

# Ingen kommer fra Alpe d'Huez uden at være helt ude i tovene

Den tre-dobbelte OL-guldvinder Eskild Ebbesen har to gange prøvet kræfter med det franske cykelløb La Marmotte. Han slår fast, at også den mentale faktor er afgørende for at komme godt over de fire bjerge undervejs i det 174 kilometer lange motionsløb.



## MOTION

Henrik H. Breum  
brum@jfmedier.dk

**FRANKRIG:** Det er sådan et billede, det kan være svært at se for sig: Eskild Ebbesen i krise.

- Jeg kan huske, at jeg på en nedkørsel sad med krampes i låret. Jeg måtte af cyklen, og jeg begyndte at gå lidt. Jeg tænkte: "Hvordan kommer jeg hjem herfra?". Da jeg efter kort tid kom på cyklen igen, gik krampene heldigvis i sig selv, siger en af dansk idræts største navne, der har præsteret at vende hjem fra fem Olympiske Lege i træk med en medalje om halsen - tre gange af guld.

Efter at være steget ud af letvægtsfireren har Eskild Ebbesen blandt andet fundet sig en ny passion i cykelsporten, og to gange har han stillet til start i det franske endagsløb La Marmotte, der stræk-

ker sig over 174 kilometer, inden målstregen rammes på toppen af mytiske Alpe d'Huez:

- Det er et løb, man skal have respekt for. En ting er, hvad man er i form til - noget andet er, hvad man så kan præstere på dagen. Det afhænger selvfølgelig af, hvor god man er til at disponere sine kræfter. Og hvor god man er til at sidde med de rigtige steder på de rigtige tidspunkter, siger 45-årige Eskild Ebbesen.

### 40 grader på sidste bjerg

Da Eskild Ebbesen i 2015 debuterede i La Marmotte, gennemførte han i en fantomtid på seks timer og 32 minutter, hvilket sikrede ham en placering som nummer 39 ud af 7500 startende. På ranglisten over deltagere fra Danmark blev han noteret som en imponerende nummer tre.

- Det, jeg husker bedst fra første gang, det var nok, at det var så varmt. Det er nok det varmeste, det nogensinde har været i La Marmotte, siger Eskild Ebbesen.

Da rytterne ramte ind på stigningen op mod toppen af Alpe d'Huez, stod termometret på den anden side af de 40 grader:

- Jeg havde prøvet at forberede mig godt med væske og det hele, men inden bjerg nummer to var jeg løbet tør for både væske og energiprodukter. Der var lidt langt mellem væskedepoterne, husker Eskild Ebbesen.

På det tidspunkt i løbet lå han i en god gruppe med et par andre danskere, men den tredobbelte OL-guldvinder "kunne bare mærke, at der var tomt ud":

- Hvis jeg skulle nå op på toppen af bjerget, så blev jeg nødt til at smide de andre danskere - ja, altså bare lade dem køre.

### Tid givet godt ud i depot

Normalt vil en ambitiøs sportsmand som Eskild Ebbesen ikke stoppe op ved de gængse depoter i sådan et løb, da det koster dyrebare tid. I stedet vil han sørge for at have hjælpere placeret strategiske steder på ruten med mulighed for at få et par fyldte drikkedunke og en energibar eller to.

I 2015-udgaven af La Marmotte så han sig nødsaget til at gøre brug af et af de store depotsteder:

- Jeg gav mig tid til at spise og at få noget hældt i dunkene. Det har selvfølgelig kostet et minuts tid. Men jeg fik sat dampen op igen, og det lykkedes mig faktisk at overhale en af de to danskere på vej op af stigningen, siger Eskild Ebbesen.

På nedkørslen var det så, at han måtte klikke ud af pedalerne og gå lidt for at få bugt



Le Rivier [ 1254 meter ]

Col du Glanon [ 1924 meter ]





Da Eskild Ebbesen i 2015 for første gang stillede til start i det franske motionscykelløb La Marmotte, kom han i mål på toppen af Alpe d'Huez som den tredjehurtigste dansker - og nummer 39 i et samlet felt på omkring 7500 deltagere. Privatfoto

med kramper i baglåret.

For Eskild Ebbesen hører det også med i fortællingen om at deltage i dette et af verdens hårdeste endags-motionsløb, at man kan blive presset helt i bund - selv som top-trænet atlet:

- Det er en god del af historien. En ting er at træne og at være i god form - en anden er ting er detaljer om væske og energi, siger han.

I så langt et løb skal der naturligvis drikkes masser af vand, men typisk har en deltager også en eller anden form for energidrik i en af sine dunke, lige som det også er normalt at have et arsenal af energiprodukter i lommerne på sin cykeltrikot.

