

Når de små bjerge bider fra sig

Gæsteskribent Jens Ulrik Beck Lise fortæller her om sin oplevelse, da han var med sin motionsklub Aalborg Cykle Ring Motion på træningslejr tidligere på året.

”Det kan du sagtens – det er ikke noget problem” sagde gutterne. ”Det er ikke rigtige bjerge, det er bare nogle lange bakker, ingen vilde stigningsprocenter”. Og de vidste jo besked for de havde jo kørt området tyndt sidste år (beskrevet i tidligere nummer af CM).

Men jeg var ikke vild med det! 800 km og 17.000 hm på en uge, det lød ikke som en cocktail for en rigtig mand på 193 cm med en kampvægt på 93 kg. Og det er, når jeg er fit og både kan fremvise six-pack og tydeligt synlige blodårer på mine delvist barberede ben.

Men nej, jeg var bestemt ikke vild med det og beslutningen blev trukket ud, argh måske... måske ikke og egentlig havde jeg affundet mig med min skæbne. Mange kilometer var det så heller ikke blevet til fordi arbejdet igen og igen havde bragt mig til Singapore siden midt november sidste år. Masser af cross træning løb og workout i hotellets fitness rum næsten hver aften efter en lang arbejdsdag. De fleste dage skippede jeg aftensmaden og tog en time i gym i stedet. Finanschefen i Singapore fattede ikke en bjælle af hvordan jeg kunne prioritere at ”futte” i stedet for aftensmad. Intet problem, stor morgenmad, stor frokost og så lidt nødder til aftensmad, hellere det end kun at arbejde, spise og sove. Så er livet da gået helt i stå!

”Skal du slet ikke på cykelferie i år” spurgte fru en så ”det syntes jeg du skal, så behøver du ikke tage cyklen med på ferie i år...” Det levner jo ikke et reelt valg for en rigtig mand – skulle jeg svigte hele

mit broderfolk. Tænke sig, hvis det kom frem i cykelkredse at jeg havde takket nej. Det ville være en svigt af dimensioner og kunne samtidigt tolkes som en tegn på nedsat kønsdrift. Næste forslag ville så formentlig være at jeg skulle begynde at spille golf!

Ti minutter senere var der booket plads på klubbens hjemmeside og flybillet hos Norwegian. Sådan !! Nu skulle de små bakker omkring Benidorm eddermame få en over nakken.

Nu skal det så måske lige nævnes, at jeg kører i Aalborg Cykle Ring Motion (AACRM), hvor mantraet er *at køre stærkt*, fuld skrue til alle træninger. Glem alt om watt træning og intervaller – det er bare klampen i kælderens fra kilometer nul. Der gælder for så vidt kun to regler har jeg efterhånden lært – klubbens værdisæt

Et: Hold kæft og pedal!

To: Vi kører ruten!

Formanden i klubben er legendariske Jan ”Store klinge” der til trods for sine 60 plus stadig kører med hold 1 til træning og når vi er sydpå. Formanden er et levende eksempel på at leve klubbens værdier!

Nå, men jeg skulle nok komme i ok cykelform – jeg havde trods alt ca 6 uger fra sidste Singapore stint til første uge i maj. Nema problema, som de siger på Balkan. Det gik faktisk godt med forberedelserne, så det skulle nok blive en super tur sydpå med cafe-holdet (hold 2). Jeg var klar! Og så er vi tilbage til virkeligheden, arbejdsramt. Afsted igen to uger og i direkte forlængelse med flyveren til Spanien. Banen var kridtet op, så nu måtte vi se hvordan ”alternativ” træning gør det ud for timer på cyklen.

