

### **Torsdag d. 5/7:**

Med stive ben og et stort søvnunderskud ( sov vel 8 x 15 min. i Velo Tours-bussen ) kørte jeg ned til Bourg og retur til Alpe d'Huez. Turen op blev kørt med overskud på 1.06 og en snitpuls på 139 ( 73% af max. ).

Da vi først kom til Frankrig to dage før LM, havde jeg på forhånd bestemt mig for kun at køre alpe-stigningen torsdag, og sådan blev det. Det er alligevel for sent at køre sig i bedre form. Nu gælder det bare om, at få bygget et stort overskud op til løbet.

Det var igen fedt at være dernede omgivet af alle de cykelfreaks. Der er bare en helt unik atmosfære før sådan et løb. Modsat sidste år, hvor jeg debuterede, kunne jeg med tilfredshed mærke, at jeg i år var spændt men ikke overspændt med "katastrofetanker" mm. Det skulle jo også helst være sådan, at man kan glæde sig til, at skulle deltage i sådant et løb, som man har trænet op til i lang tid.

I år havde jeg fået lokket min bror med, der cykler inde i Amager Cykle Ring. Fedt at kunne dele sådan en oplevelse sammen.

### **Fredag d. 6/7:**

Let rulletur oppe i Alpe d'Huez-området på en halv times tid. ellers blev tiden bare brugt på at hente startnummer, klargøring af cykel ( nye dæk/slanger ), afslapning og carboloading.

### **Lørdag d.7/7 ( raceday, som det vist hedder på nydansk ):**

Så kom den store dag. Det ophobede energioverskud og konkurrencevildskab fra de sidste tre uger "tapering" skulle slippes fri. Sidste år sov jeg kun 1.45 timer sidste nat. I år nåede jeg op på 2 x 2 timer, med lidt læsning i bog kl. 2 om natten, så forudsætningerne på det punkt, var da bedre end sidste år, om end ikke optimale ( havde en slumrepille med, men valgte ikke at tage den, da jeg troede/håbede, at jeg kunne få en naturlig søvn. men spændingsniveauet har åbenbart været lidt for højt trods alt ).

Turen i kulden ned af Alpen foregik med et par gamle joggingbukser, vinterhandsker og en kasseret vinteruldjakke, gemt til formålet, så jeg havde det dejligt varmt helt frem til start 😊

Kl. 07.30 gik starten for gruppe to, som jeg startede ud fra. Det skulle vise sig at være en stor fordel på Glandon, hvor der slet ikke var så kaotisk som sidste år.

Modsat Ruby-rejser, havde Velo-Tours, som jeg rejste med denne gang, ikke depot på Glandon, så for at undgå det "Roskilde Festival-agtige kaos", som jeg oplevede sidste år ved depotet på toppen af Glandon, valgte jeg at starte ud med tre flasker fyldt med sukkerdrik, så jeg kunne klare mig helt til starten på Telegraphe-stigningen.

Fra en Hollandsk LM-hjemmeside havde jeg lavet en strimmel med mellemtider på rutens vigtigste punkter. Strimlen blev monteret cyklens overrør. Disse tider skulle guide igennem løbet, så jeg kunne disponere mine kræfter ift. at køre en totaltid ( inkl. Glandon-nedkørslen ) på 07.30.

Fra første minut kunne jeg mærke, at jeg var klar og gav den gas ud til Allemont. På de første 10 km. ud til Allemont kørte jeg 1.41 hurtigere end sidste år, så starten gik som planlagt.

Turen op ad Glandon gik også fint. Jeg fulgtes med en velkørende gruppe, der så skarpe ud. MEN min puls lå i snit 15-20 slag over niveauet for 2011, og jeg kunne godt mærke, at jeg var mere presset end sidste år, hvor jeg havde overskud til at snakke med gud og hver mand. det var der ikke i år. jeg befandt mig i min egen lille osteklokke, fuldt koncentreret om, at køre til grænsen men ikke over. Eneste irritationsmoment op ad Glandon var, at jeg tabte noget man fra en ryglomme, som jeg måtte stoppe og køre tilbage efter. Det kostede nok kun et minut og lidt af rytmen, men alligevel....grrr.

