

Run for Little Big Help

6 x 250 km for et godt formål

57-årige Tommy Jacobsen løb på ét år seks af verdens hårdeste ørken- og ultraløb i de koldeste, varmeste, tørreste og mest forblæste områder for at samle penge ind til LittleBigHelp. Hvert løb bestod af 250 km fordelt på seks dage, og løberne skulle selv løbe med deres oppakning.

Tekst Tommy Jacobsen **Fotos** Racing The Planet

I oktober 2017 læste jeg bogen “Hvad svarer du, når livet kalder?” af Lisbeth Johansen, som er grundlægger af hjælpeorganisationen LittleBigHelp. Lisbeth driver i dag et drenge- og pigehjem i Kokalta med plads til 60 drenge og piger, og da jeg havde læst bogen, besluttede jeg mig for at hjælpe Lisbeth og gadebørnene i Kolkata. Mit mål var at blive den første i verden, som gennemførte seks af verdens

hårdeste såkaldte ‘multistage self-supported’ ørken- og ultraløb på et år og dermed indsamle 250.000 kroner til LittleBigHelp.

100 MARATHONLØB PÅ 100 UGER

Det hele begyndte i oktober 2011, da jeg gennemførte mit første marathon få dage før min 50-års fødselsdag. Jeg var megastolt, og kunne næsten gå på vandet. I begyndelsen havde jeg absolut ingen planer om at løbe

flere, men så blev jeg alligevel ramt af løbe-feberen og havde brug for nye udfordringer. I 2012 løb jeg fem marathonløb, og i 2013 gennemførte jeg 10 marathonløb. Det begyndte at blive rutine at løbe et marathon hver måned. Jeg kunne lide udfordringen og det sociale i løbefællesskabet, men følte alligevel, at der skulle ske noget mere.

Nytåret 2013 besluttede jeg, at mit nye mål skulle være at løbe 100 officielle



marathonløb på 100 uger. I august 2015 havde jeg løbet mit marathon nummer 100 total og blev medlem af løbeklubben Klub 100 Marathon, og i november gennemførte jeg marathon nummer 100 på 100 uger i Valencia i Spanien, som samlet set var mit marathonløb nummer 115. Hvis der var weekender, hvor jeg ikke havde mulighed for at deltage i et marathonløb pga. familiearrangementer eller andet, løste jeg det ved at løbe et dobbelt marathon lørdag/søndag ugen før eller weekenden efter. Efter at have afsluttet målet om 100 marathonløb på 100 uger, så var det ikke længere nok at løbe marathon. Jeg begyndte at interessere mig for de længere distancer og løb bl.a. 12 timers løb og nogle 100 miles løb.

100 miles løbene var en kæmpe udfordring. Formen skulle være ok, men jeg fandt ret hurtigt ud af, at det vigtigste var at have styr på psyken. Hjernen siger mange gange "STOP, STOP!", men kroppen kan langt mere, end hjernen tror. Fra starten delte jeg løbet op i fire marathonløb i tanker og tænkte kun på det enkelte, indtil

det var overstået, fremfor at tænke: "Nu er jeg ved at være trætt, og der er fortsat 100 km igen". Jeg fandt ud af, at jeg besidder en viljestyrke som de færreste, og selvom det gør ondt, så fortsætter jeg og bliver næsten mere tændt, jo hårdere løbet er. Selvom jeg har haft overbelastningskader m.m., så har jeg altid nået målet og har indtil nu aldrig oplevet et DNF (did not finish).

DET FØRSTE ØRKENLØB

Da jeg havde læst Lisbeth Johansens bog og besluttet mig for at hjælpe Little-BigHelp med mit løb, begyndte jeg at lægge en plan, som omhandlede ekstreme ørkenløb. Problemet var bare, at jeg ikke havde nogen som helst erfaring med disse ørkenløb. Derfor ville jeg først afprøve et ørkenløb, inden jeg meldte mit nye løbemål ud til offentligheden.

