

# ULTIMAT ULTRA- OPPLEVELSE



**SNART SESONGSLUTT:** Sykkelsesongen nærmer seg slutten, og da erstatter Anne Beth Eiken Nilsen noen av sykkeløktene med løping og langrenn. I tillegg til Birkebeiner-rittene har hun også deltatt i en rekke lokale ritt, her fra et rent jenteritt på Jæren.



UltraBirken er det råeste og kjekkeste Anne Beth Eiken Nilsen har gjort på to hjul. Dagen etter fullførte hun sitt sjette ordinære Birkebeinerritt.

Av Trude Håland // Foto: Privat, Geir Olsen

«Ja, og så var det ingen desperate menn som skrek at vi måtte holde høyre»

– Det var helt fantastisk, jeg finner nesten ikke ord. Flottare natur og løypetrasé skal du lete lenge etter. Det var rett og slett magisk, jeg klarer ikke å beskrive det på noen annen måte. Jeg stoppet på hver matstasjon og tok meg selv i å synge mens jeg syklet. Dessuten var jo forholdene optimale, det var tørt og fint. Ja, og så var det ingen desperate menn som skrek at vi måtte holde høyre. Det var så rolig i løypa, smiler Eiken Nilsen, mens hun leter fram bilder som ble tatt i et av de bratte partiene.

### To punkteringer

Selv om det har gått noen uker siden opplevelsen som altså satte dype sykkelminner, smiler 38-åringen fremdeles bredt når hun prater om UltraBirken.

– Jeg visste ikke helt hva jeg gikk til. I sommer fikk jeg ikke trent som ønskelig, og jeg hadde bestemt meg for ikke å ha et tidsmål, det var snakk om å gjennomføre, sier Eiken Nilsen.

Heller ikke to punkteringer overskygger den ultimate opplevelsen. Trolig tapte hun minst et kvarter tidsmessig.

– Begge dekk punkterte, den siste kom bare ei mil før mål. Det var jo surt, og jeg hadde nok sett sju-tallet på klokka hvis det ikke hadde skjedd. Jeg måtte ordne det selv, det er jo ingen som stopper opp for å hjelpe så nær målstreken, flirer Eiken Nilsen.

### Merket

De 122 knallharde kilometrene ble fullført på 8.04, inkludert de to punkteringene og litt feilsykling, mens hun altså dagen etter syklet 94 nye kilometer og ble klokket inn på 4.07. Det betyr god margin til igjen å klare merket i det ordinære Birkebeinerrittet, for øvrig hennes sjette. Tidligere har hun syklet rundt en halvtime raskere, men med såre muskler fra dagen før og en kropp som jobbet på høygir, var Eiken Nilsen forberedt på at det ikke ville bli ei knalltid.

– Det var ikke fokuset i år. Da jeg bestemte meg for å gjennomføre begge rittene, måtte det bli slik. Og det er helt greit. Jeg er glad jeg ikke meldte meg på i eliteklassen. Med en gang jeg begynte å trø, kjente jeg at dette ikke ville gå som vanlig. I tillegg hadde været snudd og det var sørpete som det pleier. Jeg snakket litt med folk i løypa underveis, det ble litt sånn «ut på tur», ler hun.

### God grunn trening

Den sykkelglade dama trener aldri fordi hun må, men fordi hun liker det.

– Dagen der jeg synes det blir et pes og ork, slutter jeg. Forhåpentligvis kommer den aldri. Jeg trener alltid etter lystprinsippet, smiler Eiken Nilsen.

Med god grunn trening og som aktiv mosjonsrytter siden 2006, var det ikke noe problem for den 38 år gamle jærkvinnen å tilbakelegge 216 kilometer på ett døgn. De drøyt 20 milene er ikke egnet for pysen.

– Jeg fikk ikke trent nok i ordentlig terreng i forkant, og ser jeg har mye å hente nedover. Det er kluet, men jeg kjenner jeg blir litt redd når det er altfor bratt. Framover får jeg forhåpentligvis lagt inn noen økter der jeg utfordrer meg selv, sier hun.

Men om det klusser litt nedover, går det oppover i motbakkene, bokstavelig talt. Eiken Nilsen er liten og nett, har krutt i beina, og trækker forbi de fleste i stigningene.

– Jeg har nok en fordel, og dessuten er det artig å passere mannfolka i bakkene, ler hun.

### Liker intervaller

Eiken Nilsen har også fått sansen for landeveis sykling, men terrengsykkelen er ennå favoritten.