Super fint sted – Albir Garden – masser andre sportsudøvere og rigtigt fint vej, så efter en kort nat søvn var det afsted på 120 km. Fantastisk af få korte bibs og shirt på og suse afsted i 27-28 grader – det er cykelferie eller rettelig træningslejr, det er jo AACRM. Og jo, det føltes ok, bakkerne var fine og lange, nærmest uforudsigelige og især når man ikke kører med gps. Umuligt at finde ud af hvornår man var på toppen, som jeg ellers normalt synes er muligt at læse. Men nej, ikke her. Det bølger op og ned og bedst som man tror man er på toppen, så kører man langs bjerget, kører lidt og op – kilometer efter kilometer. Yes, 120 km i benene og sidste bakke inden vi var hjemme. Hvad var nu det? Jeg syntes at der var antræk til lidt krampe i højre hoftebøjer – hva’ nu, det havde jeg aldrig prøvet før. Godt nok var min lejede cykel monteret med en noget kort frempind, som ikke bekom min lange krop, men det her gav ingen mening. Jeg lider uhyre sjældent af krampe og da slet ikke i hoftebøjeren, Nå, det må være de manglende 14 dages cykling op til afgang. Jeg slog det hen, nu skulle vi hjem på terrassen og have en kaffe og en kold fadøl. Perfekt!

Som altid, kaffe og fadøl er ”kittet” efter en god tur og ikke mindst lejligheden til at lære hinanden at kende uden cykelhjelm. Egentligt sjovt, hvad der gemmer sig bag hjelmen, folk med langt hår, gråt hår, intet hår. Overvejede om øllen var stor nok, da jeg tog den sidste tår, da en af gutterne i baggrunden siger: ”ja, så i morgen er det jo ”lille LaMamotte” – den første af tre ture på 160-170 km med passende hm i ugen”.

Jeg vil tro at øllen nærmest løb baglæns tilbage i glasset, tyngdeloven var ophævet. 160 km i morgen med 3200hm, det var da først dag 4 og selve kongedistancen? Skulle vi have TRE af dem – jøsses, nu dæmrede det for mig, hvorfor jeg ikke havde tilmeldt mig som den første til turen. Nuvel, bevar roen, så må vi jo sætte den store motor på og spare på krudtet de første 100 km. Intet cykelløb uden lidelse ellers er det jo heller ikke rigtigt sjovt, så det skulle nok blive en helt fin og mindeværdig dag.

De to bjergkonger fra dag eet, formanden Store klinge og Jakob valgte at køre med hold 1 – cool nok, så bliver tempoet mere jævnt og vi kom afsted med cafeholdet med en fin homogen gruppe.

Planen holder til første møde med fjenden; siger man i militæret - og det er nu ganske sandt. Efter 30 km opkørsel med tilsvarende nedkørsel, ingen transportstykker, hvor jeg kunne strække ud begyndte den grumme sandhed at gå op for mig. Det her blev en lang dag på kontoret, en rigtig lang dag. Vi holdt det obligatoriske cafe og sandwich stop efter godt 60 km og her rykkede jeg op på siden af Thorkild, som også havde sit at se til. ”Thorkild, er du frisk på at vi tager en afstikker og sparer 20 km”. Den var han med på.

Torben, turfører (og i øvrigt forfatter til sidste års artikel fra AACRM turen) hev sit store kort frem. Efter lidt studeren kunne han konstatere, at vi var kommet forbi muligheden for at lave en afstikker. Shit, enten turen tilbage ad samme vej eller den planlagte rute. ”Vi kører ruten” hørte jeg mig selv mumle, fanget i spidermans spind. Nå, men der kom nogle gode transportstykker og kun en hård stigning mere, så der var vel ikke andet at gøre end at komme afsted. Jeg kunne jo altid benytte mig af klubregel nr. 1.

Lige efter pit-stop kom der en mindre knold på et par hundrede højdemeter bare lige til at få pulsen op igen, så parmaskinke, kaffe og cola lige kunne smages en gang mere. ”Hvad sker der” – jeg fik lidt krampe først i højre ”bøjer” og så umiddelbart efter i venstre. Jeg måtte lade mig falde lidt tilbage og få styr på det. ”hvad sker der for dig” sagde Paw; ”jeg ved det ikke...”

Det var skidt – efter 65 km – der manglede stadig 100 km og 2000 hm. Men nu ramte vi et rigtigt herreterræn; super transportstykker og ned ad bakke, samtidigt med at vi blev smeltet sammen med hold 1.