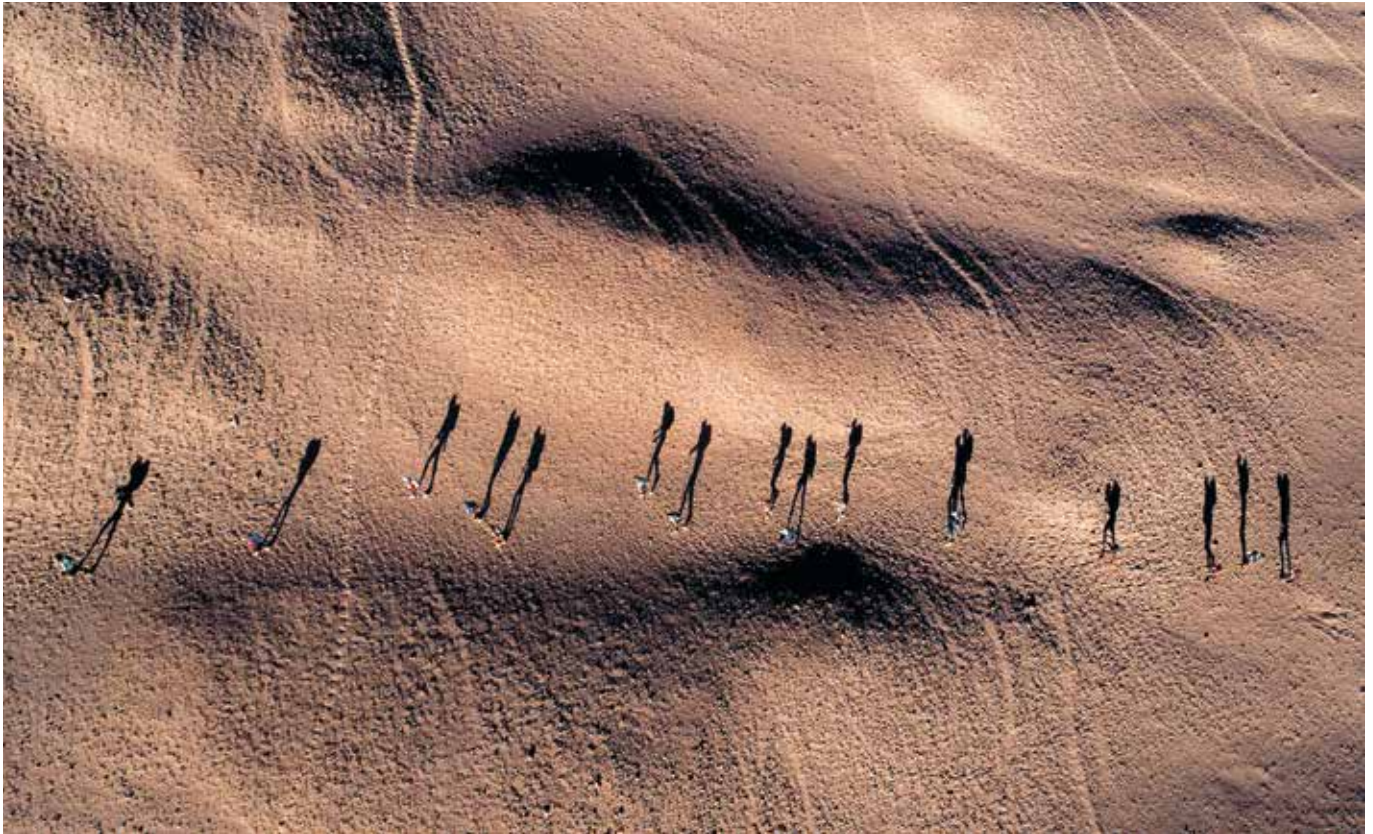
På internettet fandt jeg løbet MDS 250 km i Peru, som skulle afvikles for første gang. Der var fem uger til start, og selvom jeg ikke havde nogen super form til så langt et løb, så tilmeldte jeg mig og fik organiseret alt med rejse og udstyr.