#### Vigtigt at kende sin puls

Ifølge Eskild Ebbesen er det også vigtigt at have et godt indblik i sin egen styrke, så man - om muligt - har en fornemmelse af, hvor hårdt man kan køre på de første par bjerge:

- For de, som "bare" skal gennemføre, der går det nok. De kører typisk ikke for hårdt på bjergene. Men de, der har ambitioner om at køre en god tid, de risikerer netop at lægge for hårdt ud på første bjerg, og så får du altså senere i løbet bare en regning, der er større end den, du har betalt for dit startnummer, fastslår Eskild Ebbesen.

I 2016 investerede han atter omkring 750 kroner i et startnummer til La Marmotte, hvor Eskild Ebbesen nok engang imponerede; denne gang med en sluttid på seks timer, ti minutter og ni sekunder.

Når han bliver bedt om at komme med sit bedste råd til en debutant som undertegnede, siger Eskild Ebbesen:

- Det, at være i god form, er det vigtigste. Dermed også sagt, at det er vigtigt at passe sin træning. Når man nærmer sig sin deltagelse i La Marmotte, er det også vigtigt at have en eller anden form for pulsstrategi.

Selv en jævn cyklemotionist i dagens Danmark kører rundt med en avanceret cykelcomputer, der løbende fortæller om alt fra fart og højde til distance og aktuelle pulsslæg:

- Det vil være godt for dig at vide hvilken puls, du har tænkt dig at ligge på på de tre første bjerge. Når du når til Alpe d'Huez, kæmper du fuldt ud med alt, du har tilbage at give af. Der er ingen, der kommer fra Alpe d'Huez uden at være helt ude i tovene.

#### FAKTA

##### ESKILD EBBESEN

Eskild Ebbesen er 45 år, gift og far til tre døtre.

Han er cand.scient. i idrætsfysiologi.

Som letvægtsroer var han med til at vinde guld ved OL i Atlanta i 1996, 2004 i Athen og 2008 i Beijing samt bronze ved OL i Sydney i 2000 og i London i 2012.

Blev i januar 2017 optaget i dansk idræts Hall of Fame.

Eskild Ebbesen har to gange gennemført det franske cykelløb La Marmotte - sidste år i en imponerende tid på 6:10:09.

#### FAKTA

##### DE FIRE BJERGE

La Marmotte-cykelløbet strækker sig over 174 kilometer - og byder undervejs på disse bjerge i de franske alper. Tallet i parentes viser den gennemsnitlige stigningsprocent:

Col du Glandon: 22 km [5,5%]

Col du Télégraphe: 11,5 km [7,3%]

Col du Galibier: 17,6 km [7%]

Alpe d'Huez: 13 km [8%]





Otte motionister fra Mejrup Cykel Club og Tvis Cykelmotion siger om kort tid farvel til det flade Vestjylland - og goddag til de franske alper. Fra venstre er det Kåre Madsen, Per Knudsen, Kim Laursen, Henrik H. Breum, Brian Thagaard Nielsen, Arno Tage, Fin Sejbjerg og Emil Ravn Nielsen. Foto: Johan Gadegaard

# Formkurven på vej op - mod tinderne

Henover foråret har otte motionister fra Vestjylland forberedt sig til at prøve kræfter med det franske cykelløb La Marmotte, der strækker sig over 174 kilometer - med målstreg på toppen af mytiske Alpe d'Huez.



os først. Så nu må vi se - han begynder dog at virke ret skarp den gamle, siger Kim Laursen med slet skjult ironi i stemmen.

Selv fastslår Fin Sejbjerg, at hans kontante udmelding har givet fornyet energi og motivation på vejen mod at besejre tæt ved 5200 højdemeter:

- Jeg føler også, at benene restituerer hurtigere, når formen bliver bedre. Jeg vil gerne nå at slippe af med to kilo, så min vægt er den samme som sidste år til La Marmotte, siger den 52-årige fysioterapeut.

## Alenefar er lidt presset

Også Kåre Madsen føler, at han er på rette kurs:

- Mit største problem lige for tiden er, at mit arbejde tager alt for meget af min fritid. Men jeg føler, at det går den rigtige vej med formen. Jeg træner da også næsten det, jeg har planlagt, siger han.

Uheldigvis for Kåre Madsen styrtede han i midten af maj under sin deltagelse i et motionscykelløb ved Vejle, hvilket gik ud over halebenet og den ene ankel:

- Så jeg kunne hverken løbe eller cykle ude i virkeligheden. Jeg kunne lige holde til at sidde på min *hometrainer* hjemme i garagen, hvor der ikke er så mange bump på vejen, tilføjer Kåre Madsen, der også træner til at gennemføre en fuld ironman om to måneder.