Toppen af Glandon blev nået efter 1.43.26, hvilket betød, at jeg havde kørt Glandon-stigningen 9.39 hurtigere end sidste år. Da målet var 1.45, var jeg allerede 1.34 foran, men også væsentligt mere presset end sidste år, hvilket bekymrede mig en del, da der jo var langt hjem. På toppen lå jeg nummer 458.

Depotet kunne jeg med mine tre flaske bare køre lige igennem. Nedkørslen valgte jeg at køre aggressivt, selv om tiden ikke betød noget for det officielle klassement. men jeg ønskede at køre efter en god totaltid, så det var bare ned i aeroposition og så afsted.

På træningslejren på Mallorca i år, følte jeg, at jeg sådan nogenlunde "knækkede" "køre hurtigt ned af bjerge-koden", så jeg nåede bunden af Glandon efter 2.10.48, hvilket betød, at jeg havde øget mit forspring til tidsplanen til 4.12 minutter.

Desværre kom jeg til at køre i en stor men ret langsom gruppe på det relativt flade transportstykke fra bunden af Glandon til starten af Telegraphe, som jeg nåede efter 3.44, hvilket betød, at jeg nu var 3 minutter EFTER mit tidsskema!! Strækningen hen til Telegraphe er kendt som strækningen, hvor man sparer sig selv, og lader en eller anden ivrig rytter/gruppe trække læsset, men sådan en var jeg ikke heldig at ramme, da jeg ikke havde lyst til at tonse afsted alene, og ingen på min forespørgsel, vil være med til at danne en ny hurtig gruppe, måtte jeg blive i gruppen, selv om jeg kunne se, at det forspring, jeg havde opbygget til "måltiderne" lige så stille forsvandt 🤔

Ved bunden af Telegraphe, havde jeg stadig en hel flaske tilbage, så jeg udskød mit pit-stop til Valloire ( smart?? )

På turen op ad Telegraphe fik jeg det første reelle fysiske tegn på, at jeg havde lagt ( for? ) hårdt ud og måske drukket for lidt. Jeg begyndte i hvert fald at få tendens til krampe, når intensiteten blev for høj. det var ikke lige planen, for den sværeste del af løbet manglede jo ligesom!! min puls lå konstant mellem 168-170, hvilket kun er 3-5 slag under min anaerobe tærskel. Men jeg var besluttet på, at genvinde et lille forspring til min tidsplan, så jeg kløede ufortrødent på.

Toppen af Telegraphe blev nået efter 3.44, og jeg var dermed stadig efter tidsplanen, da jeg skulle have været på toppen af Telegraphe efter 3.41.

Jeg brugte 49.32 på at komme op ad Telegraphe, hvilket var 2.43 hurtigere end i 2011.

På den kørte nedkørsel til Valloire lykkedes dem mig ifm. at jeg overhalede en gruppe biler venstre om, at misse tidstaningsmåten, så jeg måtte retur og køre gennem båsen med måten, så jeg kunne

få en "Valloire-tid". Nu lå jeg nummer 427 godt 3 minutter foran tidsskemaet ( hvor der var lagt tid ind til stop på Telegraphe ).

I Valloire fik jeg en tiltrængt tissepause, fyldt flaskerne op, der var aldeles tomme, og havde været det 10-15 minutter.


Herefter startede den lange tur op mod løbets højeste punkt Col du Galibier. Igen blev det en "rejse på grænsen". Jeg fik min snit-puls ned på 160, men kramperne lurede hele tiden lige under overfladen. Jeg vidste, at jeg havde tre flasker klar i Velotours depotet 1 km. fra toppen, så nu blev der spist og drukket til den helt store guldmedalje, hvilket helt sikkert var tiltrængt.

Da jeg nåede depotet måtte jeg skuffende konstatere, at serviceniveauet ikke nåede Ruby-rejsers til sokkeholderne. En uengageret Velotours-guide gad knap nok hjælpe med at finde min pose i det kaos af 150 poser placeret uden system bag bussen længst væk fra vejen, hvor man checkede ind med sin cykel. Efter ca. 4 minutter ( det følte som det dobbelte ) kunne jeg køre det sidste stykke op til toppen, der blev nået efter 5.21.17. det var 2.17 efter tidsplanen. Det rakte til en placering som nummer 500 på det tidspunkt.