Løbet var et 250 km multistage self-supportet race, hvilket vil sige, at du selv skal medbringe alt udstyr til syv dage: Mad, energi, sovepose, liggeunderlag, toiletsager, sololie, udstyr til at afhjælpe vabler, tøj, kompas, antigift-sprøjte, gryde, sprittabletter til madlavning m.m. Det eneste, som bliver udleveret i løbet af ugen, er vand. På førstedagen vejede rygsækken, som vi løb med, ca. 12 kg inkl. 1,5 liter vand.

Løbet var delt op i 35/38/35/84/37/21 km pr. dag. Når vi kom i mål, skulle vi selv stille vores enkeltmandstelt op, hvilket var en udfordring hver gang med trætte og ømme ben og en typisk kraftig blæst om eftermiddagen. Jeg var megatræt hver dag, når jeg kom i mål, men jeg fokuserede altid kun på dagens løb, indtil jeg var i mål, og herefter begyndte jeg at tænke på den næste dag og på mad, restitution og hvile.

Efter de tre første dage skulle vi løbe den lange strækning, hvilket vil sige 84 km. Løberne starter kl. 9.00 og har ca. 36 timer til at komme i mål. Størstedelen af dette løb foregik i dyb ørkensand, og efter 30 km kunne jeg ikke indtage energi mere





> og kastede op, hver gang jeg forsøgte. Der var fortsat 54 km til mål, og jeg blev mere og mere udmattet. Hen på eftermiddagen blev der meget koldt, og det blæste op, og jeg havde ikke noget varmt tøj at tage på, så jeg bandt mine ekstra underbukser og shorts på armene med strips for at forsøge at holde varmen.

Efter 70 km kom jeg til et stort bjerg på ca. 800 meters højde, og på dette tidspunkt tænkte jeg, at det ville jeg aldrig

komme over. Det er ikke, fordi jeg er specielt troende, men jeg bad til Vor Herre, og sagde, at hvis jeg havde noget til gode, så ville jeg gerne have det udbetalt nu. Jeg fortsatte med at flytte det ene ben foran det andet, og kl. 02.00 – efter 17 timer – kom jeg i mål. Det var en fantastisk fornemmelse at nå målstregen og have overvundet alle dagens udfordringer. Nu var der heldigvis hviledag, og så manglede jeg kun en dag med 37 km og så den sidste med 21 km,

hvilket jeg var sikker på, at jeg nok skulle klare. Den sidste løber kom i mål kl 14.00 efter 29 timer i ørkenen.

Der var 300 løbere til start, og 226 gennemførte løbet, hvilket gav en frafaldsprocent på 25%. Det var pga. sværhedsgraden med masser af store sanddyner og mange højdemeter. Løbet er efterfølgende lavet om til et 125 km løb over fire dage. Jeg sluttede midt i feltet, men med masser af ny erfaring om seksdagesløb i ørkenen.

LØBEAMBASSADØR FOR LITTLEBIGHELP

I julen 2017 skrev jeg til Lisbeth Johansen, som jeg dengang aldrig havde mødt. Jeg ville hjælpe med at samle penge ind til LittleBigHelp og gadebørnene i Kolkata. Der gik nogle dage før hun svarede, at det lød spændende, og at det ville være supergodt, hvis jeg ville være 'løbeambassadør' for LittleBigHelp. Hun har efterfølgende fortalt mig, at hun var lidt skeptisk omkring mit mål.

Sammen med LittleBigHelp fik jeg sammensat et sponsoratoplæg, hvoraf de fleste valgte at betale et fast gebyr på 2.000 kr. og efterfølgende 2-5 kr. pr. løbet kilometer. I løbet af tre måneder havde jeg ca. 40 sponsorer, som samlet ville betale ca. 200.000 kr., hvis jeg gennemførte løbene. Aftalen var, at de afregnede efter hvert løb, og hvis jeg skulle udgå på et løb, så betalte de kun for de kilometer, som jeg havde løbet.