Brian Thagaard Nielsen ligger tre kilo over sin ønskede kampvægt, som han næppe når at presse ned:

- Så det kommer til at koste på stigningerne. Motivationen kommer helt af sig selv, men jeg er totalt presset af, at jeg ikke kan træne kontinuerligt, da jeg er alenefar hver anden uge. Jeg ved fra min deltagelse sidste

“Jeg synes, det er lidt kæphøj at gå direkte til pressen i stedet for lige at nævne det for os først. Så nu må vi se - han begynder dog at virke ret skarp den gamle.

**KIM LAURSEN, OM KAMMERATEN FIN SEJBJERG, DER OFFENTLIGT HAR MELDT UD, AT ENESTE MÅL ER AT SLÅ KIM OG EN TREDJE RYTTER, BRIAN THAGAARD NIELSEN.**

år, at man skal være i god form for at få en god oplevelse - ellers kommer der fokus på smerte og lidelse.

## Buksefedt i bagagen

Arno Tage er godt tilfreds med, at han har smidt et par kilo som følge af, at formkurven bevæger sig i den rigtige retning. Men han erkender, at træningsmængden henover foråret ikke er blevet hel så omfangsrig som ønsket:

- Jeg har øget mit fokus på klargøring af cykel og udstyr, udvælgelse af energiprodukter og tøjvalg, lige som jeg også har studeret ruten og bjergene. Alt sammen fordi, jeg har erkendt, at jeg ikke har fysisk overskud til at kompensere for fejl og mangler på den del, siger Arno Tage.

Når jeg - journalisten bag disse linjer - kigger på min Garmin-cykelcomputer, er jeg tilfreds. Triptælleren viser, at det her i 2017 er blevet til omkring 3500 kilometer i skoven og på landevejen, og det er pænt over min personlige målsætning.

Jeg har som sådan ikke haft ambitioner om at tabe mig, men jeg kan da godt mærke, at bukserne er begyndt at sidde lidt løsere omkring livet.

Mit største problem siden sæsonstart har været, at bagdelen vedvarende lider overlast af de mange timer i sadlen. Det skyldes måske, at jeg i marts ad to omgange var ramt af stafylokokker, der medførte betændte sår netop dér, hvor man helst ikke vil have ondt som cykelrytter.

Men det kører dog, og jeg er fortrøstningsfuld - og klar til at medbringe diverse udgaver af buksefedt, når vi sætter kurs mod Alpe d'Huez og omegn.

## Lysten driver værket

I søndags kørte jeg og fem af de andre i truppen en træningstur på 175 kilometer, hvilket er min hidtil længste distance i sadlen. Tiden må så vise, om jeg også kan stå distancen, når det virkelig gælder.

Med på den lange rundtur ud omkring bakkerne ved Dollerup var blandt andre gruppens yngste mand, 27-årige Emil Ravn Nielsen. Han føler, at formen fik et godt boost, da han i slutningen af maj var på cykelferie i Harzen:

- Jeg er sikker på, at jeg er, hvor jeg skal være, når vi stiller til start i Frankrig, siger Emil Ravn Nielsen.

Han har ingen problemer med at holde fast i motivationen:

- Jeg cykler fordi, jeg synes, det er sjovt på så mange måder. Dagene, hvor jeg ikke har lyst til at cykle, er langt færre end de dage, hvor jeg har. Den dag, det ændrer sig, sælger jeg min cykel. Det skal være lysten, der driver værket.

## MOTION

Henrik H. Breum  
brum@jfmедier.dk

**HOLSTEBRO:** Vi er på vej, og alle otte ved vi, at det er nu, at formen skal finpudses: 2. juli stiller vi til start i det franske motionsløb La Marmotte, der strækker sig over 174 kilometer frem mod målet på toppen af Alpe d'Huez.

Et view ud over flokken vidner da også om, at motivationen er på rette niveau:

- Når nu målet står og blinker derude, så har det været nemt af komme på cyklen og få kørt de ture og kilometer, der nu engang er nødvendig, selv om vejret her i foråret kunne have været noget bedre, siger Per Knudsen.

Kim Laursen er direkte tirret af, at en af de andre i gruppen, Fin Sejbjerg, offentligt har meldt ud, at han har som erklæret mål at slå netop Kim Laursen og klubkammeraten fra Tvis Cykelmotion, Brian Thagaard Nielsen:

- Jeg synes, det er lidt kæphøj at gå direkte til pressen i stedet for lige at nævne det for