
Velomediane Criquielion 2012

Af Henrik Bøgvad, Aalborg Cykle Ring Motion (AaCRM)



Velomediane Criquelion er et løb, jeg har luret på de sidste par år. I år skulle det være, men min bror Peter, der kører i Amager Cykle Ring og som ellers havde lovet mig at køre med, sprang fra. Han var kørt lidt sur i den seriøse træning og levevis, som vores deltagelse i La Marmotte havde krævet. Da jeg ikke gad at køre ned til løbet helt alene, spurgte jeg Morten Gade fra min egen klub AaCRM. Jeg vidste, at han tidligere havde været frisk på at tage med med kort varsel, og sandelig om han ikke sagde ja, så fredag den 24. august, dagen inden løbet, kørte vi de godt 1000 km ned til startbyen La Roche en Ardenne. Morten og jeg boede i en stor hytte (et tidligere savværk) sammen med 20 personer fra KCK Herlev Motion.

Hytten lå ca. 15 km fra La Roche en Ardenne, hvor starten skulle gå. Igennem min bror, der bor på Amager, havde vi fået nys om, at KCK-folkene havde nogle ledige sengepladser, så dette tilbud benyttede vi os af. (250,- kr. for to nætter er da et fund).

KCK-folkene viste sig at være en dejlig flok af positive mennesker, der tog godt imod os trods vores jyske gener, som vi selvfølgelig måtte høre lidt for. Men det var altid med et glimt i øjet, så det var fair nok.

Fredag aften blev diverse vejr-apps brugt og diskuteret flittigt, for det regnede en del. De fleste apps sagde regn om natten, lette byger om morgenen, og så opklaring i løbet af dagen. Desuden stigende temperaturer op til 22 grader og en frisk vind, så det lød jo faktisk ok.

Vi skulle sove i en stor sovesal, hvad jeg ikke på forhånd var klar over, for så havde jeg taget mine ørepropper med, da jeg tit har svært ved at falde i søvn før "store løb", så jeg tog en halv "slumre-pille". Desværre nåede jeg ikke at falde i søvn,

Starten på Cote de Gohette (den berygtede Kirkebakke)



Artiklens forfatter tæt på at være klar til start

inden en af de andre, som lå tæt på mig, begyndte at snorke så højtlydt, at jeg næsten på et tidspunkt kom i tvivl om, man mon havde åbnet savværket igen. Sådan lød det næsten! Så da jeg havde ligget og vendt og drejet mig en times tid, sløv af pillen, men uden at falde i søvn, tog jeg madrassen med ned i stueetagen og læste lidt, for så endelig at falde i søvn.

La Roche-en-Ardenne ligger smukt placeret ved floden Ourthe



Om morgenen stod vi op til let regn, så alle var enige om at tage cyklerne ind til La Roche. Efter en hyggelig fælles morgenmad, gjort klar af "morgenholdet" (alle deltagere havde praktiske opgaver i løbet af weekenden), gjorde vi os klar til at køre ind til La Roche. På vej derind begyndte

fortsættes side 64

Mindesten





Målet er nået, og en vellykket debut i et fantastisk løb er gennemført



Jazzmusik og hygge på et af byens hyggelige torve

der at komme huller i skydækket, så det så trods alt lovende ud.

Kl. 9,00 var der fælles start. Dog havde dem, der havde kørt en guldtime indenfor de sidste to år, mulighed for at starte forrest. Vi andre måtte vente de 4-5 minutter, det tog, inden vi kunne passere måtten, der registrerede chippen, der var placeret i det nummerskilt, som var monteret på styret.

Løbet er officielt 170 km og har 3300 højdemeter, og de første højdemeter skulle køres ind på kontoen allerede efter 300 meter. En lang 2,8 km stigning med en gennemsnits stigningsprocent på 5,4 – så var man ligesom i gang.

Det gode ved den tidlige stigning var, at der ret hurtigt kom spredning i det 1550 mands store felt, så man på bakketoppen kunne finde ind i en mindre gruppe.

Så kom bakkerne ellers som perler på en snor, og kun sjældent gik det lige ud, og ikke alle steder var asfalten lige god, så nogle gange var det ret "spændende" at fræse nedad med 70-80 km/t – man skulle jo nødt miste kontakten til gruppen. Selv om vejret blev bedre og bedre (de løse ærmer røg i baglommen efter ca. tre timer), så var vejene stadig fugtige, da jeg nåede "Mur de la Velomediane".

Mur de la Velomediane er en vej lavet af betonplader, der officielt er 1,8 km med en gennemsnitlig stigningsprocent på 8,8%. Flere gange viste Garminen dog over 20%, og den føltes altså også langt stejlere end de 8,8%, der nogenlunde modsvarer de første 2-3 km på Alpe d'Huez. Nogle steder var der så stejlt, at man helt automatisk rejste sig op, men de fugtige veje medførte, at man lavede hjulspin, så man var nødt til at sætte sig ned igen, så der kunne komme noget pres på baghjulet og vejgrebet blev genetableret

(det har jeg sgu' ikke prøvet før på en racykel om sommeren).

