

Jungle- drømme

Jungle Marathon er piratfisk, ulidelig varme og stort mandefald, men Christian Zagal er alligevel med

Af Alex Kjær
alkj@stiften.dk

200 kilometer gennem Brasiliens jungle med seksotte kilo oppakning på ryggen. Christian Zagal deltager til oktober i verdens hårdeste ekstremløb. Målet er at blive blandt de bedste.

Det lyder vanvittigt. Farlige dyr, ekstrem varme og luftfugtighed, risikoen for at komme alvorligt til skade i et terræn, der byder på floder, ufremkommelig jungle og strande.

Netop derfor er det en udfordring, der tiltaler Christian Zagal.

Han træner seks dage om ugen. Det har han gjort længe, og det bliver han ved med indtil sidst i september, hvor hans form skal toppe, så han er klar til Jungle Marathon i Brasilien.

Christian Zagal indrømmer, at det er ved at hænge ham lidt ud af halsen. Den daglige dosis træning, der i weekenderne byder på løb i to-tre timer, både lørdag og søndag.

Heldigvis har der så været et par konkurrenceløb undervejs til at bryde ensformigheden. For eksempel et ultramaraton (50 km, red.) i Fredericia for et par uger siden. Han vandt løbet i tiden 3.45.

Tiden betyder en del. For selv om det første mål i Brasiliens jungle er at fuldføre et løb, hvor cirka 40 procent måtte give op sidste år, så er ambitionen at blive blandt de 15 bedste løbere.

Jeg har altid været konkurrencemenneske. Ser jeg for eksempel én foran mig på cykelstien, så træder jeg lige lidt hårdere i pedalerne. Det kunne jo være, man kunne indhente og overhale personen inden det næste lyskryds. Som barn drev interessen for judo ham til et danmarksmesterskab i kampsportdisciplinen.

Det er hårdt

Når man snakker om ekstremløb, tænker de fleste på orkenløbet Grand Raid Du Sahara på 220 kilometer gennem ørkenen i Mauretanien eller Marathon Des Sables på 254 kilometer gennem det sydlige Marokko.

De løb står også på Christian Zagals ønskeliste, men først skal han have overstået jungleløbet. Hans træner i

forberedelserne til løbet i Brasilien, Jacob Hastrup, har løbet begge orkenløb og som den hidtil eneste dansker også jungleløbet, og han er ikke i tvivl: Løbet gennem junglen i Brasilien er langt hårdere end løbene i ørkenen.

Drømmen blev skabt tilbage i 2004, hvor Christian Zagal fik en tredjeplads ved et to-dages løb på 70 kilometer ved Silkeborg. Her hørte han fra en af de andre deltagere om jungleløbet og har lige siden arbejdet hen imod at deltage.

Det handler om at søge grænser. Det her løb skubber deltagerne helt derud, hvor kun de mest velforbredte og bedst motiverede gennemfører. Og selvfølgelig handler det også om at komme først. Man skal ud og mærke sin

"Jeg træner i at springe langt hen over træstammer, fordi slanger og andre dyr nogle gange ligger på lur umiddelbart bag junglens forhindringer, hvor der er størst chance for at få ram på et bytte"

Christian Zagal

grænse undervejs i løbet, og jeg forudsiger en masse taktiske spil undervejs, fortæller ekstremløberen, der hver dag under løbet via sin blog på internettet vil informere om forløbet. Der er internet via satellittelefon i junglen.

Og så er der også en anden grund til, at ekstremløberen vælger at rejse til Brasilien for at løbe i over 40 graders varme og ekstrem luftfugtighed.

Han har indgået et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, så man via hans hjemmeside om løbet kan betale penge til et godt formål. Ligesom et eventuelt overskud fra det sponsorbekendte, Christian laver i forbindelse med løbet, går ubeskåret til Kræftens Bekæmpelse.

Desuden er selve løbet i Brasilien også et hjælpeprojekt. En del af de lokale indianere i området er involveret i løbet som arbejdere, og jungleløbet har som delmål at gøre opmærksom på forholdene for de lokale beboere.

Det er rart at vide, at man er med til at hjælpe andre, når man nu har overskud til det. Og kan jeg kombinere det med min interesse for ekstremløb, så går det hele op i en højere enhed.

Christian Zagal er cand.



Jeg har altid været konkurrencemenneske. Ser jeg for eksempel én foran mig på cykelstien, så træder jeg lige lidt hårdere i pedalerne. Det kunne jo være, man kunne indhente og overhale personen inden det næste lyskryds, fortæller Christian Zagal, der til oktober for alvor får afløb for sin konkurrencementalitet. Foto: Jens Thaysen

merc. jur. og arbejder for Vindmøllebørsen A/S i Århus, når han ikke løber.