– Når du sykler landevei, handler det utelukkende om tempo, mens det i terreng er mer korte, men høyintensive intervaller. Det passer meg mye bedre. Selv om jeg holder terskel i mange timer, klarer jeg ikke den høye tråkkfrekvensen som kreves på landevei over lang tid, sier hun.

Det var for sju år siden det for alvor tok av med syklinga. Noen år tidligere deltok hun i Nordsjørittet, landets nest største sykkelritt, men der og da ga det ikke mersmak.

– Da jeg begynte å trene mer spesifikt på sykkel, var jeg på stadiet der jeg synes det var langt å sykle to mil. Gjorde jeg det, var jeg veldig fornøyd med meg selv, hehe.

### –Noe måtte gjøres

Hun ble introdusert for og lokket med i Garborgriket rundt, et drøyt 80 kilometer langt ritt, som på mange måter er tøffere en de ni milene fra Egersund til Sandnes i Nordsjørittet. Det ble det en ikke alt for kjekk opplevelse.

– Jeg ble tatt igjen av deltakere med sykler i alle varianter, og fant ut at her måtte det gjøres noe, ler Eiken Nilsen.

Og det gjorde hun til gagns. Tobarns-moren fikk innpass i en sykkelgjeng som bestod av et knippe mannlige naboer.

– Jeg tror nok de var litt skeptiske, men det gikk seg fort til, ler Eiken Nilsen

### Treningskabal

I vinter gikk turen til Gran Canaria, på treningsleir med likesinnede, og i løpet av ei uke ble 80 mil tilbakelagt. Hvor mange mil det blir i løpet av ei vanlig treningsuke eller i løpet av en hel sesong, har hun ikke helt kontroll på. Mann, og to jenter på 9 og 12 år, krever også tid og oppmerksomhet. Stort sett blir det rittdel-takelser hver helg gjennom sesongen.

– Nei, si det. Jeg vet faktisk ikke, men det blir jo en del. Jeg er ikke helt på detaljplanleggings-nivå. Faktisk er det vanskelig å forutse hvordan hver treningsuke blir, hvor mye jeg får kommet meg ut. Det er en kabal å få hverdagslivet til å gå opp, det er jobb og unger som skal følges opp både med lekser og aktiviteter. Som regel blir det seks dager i uka, det er veldig sjelden at det blir ei økt hver dag. Å starte med trening på racer var veldig motiverende og en skikkelig vitamininnsprøytning, sier sykkelsprekningen.

### Konkurransinstinkt

17 ritt er bokført denne sesongen. Et kjapt søkt i resultatlistene forteller en hel del. Eiken Nilsen hevder seg helt i teten blant distriktets beste kvinnelige ryttere, og kan skilte med gode plasseringer.

– Jeg liker ikke å tape, og er ikke med for å være såkalt listefyll. Samtidig er det litt kult at ei «gammel husmor» som meg, klarer å by disse ungjentene som omtrent driver med sykling på heltid, på litt motstand. Du kan trygt si at konkurranseinstinktet i meg lever i beste velgående. Jeg har blitt flinkere til å bare bite tennene sammen og gi bønn gass fra starten og se hvor langt de trekker, sier Eiken Nilsen og flirer.

### Ski og løp

Men selv om hun figurerer i toppen på resultatlistene i de fleste ritt hun stiller opp i, er det også andre faktorer enn prestasjoner, som gjør at hun trives så godt med syklingen.

– Det gir en utrolig frihetsfølelse. Kanskje er det alderen, men det er godt å være ute i naturen. Når du sykler her i distriktet får du jo med deg alle fire årstider på ei og samme økt. Men det er klart at det å hevde seg i toppen gjør noe med motivasjonen, smiler Eiken Nilsen.

For å unngå å gå lei tohjulingen, varierer 37-åringen med løping i sommerferien og etter sesongslutt. Vinterstid blir det mye skigåing.

– Vi er mye i båt om sommeren, og siden det er lite praktisk å dra med sykkel, får joggeskoene kjørt seg litt.

## FAKTA

## ANNE BETH EIKEN NILSEN

**Alder:** 38  
**Bor:** På Kvernaland på Jæren  
**Yrke:** Tegner/designer hos MPM  
**Sivil status:** Gift med Eirik og mor til Vilde (12) og Silje (9)  
**Antall ritt i år:** 17

## Plasseringer:

- Nummer 5 i Nordsjørippet (91 km)
- Vant Garborgriket rundt (86 km)
- Vant HS Vaglerippet (50 km)
- Syklet Ultrabirken dagen før det ordinære Birkebeinerrittet.