Næste store udfordring kom efter 67 km, hvor vi var færdige med første sløjfe og kom tilbage til La Roche. Her blev man ledt op ad en brostensbelagt bakke lige ved byens kirke (derfor kaldes den selvfølgelig "kirkebakken", men hedder rigtigt Cote de Gohette). I forlængelse af denne bakke kom tre bakker mere. Tre af de fire bakker med en stigningsprocent på 11 (eller mere). I alt blev det til 5,3 km stejle stigninger i træk. Som en sjov lille detalje, er der en konkurrence i konkurrencen på denne lange stigning, hvor man registrerer, hvor lang tid den enkelte deltager er om de 5,3 km. Jeg brugte 16 minutter, men kan se af resultatlisten, at de hurtigste gjorde det på under 13 minutter.

Lige før toppen af bakken hilste jeg på vores formand Jan "store klinge" Sals. Jeg er ikke 100% sikker, men jeg tror faktisk, at han på denne monster-stigning var nede på den lille klinge foran. Han kørte forøvrigt et meget veldisciplineret løb og kom på podiet som nummer to i sin aldersklasse H 60 i tiden 05.38. Efter løbet var der en af KCK-folkene, Rasmus B tror jeg, det var, der sagde: "Ham den gamle fra jeres klub med rygsækken, han kører sgu' godt", og så vidste jeg, at det var Jan Skals, han snakkede om. Dels er han lige rundet de tres, dels kører han med Camelbag, og så kører han rigtig stærkt.

Da jeg ikke har kørt løbet før, kørte jeg generelt semi-defensivt. Det vil bl.a. sige, at jeg ikke kørte så aggressivt opad, som jeg måske kunne have gjort og normalt gør, og at jeg lod de villige belgiere og hollændere tage hovedparten af føringerne i front. Det gjorde også, at jeg, modsat La Marmotte i år, nærmede mig slutningen af løbet uden at være helt kvæstet. Den sidste time

må jeg dog indrømme, at jeg var træt og faktisk syntes, at jeg havde det varmt under hjelmen, nu da det var strålende solskin. Rigtig mange deltagere havde "udstationeret" en person, der kunne række dem nye flasker og mad ude på ruten, så de ikke behøvede at køre i depot. Depotterne efter 60 og 132 km besøgte jeg begge. Jeg kørte kun med to flasker, så det var simpelthen nødvendigt. Jeg var noget træt af at skulle slippe gruppen, jeg sad med, for at køre i depot, men begge gange gik der ikke lang tid, så havde en ny gruppe dannet sig, og jeg vil sige, at modsat La Marmotte, som reelt er en 170 km enkeltstart, bortset fra det relativt flade stykke mellem bunden af Glandon og starten på Teleraphe, så er det en klar fordel at finde en gruppe at køre med i dette løb, for selvom der kun sjældent køres i fladt terræn, så er farten alligevel så høj, at man med fordel kan ligge på hjul i en gruppe.

Jeg havde hørt, at løbet sluttede med en 9-10 km lang nedkørsel til La Roche, så da vi begyndte på en nedkørsel efter ca. 154 km, tænkte jeg, at vi nok manglede en stigning mere, for vi havde heller ikke kørt 3300 hm. endnu. Men modsat de andre nedkørsler bemærkede jeg, at der nu blev kørt som "død og helvede". Det viste sig så, at løbet ikke helt nåede op på 170 km (det skyldtes vist, at ruten var ændret lidt fra sidste år pga. noget vejarbejde), og at vi derfor var igang med 9-10 km "opløbsstrækning", så det gik tju-hej over stok og sten.

Så efter 164 km kunne jeg køre i mål i tiden 05.27.06, hvilket rakte til en placering som nummer 190 (175 hvis man havde gjort klassementet op ift. realtid,



Vores klubformand, Jan Skals, der kom på podiet med en flot andenplads i aldersgruppen 60+



Vores "bofæller" – de herlige KCK-Motions folk

hvad man mærkeligt nok ikke gør), hvilket jeg var meget utilfreds med, da jeg inden løbet, ved at snakke med DCK-folket samt min makker Morten og min broder, der kørte løbet sidste år, havde fået en indikation af, at en tid under 6 timer ville være flot.

Efterhånden som AaCRM-folkene (Jan Skals, Henrik Jess, Lars "Pinker Birker" Nielsen, Morten Gade, Torben Andersen og jeg selv) kom i mål, samlede vi os om et bord i ølteltet sammen med tre Nibe-ryttere og sluttede løbet af med en dejlig og stærk belgisk øl. KCK-folkene, der sad lige udenfor teltet i solen, fik selvfølgelig også lige en skålehilsen med.

Mange har spurgt mig, hvilket løb af La Marmotte og Velomediane Criquelion, der er hårdest, og det er der for mig trods alt ingen tvivl om, La Marmotte er væsentligt hårdere. Dels er det længere, dels er der varmere, dels sidder du i længere tid ad gangen med en høj puls tæt på din anaerobe tærskel. Velomediane Criquelion minder mig i hårdhed mere om vores kongeetape på træningslejren på Mallorca, men den var nu også hård nok! