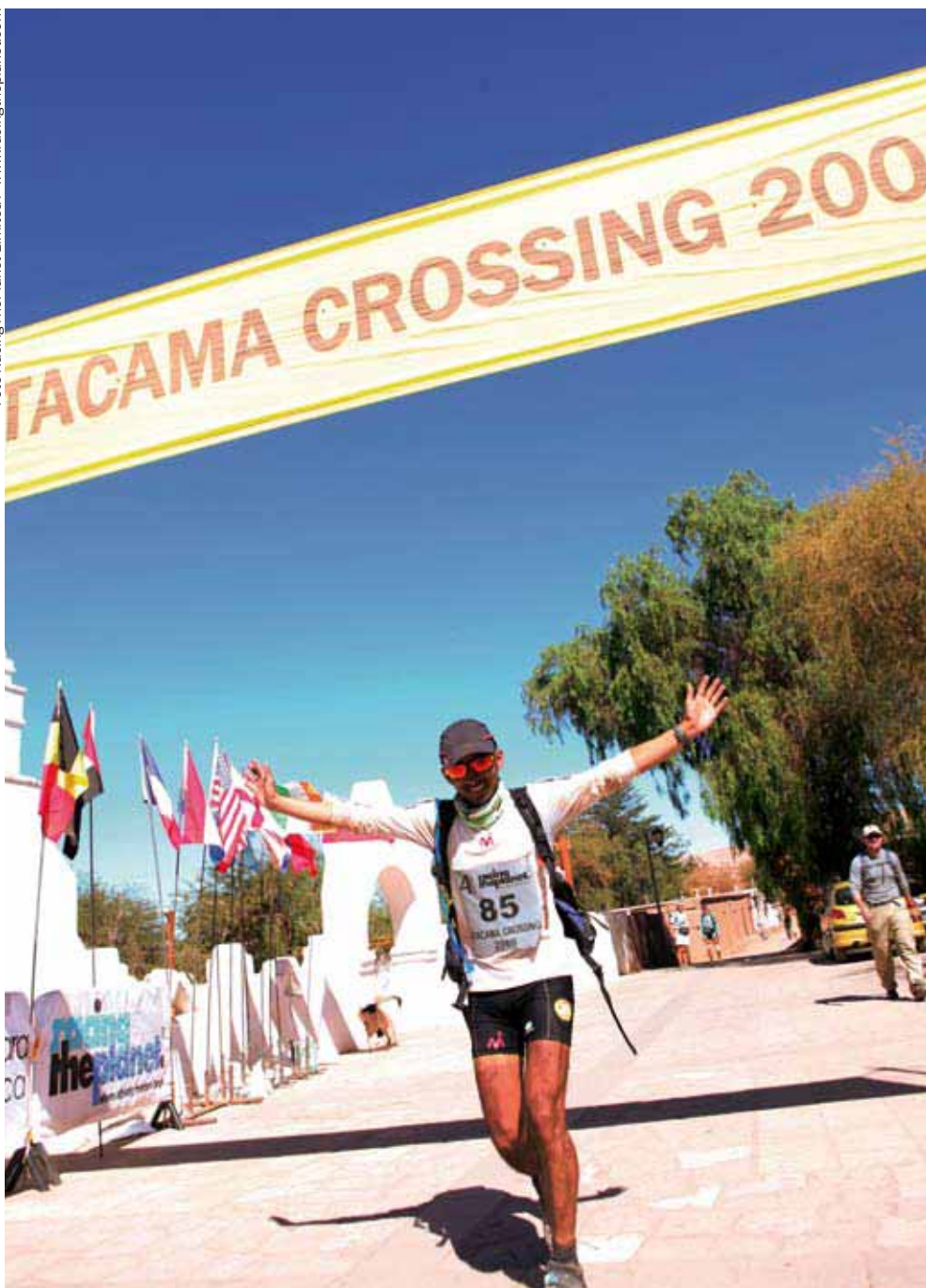
#### FAKTA ATACAMA CROSSING

■ **Atacama Crossing er et vanskeligt ekstremløb på 250 km gennem Chiles mest afsondrede ørken, der også er kendt som det tørreste sted på jorden. Atacama-ørkenen er 50 gange mere tør end Death Valley i Californien.**