Vi oprettede Facebook-siden "Run for LittleBigHelp – 1250 km ørkenløb", hvor det var muligt at følge løbene. Facebook-siden hedder sådan, fordi løbet i New Zealand ikke er et ørkenløb. Derudover var den beskrevet som et bonusløb i sponsorkontrakterne, der kun blev løbet, hvis form og fysik var i orden, da den lå tre uger før det sidste løb i Marokko. Under hvert løb må man sende en enkelt mail hjem, og denne mail var derfor en fællesmail til min kone og LittleBigHelp, som hver dag slog en beskrivelse op om dagens løb sammen med billeder taget fra løbsarrangørens hjemmeside.

Løbsplanen blev:

Namibia	maj 2018
Mongoliet	juli 2018
Atacama/Chile	september 2018
Antarktis	november 2018
New Zealand	marts 2019
MDS Marokko	april 2019

Jeg valgte disse løb, fordi de første fem løb er et serie-race for det samme løbeselskab 4Desert – RacingThePlanet, og når du har løbet to af løbene, så bliver du inviteret til løbet på Antarktis. Løbene foregår i de koldeste, varmeste, tørreste og mest forblæste områder. Derudover er de fire første løb et Grand Slam, hvilket vil sige, at du bliver medlem af en klub for folk, som



har gennemført alle fire løb på det samme kalenderår. Hvis en løber gennemfører alle fem løb inden for det samme kalenderår, bliver man medlem af en Grand Slam Plus-klub, som kun otte personer i verden har gennemført.

FRYSETØRRET SPAGHETTI I CAMPEN

Løbene for 4Desert har typisk 150-250 deltagere, og de foregår som sagt over seks løbsdage og typisk med

40/40/38/82/40/10 km. Efter den lange løbsdag, som løber ind i natten, er der en hviledag. Vi bor typisk seks personer i hvert telt, som hver dag bliver opstillet i en ny camp af hjælpere, der tager teltet ned igen og fragter det til den næste camp. I campen er der primitive borde og stole samt et bål, som der kan hygges rundt om om aftenen. Derudover tilbydes der kogende vand i campen til at blande den frysetørrede mad op med.

>



> Jeg spiser typisk en pose (160 gram) frysetørret spaghetti bolognese eller lignende til aftensmad og morgenmad. Det lyder måske underligt at spise det til morgenmad, men i forhold til vægten er der mange kalorier i – og det er et vigtigt at gå efter, når man skal vælge den mad, som man skal slæbe rundt på i rygsækken. Jo lettere mad og udstyr, desto lettere rygsæk. Endvidere varierer temperaturen i ørkenen fra -2 til +45/50 grader, og da det er om

morgenen, det er koldt, så kan jeg godt lide en varm ret at komme i gang på.

Jeg kan klart anbefale at løbe for 4Desert, da det udover at være fantastisk godt organiseret også er 'hyggeligt', da der ikke er så mange løbere – hvorimod MDS Marokko har ca. 1.000 deltagere. Der deltager typisk løbere fra ca. 40 lande rundt i verden til et 4Desert løb, og det er fantastisk spændende at snakke med de andre løbere og høre om mål, tidligere løb og hvorfor

de deltager. En del af løberne mødte jeg pludselig igen til et andet løb, og det har været fantastisk at opleve sammenholdet mellem løberne. Selvom vi er konkurrenter, så er alle klar til at hjælpe hinanden og give gode råd.

De første løb endte jeg resultatmæssigt i den bedste halvdel, men på Antarktis blev jeg nummer 11 ud af 50 løbere og nummer 1 i min aldersklasse +50 (22 løbere). I løbet i New Zealand startede der 166 løbere, men pga. sværhedsgraden i løbet, samt 12.000 højdemeter, gennemførte kun 106 løbere. Der var fem danskere med til dette løb, og jeg var den eneste, som gennemførte løbet på en samlet 19. plads.

