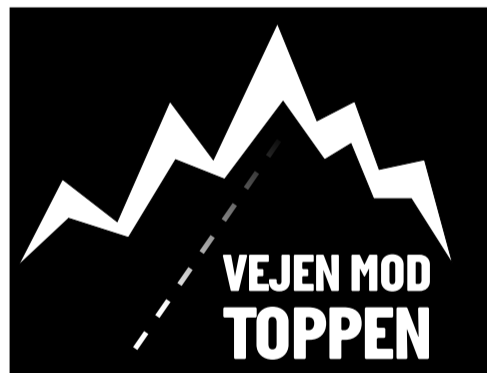


Der er et stykke vej til toppen af Alpe d'Huez

Hvad er det, der får voksne mænd til at sætte sig som mål at gennemføre et 174 kilometer langt cykelløb i de franske alper? I de kommende par måneder følger avisen otte motionister, der lige nu forbereder sig til løbet La Marmotte, der byder på tæt ved 5200 højdemeter - og en målstreg på toppen af Alpe d'Huez.



MOTION

Henrik H. Breum
brum@dagbladetringskjern.dk

HOLSTEBRO: - Dyrker man cykelsport på et eller andet niveau, er man nødt til at køre op ad Alpe d'Huez, og det er ligegyldigt, om det tager en time eller tre. Det vigtigste er, at man klarer turen. Det er en udfordring.

Sådan siger Fabrice Hurth, turistchef i Alpe d'Huez:

- Det er ikke lige så svært som at køre op ad andre bjerge, men Alpe d'Huez er blevet mytisk. Det er cykelsportens mest berømte stigning, tilføjer Fabrice Hurth i forfatter Peter Cossins bog om det 1880 meter høje bjerg.

Det er dér - oppe på toppen - at vi slår lejr i slutningen af juni for at forberede os optimalt til én af de absolut største udfordringer, man kan byde en motionsrytter: La Marmotte; et fransk endagsløb, der strækker sig over 174 kilometer frem mod målstregen på netop Alpe d'Huez.

Inden da skal også Col du Glandon, Col du Télégraphe og Col du Galibier besejres. Alt i alt bliver det til næsten 5200 højdemeter.

- Det, der overraskede mig mest, var, hvor berørt jeg blev følelsesmæssigt på de sidste fem kilometer op ad Alpe d'Huez. Tårerne strømmede bare ned af mine kinder. Det var som om, hele kroppen skulle tømmes - alt

skulle ud. Når jeg tænker tilbage, så var det en mega lækker tilstand at være i.

Ordene kommer fra Brian Thagaard Nielsen, der var dér sidste år - i selskab med Kim Laursen, Fin Sejbjerg og Per Knudsen. I 2017-udgaven af La Marmotte er vi fire debutanter, der gør dem følgeskab: Arno Tage, Kåre Madsen, Emil Ravn Nielsen og ham, der skriver, Henrik H. Breum.

"Det skal være hyggeligt"

Da Arno Tage vender hjem fra en vellykket og godt 120 kilometer lang søndagstur til Dollerup Bakker, konstaterer han tørt, at "så mangler vi bare lige 50 kilometer mere for at gennemføre La Marmotte."

Målt i ren afstand er det sandt, men sandheden har sine modifikationer. Det går op og ned i det smukke landskab ved Dollerup, men bjerge er det småt med syd for Viborg.

Det ved han også godt, Arno Tage, der har været medlem af Mejrup Cykel Club i omkring 16 år. Gennem årene har han prøvet kræfter med stigninger på Mallorca samt i Harzen og Italien. Om udsigten til majestætiske bjerge i de franske alper siger han:

- Jeg er det svage led i gruppen. På grund af arbejde fik jeg slet ikke cyklet i 2016, og i år er jeg kommet for sent i gang.

Den gode oplevelse og kammeratskabet undervejs er vigtigere end slutningen for den 53-årige officer:

- Som soldat er jeg vant til at bo sammen med mange forskellige personligheder, så jeg er ikke skræmt. Jeg forventer et godt, socialt miljø med god mad, rødvin og en masse historier. Det skal være hyggeligt, siger Arno Tage om det at være en del af en sammenbragt flok, der indlogerer sig i en hytte på toppen af Alpe d'Huez i ugen op til La Marmotte.

Ikke så belastende som at løbe

51-årige Per Knudsen ser også frem til træningsturene i ugen op til La Marmotte, der tiltrækker omkring 7500 deltagere:

- Løbet er blot det, der binder det hele sam-



“ JEG GLÆDER MIG, SOM ET BARN GLÆDER SIG TIL JULEAFTEN. BARE SYV DAGE MED CYKLEN OG INTET ANDET - INGEN BØRN, INTET ARBEJDE ELLER ANDRE FORPLIGTELSER. BARE MIG OG MIN CYKEL.

KÅRE MADSEN,
CYKELMOTIONIST.

men. Og så skal man ikke undervurdere følelsen af at gennemføre et så hårdt endagsløb. Det er en superoplevelse, hvor man undervejs kan møde kriser, man ikke tror, man kan overvinde. Men man gør det jo ofte alligevel, lyder det fra bankmanden, der har erfaringer at trække på fra 2016-udgaven af La Marmotte.

At have så stort et mål i kikkerten er en vigtig motivationsfaktor henover vinteren, tilføjer Per Knudsen, der primært er fascineret af det sociale element i at være med i en cykelklub:

- Det er fedt at være ude på vejene i godt selskab med andre, der har samme interesse. Og så er det rart, at man ikke er smadret i flere dage efter et træningspas. Når nu, man har nået min alder, så kan kroppen ikke holde til det, den kunne en gang, men cykling belaster ikke på samme måde som eksempelvis løb. Og efter en til tider stressende arbejdsdag så giver cykelturen ro til hjernen og frisk energi på batterierne.