■ **Højder på 3.400 meter, vulkaner, salt- og sandørkener, månelandskaber, floder af iskoldt gletsjersmeltevand samt dampende gejserer er alle en del af Atacama Crossing.**

■ **Det er et 7-dages løb, hvor de 250 km er fordelt på seks etaper. De fleste etaper er på omkring 40 km, dog er en af etaperne på ca. 70 km, hvor tidsrammen for at gennemføre etaperne er 24 timer.**

■ **Udover kilometerne skal deltagerne også døje med tynd luft og muligheden for at få højdesyge. Temperaturmæssigt kan der forventes 35-40 grader om dagen og omkring frysepunktet om natten.**



kraftig dehydreret. Han har været ret hurtigt på de tidligere etaper, og det kommer bag på mig, at han udgår.

Terrænet ser ens ud efter et par dage, og det er svært at skelne de forskellige landskaber fra hinanden. Efter checkpoint 3 er der kun seks km tilbage, og jeg har lidt over en time til at komme i mål.

Efter 40 minutters hurtig gang er jeg nødt til at bide smerterne i mig og løbe for at komme i mål inden cut off-tiden (11 timer). Hver gang jeg er ved at stoppe, råber jeg højt "FORTSÆT FORTSÆT," hvilket hjælper, og et par kilometer før mål får jeg overhalet et par løbere. Jeg kommer i mål med tiden 10:59:50.

Stan har på etappen skadet sit ene knæ og har fået forbindelse omkring. Vi aftaler at løbe den lange etape sammen, da vi nok er lige hurtige, fordi jeg stadig er godt udmattet, og fordi han ikke kan løbe så hurtigt.

#### TORS DAG DEN 2. APRIL 2009 5. ETAPE - THE LONG MARCH - 75 KM

Igen vågner jeg tidligt på grund af den kolde vind. Jeg gør mig klar uden at være super-

**“Til sidst venter vi alle på én løber, som har fået revet alle sine vabler op. Han har nægtet at give op, selvom det føles som at gå på glasskår, hver gang han tager et skridt”.**

motiveret, og inden start er Stan og jeg enige om, at vi begge er fucked.

Min tid er alligevel så elendig, at jeg har indset, det bare handler om at komme igennem. De 10-20 førende løbere skal først løbe en time efter resten af gruppen, og de udnytter tiden med at sove noget mere. Vi andre skal gøre os klar til kl. 8.

Etappen starter med høj sol og saltsletter

så langt øjet rækker. Der var dømt gåsegang i flere timer mens overfladen skifter mellem at være flad og saltet til korallagtige sten. Flere steder ser vi små saltsøer. På et tidspunkt knækker ruten, og vi er på en grusvej og kan se, at vejen fortsætter lige ud igennem brune sletter med omkransende bjergkæder. Det bliver varmere og varmere. Grusvejen er heldigvis meget flad, og Stan og jeg har fået en god løbrytme. I horisonten kan vi se løbere og det samme bag os. Vi er som en perlekæde på vejen. Vi bliver overhalet af et par løbere undervejs, men jeg er ligeglad.

Nu overhaler de førende løbere os også. Én efter én. Ved et checkpoint venter der os en overraskelse, og vi får udleveret en iskold dåsecola. Fantastisk! Så kan vi holde den kørende lidt endnu. Vi får at vide, at der er en del, som er udgået på etappen på grund af skader og dehydrering.

På et tidspunkt fortæller Stan mig en historie om en nonne i sin hjemby Victoria, Canada, som var i 80'erne og løb til velgørende formål. Stan mente, at hun var rigtigt hurtig i sin aldersgruppe. Det lød vældig interessant, men efter femte gang, hvor han fortæller mig om en nonne i Victoria, beder jeg ham om at skifte emne. Han begynder så at fortælle om sit økologiske pizzeria i samme by, og i et par timer taler vi om mad; hvilke slags pizzaer, der smager godt. Stans favoritpizza kommer også frem: Laks, gedeost og rucolasalat.