LØVER, SJAKALER OG GALLAMIDDAG

Da vi løb den lange løbsdag på 84 km i Namibia, havde jeg en sjov oplevelse. Det var ved at blive mørkt, og jeg mødte en 4x4 bil. Chaufføren rullede vinduet ned og spurgte: "Have you seen any lions? I am the lion man, and I try to keep the lions away from the runners." Jeg svarede nej og havde slet ikke tænkt på, at der kunne være løver i nærheden. På den sidste del af ruten kiggede jeg derfor lidt mere efter ud i mørket.

Jeg har oplevet flere sjakaler, som har fulgt os, hvor jeg kunne se deres øjne i mørket, når pandelampen lyste på dem. Hver gang overbeviste jeg mig selv om, at de helt sikkert ikke har lyst til at sætte tænderne i en ildelugtende løber, som ikke er blevet vasket i fem dage. Man skal også passe på skorpioner og huske at lukke ind til teltet og ryste skoene, inden man tager dem på, da det er et yndet skjulested.

En af de mest fantastiske oplevelser var løbet på Antarktis. Først fløj jeg til Ushuaia i Argentina, som er den sydligste by i verden, og derefter var det tre dages sejlads gennem Drakestrædet, som er et af verdens mest urolige farvande med kæmpe bølger. Efterfølgende lå båden til fem forskellige steder på Antarktis, og løberne havde mulighed for at løbe 250 km i sne og is. Landskabet var fantastisk smukt og urørt, og vi løb blandt masser af pingviner og så sæler og mange forskellige hvaler. Jeg kunne godt lide reglen om, at uanset hvor



travlt en løber havde, så skulle man holde tilbage for pingvinerne, da det var deres hjem, og dem som boede her.

En dag, da vi var på vej ind til kysten i en gummibåd, kom der en besked over radioen, at der var en stor hval i bugten. Farten blev taget af båden, og i det samme slog hvalen op 3-4 gange og kun ca. 50 meter fra båden. Det var et fantastisk syn, og vi glemte helt, at gummibåden kunne have kæntret med os.

New Zealand havde en storslået flot natur, og hver gang vi nåede toppen af et bjerg, var der en ny fantastisk udsigt med bjerge og søer. Efter løbet i New Zealand blev der afholdt en stor gallamiddag og prisuddeling på hotel Millennium i Queenstown for 250 personer. Den sidste pris, som skulle uddeles, var Spirit Award-prisen. Prisen gives til en løber, som udover det sportslige har inspireret de øvrige løbere. Prisen gik til Danmark – jeg

fik den for mit engagement og mit mål med at indsamle penge til LittleBigHelp og de udsatte gadebørn i Kolkata. Jeg var lidt stolt, da alle stod op og klappede af lille mig fra Danmark.

BESØGET I KOLKATA

I februar 2019 besøgte min kone og jeg LittleBigHelp's drenge- og pighjem i Kolkata. Der var arrangeret en fantastisk velkomst for os af børnene og medarbejderne.





> På drengehjemmet bor der 34 drenge og på pige hjemmet 21 piger. Disse drenge og piger kommer fra Kolkatas slumområder, bl.a. Howrah Station og lossepladsen. Det er børn fra 6-18 år, som nu igennem LittleBigHelp har fået et trygt hjem med omsorg, kærlighed, mad, tøj og uddannelse.

Vi talte bl.a. med drengen, der som 6-årig blev forladt af sin mor – hun skulle lige bestille en billet, men kom aldrig tilbage. Han fik lov at sove i hjørnet af et autoværksted, mod at han vaskede biler dagen lang. Han blev syg, og hans chef slog ham, og ville ikke købe medicin til ham. Heldigvis anmeldte nogle mennesker hans leveforhold, og han kom til LittleBigHelp's dreng hjem. Han var nu en frisk og

smilende dreng på 12 år og med troen på en god fremtid.