Så kunne jeg ellers gå igang med den 48 km lange nedkørsel til Bourg, kun afbrudt af få passager med lidt opkørsel. Overraskende var det på denne nedkørsel, at min krampetendens var værst, på trods af, at pulsen alt andet lige var noget lavere end på stigningerne. Måske den høje kadance, der trikker muskulaturen?

For dem der ikke kender Galibier-nedkørslen, skal jeg lige hilse og sige, at det ikke bare er en nedkørsel, hvor man ruller afslappet nedad. Af en eller anden grund er der sgu altid modvind, og når man gerne vil hurtigt frem, ja så skal der altså trædes i pedalerne.

Med mine forbedrede evner som nedkører fik jeg overhalet en del, men ca. midtvejs nede, var jeg nødt til at lægge mig i læ af en 8 mands gruppe, da jeg var bange for, at krampetendensen skulle udvikle sig til decideret krampe ( det var tæt på et par gange ).

Jeg nåede bunden af Alpe d'Huez-stigningen efter 6.25.34, og havde altså kørt Galibier-nedkørslen på 1.04.36, hvilket var 5.52 hurtigere end sidste år. Det fortæller også, at man ikke kun skal have fokus på stigningerne, hvis man skal vinde tid. Man kan faktisk vinde utroligt meget tid på en godt kørt nedkørsel. 

Ved starten af Alpe d'Huez-stigningen lå jeg nummer 442, og havde altså vundet 58 placeringer på en nedkørsel - vildt!!

Med tiden 6.25.34 var jeg 1.34 efter tidsplanen, og havde dermed kun 1.04.26 til at komme i mål, hvis drømmemåls-tiden på 7.35 skulle opfyldes.

Det tog mig ikke meget mere end et par km, før jeg kunne konstatere, at jeg ikke kunne køre hårnålesvingene aggressivt og stående, som jeg ellers godt kan lide. Jeg måtte tøffe opad med dieselmoteren, der nu viste tegn på let overophedning. På det to vanddepoter i La Garde og Huez fik jeg officials til at hælde vand ned over min hjelm og hoved.

På de sidste par km kunne jeg med sikkerhed konstatere, at jeg ikke kunne nå 7.30-tiden. det var lidt demotiverende, men jeg prøvede at holde humøret og tempoet højt, ved at minde mig selv om, at jeg trods alt var på vej til at forbedre min 2011-tid betragteligt.

Efter 7.35.49 rullede jeg trætt, og lettere svimmel og konfus i mål. At vente på, at min bror skulle komme i mål, magtede jeg ikke, og kørte derfor bare hjem til hotellet, hvor jeg lå på sengen, fik noget at spise og drikke og kom langsomt til hægterne.

Det vil sige, at det tog mig 1.09.58 at komme op ad Alpen. Det var 3.30 minutter langsommere end i 2011 og isoleret set en skuffelse. men som løbet udviklede sig, kunne jeg simpelthen ikke have kørt den sidste stigning hurtigere. Min snitpuls op ad Alpen var 169, så der var simpelthen ikke overskud til mere.

Sluttiden på 7.35.49 rakte til en placering som nummer 468 og en placering i aldersgruppen 40-49 år som 131. Med over 6000 der gennemførte, er det en vel en godkendt placering.

Alt i alt kørte jeg totalt set 36,53 minutter hurtigere. Det begynder selvfølgelig at blive sværere og sværere at forbedre sine tider, men jeg tror nu på, at en totaltid på 7.30 og en officiel tid under 7 timer er mulig.

I timerne efter løbet, hvor jeg havde det dårligt, tvivlede jeg på, at jeg ville køre løbet igen, men efterhånden som jeg fik det bedre, kom lysten til at gøre det endnu bedre tilbage ( har man hørt den historie før? ).

Så jeg er sikkert på plads i Bourg igen lørdag d. 6/7-2013, når startskuddet til næste års La Marmotte skydes af, og strimlen med "mål-tiderne" bliver siddene på overrøret, til tiden på 7.30 er nået. Så må vi se, hvor mange år der går, inden jeg kan tage den af

Henrik Bøgvad