ANNE BETHS  
TRENINGSTIPS:

**BARE GJØR DET:** Bare hiv deg på sykkelen og føl deg fram på tempo.

**IKKE OVERDRIV:** Til deg som er nybegynner handler det om ikke å legge inn for mange økter hver uke, hold deg til to i starten, så kan en eventuell tredjeøkt bli ren bonus.

**UNNGÅ HØYE MÅL:** Det er lett å miste gnisten hvis du setter skyhøye mål. Senk kravene, da er sjansen for at du ikke går lei mye mindre.

**LYSTBETONT:** Tren fordi du synes det er kjekt, det må ikke være et ork. Tren de aktivitetene du liker best for å komme inn i en god rytme.

**JOBBSYKLING:** Husk at det er «gratis» trening å sykle til og fra jobb.

**LES DEG OPP:** Når du har funnet en god treningsrytme, les deg opp på litteratur om sykkeltraining.

**TYPE ØKTER:** Legg inn intervalltrening for å bygge kondisjon, og ei god langkjøringsøkt. Vinteren er tida for mengdetrening.

**TRENINGSMÅL:** Før du setter deg på sykkelen, ha klart for deg hva du vil oppnå med nettopp den treningsøkta.

**DAGSFORM:** Ofte er dagsformen avgjørende for prestasjonene, også i treningsammenheng. La dagsformen bestemme hvilken økt du gjennomfører.

**HVILEDAGER:** Én eller to hviledager hver uke. Hvile er viktig.

**TRENINGSPARTNERE:** Tren med de som er bedre enn deg, så du har noe å strekke deg etter. Da er det noen som pusher deg, enten du vil eller ei.

– Tidligere var jeg ikke så ivrig på ski heller, men da eldstedatteren min begynte å gå aktivt langrenn, ble jeg med. Det er utrolig kjekt.

## Sosialt

Syklingen og mange rittdeltakelser de siste årene, har ført til nye bekjentskaper.

– Det er jo ofte slik at du treffer de samme folkene i ritt etter ritt, sier hun.

Etter at hun startet med landeveissykling, har det blitt en del trening i grupper, men det koster ikke Eiken Nilsen noe å ta ei god økt alene.

– Jeg liker godt å trene med de som er bedre enn meg, at jeg har noe å strekke meg mot. Jeg har bygget meg opp gradvis over flere år, og trives veldig godt i sykkelmiljøet. Som regel trener jeg med menn, sier Eiken Nilsen, som foran det første rittet hver sesong er like spent.

– Jeg stresser fælt foran hvert ritt, og lever litt i en egen boble i forkant. Er det et ritt som betyr mye, passer jeg alltid på å ha optimale forberedelser. Samtidig kan jeg også hive meg med litt tilfeldig, hvis det passer seg en helg og i forhold til familien og andre gjøremål, sier hun.

## Usynlig

38-åringen sier videre at det ikke er så lett å gjemme seg vekk her i distriktet, og at det er godt å bare gli litt usynlig inn i mengden i Birken. Det tar brodden av presset.

– Der har jeg også opplevd god lagmoral. Ryttere fra andre klubber, er veldig støttende. Birken kommer på et litt lite gunstig tidspunkt, med sommerferien friskt i minne og mange ritt i beina, smiler hun.

– Hva er målet for neste sesong?

– Hehe. Nei, så langt har jeg ikke tenkt. Nå som sykkellesongen er over, blir det en liten «koseperiode» de neste ukene, der jeg nok kommer til å løpe en del. I tillegg blir det nok noen mil på rulleski. Variasjon er nøkkelen for ikke å gå lei.

Men å sykle til jobb på kontoret et par mil unna, skal hun fortsette med.

– Ja, det er for «gratis» trening å regne. Det tar rundt 40 minutter én vei. Stort sett blir det til at jeg sykler til jobb minst to ganger i uka.

## Mer Birken

Om 2014-sesongen ikke er spikret, ser ikke Eiken Nilsen bort fra at det kan bli mer Birken, men da enten ultrautgaven eller originalen. Invitasjonen har allerede kommet i innboksen.

– Jeg har ikke meldt meg på enda, men er så privilegert at jeg kan melde meg på i eliteklassen. Da holder det med et par uker i forveien. Jeg er sånn at jeg må se det litt an etter hvert. Men jo, det frister.

UltraBirken har hun uansett ikke syklet for siste gang. Null-stress-momentet fenget.

– Det er bare å trække i vei og nyte naturen. Det er sjelden jeg tar meg tid til slikt ellers, smiler den spreke birkebeineren.

**SYKKELKVINNE:** Anne Beth Eiken Nilsen har glimrende forhold for terrengsykling like utenfor stuedøra. Det blir ofte turer i nærmiljøet, og da helst ei løype med mange bakker.