En pige havde oplevet, at hendes fordrunkne far forsøgte at sælge hende til prostitution som 7-årig. Hun er nu på LittleBigHelp's pige hjem, og klarer sig rigtig godt i skolen, og hendes drøm er at blive socialarbejder og hjælpe andre en dag. Kendetegnende for dem begge er, at de er livsglade børn med realistiske drømme for en god fremtid.

Vi var rundt på værelserne og hilse på samtlige 54 børn, og de fortalte ivrigt om deres liv og drømme for fremtiden, som de havde skrevet op på deres egen tavle ved sengen. De boede seks børn på hvert værelse, og havde alle en stor bamse, som de kunne putte sig ind til. Det var fantastisk

at opleve den livsglæde og taknemmelighed, som strålede ud af disse børn, og se hvordan de store børn tog vare på de mindre børn, som om de var en stor familie.

Dagen inden havde vi besøgt en familie på seks personer, som tjente 28 kroner om dagen ved at sortere affald. Faderen drak og spillede de fleste af pengene op, så der var kun ganske få penge til mad. Der var en verden til forskel på den familie i slumområdet og på børnene hos LittleBigHelp, hvor medarbejdere var fantastisk engagerede og gav masser af kærlighed og omsorg til børnene.

FREMtiden FOR RUN FOR LITTLEBIGHELP

Efter at have besøgt børnene og set hvilken forskel LittleBigHelp's arbejde gør, gav det endnu mere mening at løbe for disse børn. Ved besøget overrakte jeg en check på 250.000 kroner for de første fire løb, og jeg er så stolt over at kunne bidrage med støtte til Lisbeth og hendes organisation. Under de enkelte løb har børnene slået små videoer og beskeder op for at heppe på mig, og de siger, at jeg løber for deres fremtid. En del af mit hjerte blev i Kolkata hos disse børn, og jeg håber at finde nye projekter, som kan bidrage til en bedre fremtid for børnene.

Hvad skal der så ske nu? Jeg tager den lidt med ro og løbetræner 60-70 km pr. uge for at holde grundformen på plads. Op til et 250 km løb løber jeg typisk 100 km pr. uge og med en rygsæk, som jeg øger fra 4 til 7 kg – dette klares med ½ liters vandflasker, som øges med en flaske pr. uge. Jeg skal løbe Mors 100 miles i september, og jeg overvejer at tilmelde mig et 240 miles løb i Utah i USA i oktober 2019 for at prøve at samle lidt ekstra penge ind til de udsatte gadebørn i Kolkata. Hvad der skal ske i 2020, ved jeg endnu ikke.

Hvis du er interesseret i at deltage i et 250 km multistage self-supportet race, så er du meget velkommen til at kontakte mig. Men hvis formen er ok, så er det bare at springe ud i det! Sørg for, at alt udstyr er i orden (udstyrslisten bliver udleveret), og hav hellere lidt for meget mad, energi, nødder og varmt tøj med. Tag den med ro de første dage og husk på, at løbet ikke er slut før efter syv dage. 🍌



Om Run for LittleBigHelp

Tommy Jacobsen tog et år ud af kalenderen for – sideløbende med sit arbejde – at fokusere på at blive den første i verden til at gennemføre seks af verdens hårdeste 250 km ørken- og ultraløb på et år i Namibia, Mongoliet, Chile, Antarktis, New Zealand og Marokko. Alle løb foregik over seks dage og det eneste, som løberne fik udleveret i løbet af ugen, var vand. Alt andet udstyr og mad skulle medbringes i den 10 kg tunge rygsæk. Målet blev nået 13. april 2019 i Marokko. På Facebook indbetalte private sponsorer mindre beløb på 50-500 kr., og det blev typisk til ca. 8-10.000 kr. pr. løb. Projektet indsamlede i alt 320.000 kroner til organisationen LittleBigHelp og udsatte gadebørn i Kolkata.

BLÅ BOG

- **Navn:** Tommy Jacobsen.
- **Alder:** 57 år.
- **Løb:** Har løbet 128 marathonsløb, 1 x 12 timers løb, 4 x 100 miles løb, 6 x 250 km multistage self-supported race.