Totalt konge at suse afsted med 40+ km/t uden næsten at røre pedalerne. I ved hvordan det føles og kilometerne klikker bare på garmin'en. Se det er cykelterræn for en rytter med BMI 25.

Efter godt 100 km går det så op, med en lille nedstigning over de næste 15-20 km og så kommer opstigningen til Col de Rates på ca. 6 km. Vi kører fint sammen alle holder næsen i sporet og der bliver ikke snakket unødigt, tempoet passer mig fint, uagtet jeg er helt klar på, at jeg ikke skal forcere. ”Bøjerne” er klar til strejke, hvis jeg skulle blive kæk.

Bom, halvvejs oppe på Col de Rates kommer krampen i højre ben, først lidt stille, men så mere kraftigt. Jeg kompenserer med venstre ben og trykker ikke for hårdt på med højre. Paw ruller stille og roligt fra mig – jeg er sat. Sidste mand på bjerget. Det går ikke væk denne gang, og bom; så kommer krampen i venstre ben også. Shit, det gør ondt jeg hylér og skriger edder og forbandelser ud over bjergsiden. Men jeg nægter at stå af cyklen. Jeg ved, at det holder op igen, hvis bare jeg sætter tempoet endnu længere ned. Så således bandende og svovlende fortsætter mit ridt eller kravl op ad stigningen.

Tankerne farer rundt i hovedet; hvad sker der for mig. Det her har jeg aldrig prøvet før, her sidder jeg og hylér som en tøs og ikke nok med det; jeg bliver også sidst oppe ad bjerget. Total nedtur – jeg forbander mig selv, hvad er det egentlig du laver her, du ved jo godt at det her ikke er dit terræn. Altid så pissesmart og frisk på en udfordring. Konen har sku nok ret – nu må vi efterhånden da kunne slappe af og bare nyde det. Måske hun har ret, jeg er jo også blevet 50, måske jeg bare er blevet voksen....

Men hov; det er da Paw som kører der foran ca. 300 meter foran mig, så han kører altså ikke meget hurtigere end jeg gør. Adrenalinet pumper ud i kroppen, krybdyrhjernen tager over, måske...

Det skal prøves, der må være godt 1 km tilbage til toppen; hellere dø med krampe end komme sidst op. Jeg skruer lidt på trampet og giver den en pind op, det sker ikke noget ...krampen udebliver. Jeg rammer skiltet hvor med 1000 m til toppen – hvor er han henne?

Der;200 meter foran mig, så er det nu – jeg gearer tre pinde op og rejser mig op, træder ...det virker. Han har ikke set mig og han tænker at jeg formentlig går og trækker min cykel længere nede ad stigningen. 100 meter fra toppen suser jeg forbi – jeg hører Paw råbe ”hva faen laver du....” jeg ænser det ikke, jeg tør ikke andet end at træde og i bedste cykelmotionist stil strækker jeg højre arm i vejret som symbolik på mit fantastiske ridt. Jeg blev ikke sidst!

De andre som står og venter, tænker formentlig – ”nå, endelig kommer du” helt uvidende om min personlighedsudviklingsproces op ad Col de Rates.

Den dag lærte jeg to ting:

Et: man kan godt cykle med stærk krampe i begge ben

To: tyngeloven gælder stadig - og selv små bjerge kan godt slå store mænd omkuld!

Nå, næste års tur er allerede annonceret og går igen til Mallorca hvor vi har været før. Men jeg tror ikke jeg skal med for jeg kender "Store klinge's" forkærlighed for at hamre op og ned ad Sa Calobra, Port Valledemossa med masser af kilometer hver dag. Det er ikke mig, så jeg bliver hjemme! Tror jeg nok.....

Jens Ulrik Beck Lise har på eget initiativ skrevet og indsendt denne artikel til Cykelmagasinet.dk.

Brænder du inde med en historie fra din motionsklub, skal du være velkommen til at gøre det samme.