De vildeste stigninger i verden

Kim Laursen har ikke sat sig et bestemt mål for antallet af træningskilometer, han gerne vil have kørt, inden kalenderen viser 2. juli:

- Men det kunne jo være fint lige at smide et par kilo inden løbet, så der er mindre at slæbe over de høje bjerge. Selve cykelmotionen er i sig selv en form for terapi for mig.



Kommer jeg ikke lige ud at køre en uges tid, så bliver jeg nemt en sur, gammel mand, siger den 41-årige grafiker, der har hjemmearbejdsplads og derfor nyder det ekstra meget at komme på landevejen med plads til lidt hyggesnak.

Kim Laursen ser frem til gensynet med La Marmotte:

- Jeg tror, det har en psykologisk effekt, at man ved, hvor hård ruten er. Man ved lidt om, hvad der venter. Selve ugen op til løbet er også fantastisk, hvor man prøver at køre nogle af de vildeste stigninger i verden.

Fin Sejbjerg er en hjulbredde foran alle os andre, da han som den eneste i flokken har kørt La Marmotte to gange - med en hidtil bedste tid på syv timer og 34 minutter:

- Jeg går efter en personlig rekord - og at slå Kim og Brian, siger den 52-årige fysioterapeut, der kom lidt tilfældigt ind i cykelsporten:

- Jeg har altid løbet, men bentøjet gjorde ondt efter hver løbetur, så nu kører jeg på tredje år i Tvis Cykelmotion. Fællesskabet på de lange træningsture og motionsløbene taler mig, tilføjer Fin Sejbjerg.

På vej mod Copenhagen Ironman

Hvis man passer sin træning, kan man godt have rundet de 50 og alligevel følge med ham på 40. Dog nok ikke, hvis han hedder Kåre Madsen. Han har en ambition om at gen-

nemføre det franske bjergløb på under syv timer:

- Da jeg for første gang for cirka fire år siden sad på en racercykel, følte jeg mig rigtig godt tilpas, og jeg kunne mærke, at jeg kunne presse mig selv til at køre hurtigt, siger Kåre Madsen, der aldrig har haft sin racer med syd for grænsen, og han har derfor ingen erfaring med at cykle i bjerge.

For den 40-årige tømmerer er La Marmotte en vigtig del af træningen frem mod et endnu større mål: Copenhagen Ironman, hvor Kåre Madsen stiller til start 20. august. Lige nu og her ser han frem til udfordringen i alperne:

- Jeg glæder mig, som et barn glæder sig til juleaften. Bare syv dage med cyklen og intet andet - ingen børn, intet arbejde eller andre forpligtelser. Bare mig og min cykel.

Yngste mand i truppen, 27-årige Emil Ravn Nielsen, glæder sig også:

- Det er en god mulighed for at få lov til at køre nogle af de mest legendariske stigninger i verden. Og så er det en udfordring, der uden tvivl vil gøre én til en bedre cykelrytter, er jeg sikker på.

Om sin fascination ved cykelsport siger Emil Ravn Nielsen videre:

- Det er en kombination af flere ting, tror jeg: naturen, cyklen, smerten, farten, konkurrencen. Når alt går op i en højere enhed, er der noget magisk ved at cykle. Sandsynligvis noget, man kun forstår, hvis man selv cykler.

Det kræver mange træningstimer i sadlen, når man har udsigt til tæt ved 5200 højdemeter i Frankrig i løbet af en enkelt dag. Her ruller flokken ud ad Grydholtvej mellem Mejrup og Tvis. Fotos: Johan Gadegaard

HOLDET



OFFICEREN

Navn: Arno Tage
Alder: 53 år
Job: Officer i hæren, Karup
Hjemby: Holstebro
Klub: Mejrup Cykel Club
Cykel: Specialized
Ambition: At gennemføre



LÆREREN

Navn: Brian Thagaard Nielsen
Alder: 43 år
Job: Lærer på Mejrup Skole
Hjemby: Tvis
Klub: Tvis Cykelmotion
Cykel: Trek
Ambition: Gerne under 8 timer



VINMANDEN

Navn: Emil Ravn Nielsen
Alder: 27 år
Job: Ekspedient hos Vild med Vin
Hjemby: Halgaard
Klub: Tvis Cykelmotion
Cykel: Canyon
Ambition: Holder jeg for mig selv



FYSIOTERAPEUTEN

Navn: Fin Sejbjerg
Alder: 52 år
Job: Fysioterapeut hos Fysio Danmark
Hjemby: Holstebro
Klub: Tvis Cykelmotion
Cykel: BMC
Ambition: Under 7 timer og 34 minutter



JOURNALISTEN

Navn: Henrik H. Breum
Alder: 53 år
Job: Journalist, Dagbladet i Ringkøbing
Hjemby: Holstebro
Klub: Mejrup Cykel Club
Cykel: Pronghorn
Ambition: Under 8½ time



GRAFIKEREN

Navn: Kim Laursen
Alder: 41 år
Job: Grafiker hos Sats & Tegn i Viborg
Hjemby: Halgaard
Klub: Tvis Cykelmotion
Cykel: Specialized
Ambition: Gerne under 8 timer



TØMREREN

Navn: Kåre Madsen
Alder: 40 år
Job: Tømmerer og ejer, Madsen Byg
Hjemby: Holstebro
Klub: Tvis Cykelmotion
Cykel: Olympia
Ambition: Under 7 timer



BANKMANDEN

Navn: Per Knudsen
Alder: 51 år
Job: Områdedirektør i Sparekassen Thy
Hjemby: Mejrup
Klub: Mejrup Cykel Club
Cykel: Specialized
Ambition: Gerne under 9 timer