I løbet af natten lunter vi og snakker om vejr og vind, familie, opvækst mm. På et tidspunkt er jeg så træt, at jeg er nødt til at fokusere på, hvor markeringerne er henne. Der er sat knæklys op langs ruten, men de er sværere at se, når ruten hele tiden knækker i landskabet. På et tidspunkt bliver det så koldt og blæsende, at vi må stoppe op og finde dunjakker, hue og handsker frem. Selvom månen er oppe er der behov for at tænde pandelamperne.

Vi prøver at holde os vågne, men det kniber for Stan. Han begynder at stå stille. Jeg hjælper ham i gang flere gange. Nu kommer krisen for Stan, han går og brokker sig over den mindste ting, men så længe han går, er jeg tilfreds og fortsætter.

I løbet af natten får jeg på et tidspunkt selv et

kæmpe chok. På grund af mine armbevægelser kombineret med skæret fra pandelampen og månen registrerer jeg pludselig en stille skygge ved siden af mig. Hårene rejser sig et kort øjeblik, og jeg vender mig om. Intet? Og så ser jeg, det er mine bevægelser, som giver skyggerne liv. Scary, men jeg griner lidt af min egen reaktion. Stan ser ingenting og er i sin egen søvnige verden.

På det sidste checkpoint før mål får vi begge lidt mad, og Stan lever op igen. Vi får at vide, at der er en del løbere, som har valgt at sove her, men det er vi ikke interesseret i, så vi fortsætter. Jeg kan dog mærke, at mit ene knæ er begyndt at gøre ondt.

Vi kommer igennem efter 19t16m. Stan med et ødelagt knæ og en seneskedehindebetændelse bag knæet for mit vedkommende. Tænk, at det kan tage så lang tid at komme igennem små 74 km. Stan går tilbage til teltet for at sove, og jeg finder min sovepose frem og sætter mig ved et af bålene i base campen for at få varmen. Flere andre løbere sidder rundt om bålet, tavse og hypnotiseret. Flere gange falder jeg hen og næsten i søvn. Jeg prøver at holde mig vågen indtil morgenkulden er væk, men det går ikke så godt. En halv time før solopgang lusker jeg tilbage til teltet og falder i søvn med det samme.

### FREDAG DEN 3. APRIL 2009 - HVILEDAG

Jeg bliver vækket af de andre i teltet af formiddagen, fordi jeg snorker – hvordan kan en lille mand snorker så højt? Stan viser mig den største vabel, jeg til dato har set. Så forstår jeg godt, han havde problemer med at gå i nat.

I dag har vi en hviledag. Vi stinker alle af gnu, har ikke været i bad i en uge nu, og at vaske sig med vådservietter er ikke det sjoveste. Damien har desværre mistet sin førertrøje på denne etape, men det var ikke uden kamp. En tandlæge ved navn Danis løb fra ham ved et af de sidste checkpoints.

I morgen skal sidste etape løbes, og det glæder vi os alle til. Kun ti km, men i min tilstand kan det tage op til 3 timer. Who cares, for jeg kommer igennem. Flere har haft fødselsdag under løbet, og i dag bliver alle gratuleret med sang og kage.

### LØRDAG DEN 4. APRIL 2009 6. ETAPE - 10 KM

Sidste etape. Efter næsten en hel dag fri skal vi løbe de sidste 10 km til målstregen, som er torvet i San Pedro. Feltet er blevet delt op i tre grupper: Den første gruppe, som skal af sted, er de bagerste løbere i feltet – herunder undertegnede. Jeg er ikke helt tilfreds med den placering, da der kun er et par minutters forskel op til den næste gruppe.

Vi er omkring 15 løbere, og da starten går kl. 10, beslutter jeg mig for at være den første, som kommer i mål i San Pedro. Der går cirka 2 km før jeg ligger lunt foran, og der forceres kraftigt selvom jeg godt kan mærke, at mit knæ giver et par jag engang imellem.

Terrænet er bakket de første fem km og flader derefter ud til en grusvej. Ved grusvejen kan jeg skimte byen i horisonten, og jeg øger farten. Jeg vender mig om og kan lige skimte en løber. Fremad. Jeg når til de første huse, og der står lokale beboere langs de sandede veje og kigger undrende på en løber med op-pakning som suser forbi og vinker.