Han lægger ikke skjul på, at ekstremløb tager en stor del af hans fritid, så det handler om at finde en balance mellem fritidsinteressen og det andet liv.

Den 36-årige ekstremløber bor på Frederiksbjerg med sin kæreste. Han løber et par maratonløb om året plus det løse, det vil sige en del halv-maraton og kortere løb.

Gennem årene er det blevet til flere og flere løb, blandt andet han deltog i New York Marathon, Stockholm Marathon og Berlin Marathon.

Svær begyndelse

Men faktisk var begyndelsen til det hele noget nær en katastrofe. Det første maratonløb blev gennemført i 1997 og foregik i Århus.

Forberedelsen til løbet var kortere ture på 10-15 kilometer, hvilket er alt for lidt, ved Christian Zagal i dag. Straffen kom ved 30 kilometer-mærket, hvor han fik krampe i først det ene og lidt senere i det andet ben.

Efter løbet tog han bussen hjem og bestilte to pizzaer, inden han gik i seng. Resultatet var, at han de følgende 14 dage ikke var i stand til at gå normalt på sine ben. Siden har han lært, at man skal træne meget og strække grundigt ud efter et langt løb, hvis man vil være normalt gående dagen efter.

I dag er det noget, jeg griner af, og det fjernede jo i hvert fald ikke min lyst til at løbe. Det kræver en masse motivation at løbe så meget, som jeg gør, og den har jeg. Jeg kommer aldrig til at løbe en maraton på en tid, hvor jeg bliver blandt de allerbedste, men jeg kan forbedre min personlige tid, hvilket er min drivkraft. Og så er det nogle andre forhold, der gør sig gældende inden for ultraløb, hvor jeg ser frem til at prøve mig selv af i en konkurrencesituation. Det bliver spændende at se, hvor langt jeg kan nå.



Jeg ser junglen som en eksotisk ramme for løbet, som helt sikkert vil give nogle fantastiske oplevelser, mener Christian Zagal.

Christian Zagal virker fuldstændig afklaret og i balance, når han fortæller. Det står i kontrast til de ting, han fortæller om junglemaratonet i Brasilien. For det er ikke ufarligt - det projekt han har sagt ja til at deltage i. Sidste års storfavorit måtte udgå efter at være blevet stukket i hånden af en giftig skorpion.

Der er krokodiller og piratfisk i nogle af de floder, deltagerne skal forcere, og nogle steder i junglen kan man risikere at løbe ind i en puma. Det opdages ved, at junglen begynder at lugte af zoologisk have, har Christian Zagal fået at vide. Er der tegn på, at en puma er lige om hjørnet, skal man stå helt stille og vente, indtil rovdret forhåbentlig finder et andet bytte til hovedret. Begynder man at løbe, er der risiko for, at rovdret bliver tirret og jagter sit bytte.

Men jeg regner selvfølgelig ikke med, at der sker mig noget. Jeg ser mere junglen som en eksotisk ramme for løbet, som helt sikkert vil give nogle fantastiske oplevelser.

Men okay, selvfølgelig er det også et spændingsmoment, at man aldrig ved, hvad der ligger og venter bag den næste væltede træstamme, når man løber gennem junglen. For eksempel træner jeg i at springe langt hen over træstammer, fordi slanger og andre dyr nogle gange ligger på lur umiddelbart bag junglens forhindringer, hvor der er størst chance for at få ram på et bytte.

Mødet med Århus Onsdag er ved at være overstået for Christian Zagal, der senere skal ud på den daglige træningstur, som i dag står på intervaltræning.

Han er nødt til at optræne sine muskler, fordi han faktisk træner så meget for tiden, at han mister muskelmasse. Samtidig er han for at restituere hurtigere nødt til at indtage kosttilskud og spise flere gange om dagen end normalt. Udenfor venter den svale, danske sommerregn. Som en kontrast til junglens dampende hede, der møder ham i oktober.

JUNGLE MARATHON

- Ekstremløb i Itapuaia i den nordøstlige del af Brasilien. Etapeløb over seks etaper i midten af oktober. I alt løbes en distance på cirka 200 kilometer. Længste distance er over 80 kilometer.
- Cirka 40 procent af deltagerne plejer at udgå på grund af dehydrering, skader og sygdom.
- Omkring 70 deltagere ventes til start, heriblandt fire danskere.
- Info om løbet og om Christian Zagal på www.adventurerun.dk