De opsparede kræfter fra hviledagen skal

bruges nu, og jeg ser nu målstregen som den første løber. Da jeg kommer løbende i mål, overvældet af at have gennemført 250 km, er modtagelsen meget begrænset og kaotisk.

Arrangørerne havde ikke regnet med, at der vil komme løbere indenfor den første time og har givet sig god tid til at sætte op og gøre klar. Jeg må pænt vente i 20 minutter før maden og drikkevarerne er klar, så jeg har god tid til at løbe over målstregen et par gange til ære for fotografen.

Der går ikke langt tid før de næste løbere kommer i mål, og det varer ved i et par timer. Til sidst venter vi alle på én løber, som har fået revet alle sine vabler op. Han har nægtet at give op, selvom det føles som at gå på glasskår, hver gang han tager et skridt. Nu humper han på blodige fødder og det bruger næsten fem timer at gennemføre den sidste etape. Da vi ser ham nærme sig målstregen, står vi alle og klapper og hujer. Det bliver meget følelsesladet, da klapsalverne brager og han står på målstregen med et kæmpe grin og armene i vejret. Sikke en afslutning.

Til afslutningsfesten om aftenen skulle vinderne af Atacama Crossing kåres. For mændene blev det canadieren Danis Mehmet og for kvinderne blev det Fleur Grose fra Australien. Der er en fantastisk stemning, og vi nyder alle at få serveret rigtigt mad i form af barbecue med en masse tilbehør. Denne aften er også sidste gang, at alle løbere er samlet, så den glædesfyldte stemning afløses også af lidt vemod i takt med, at vi tager afsked med hinanden.

Foto RacingThePlanet Limited / www.racingtheplanet.com



### PROLOG

Jeg har efterfølgende reflekteret over, om jeg kunne have gjort noget anderledes. Overordnet set har Atacama Crossing været en sanselig naturoplevelse udover det sædvanlige. Min disponering af ressourcer har også været en rollercoaster. Den ene dag kører det på skinner, og den anden dag går det helt galt. Jeg blev alvorligt forskrækket over, at jeg kastede op midt ude i ørkenen på grund af dehydrering. Jeg troede faktisk, at jeg havde styr på indtagelsen af væske. Min trang til saltet mad er også noget nyt. Mine fødder har det godt efter 250 km: En vabel, to gnavesår på anklerne, et ømt knæ og en stor forbrænding i nakken.

Umiddelbart efter løbet har jeg fået lår i skoene på grund af hævelser, men det er ikke smertefuldt. Heldigvis har jeg ikke fået løse negle eller blodvabler. Vægtmæssigt har jeg tabt ca. 8 kg, men de er på vej tilbage.

Andre løbere har været mere medtaget. En enkelt fik betændelse i sine vabler, hvilket førte til, at foden og benet svulmede op til dobbelt størrelse. Lægerne måtte lægge løberen i en frivillig koma og skære benet op flere steder for at de opsvulmede muskler kunne folde sig helt ud.

Han er heldigvis kommet sig og er i dag næsten uden men.

Placeringsmæssigt blev jeg nr. 57 ud af 83 løbere. Selvom jeg alt i alt brugte 56t07m, havde jeg på intet tidspunkt tænkt den tanke at udgå, heller ikke da jeg havde det allerværst. Så jeg er godt tilfreds med placeringen. Thomas og Søren klarede sig også rigtig godt, så stort tillykke herfra.

Alt i alt har det været en fantastisk tur, og jeg kan kun anbefale Atacama Crossing. 🏃

### BLÅ BOG CHRISTIAN DANIEL ZAGAL

**Christian Daniel Zagal (38 år) er født i Chile og opvokset i Danmark. Han er for tiden tilknyttet løbeklubben Århus Fremad Atletik Klub. Hans helt store interesse er at løbe de store marathons i verden. Det skyldes bl.a. et ønske om at rejse og opleve verden med andre øjne. I 2009 gennemførte han udover Atacama Crossing et andet stort ørkenløb, Sahara Race, i Egypten på 250 km, hvor han blev nr. 12 ud af 130 løbere.**

Læs mere om Christian Daniel Zagal på hans hjemmeside, [www.adventurerun.dk](http://www.adventurerun.dk).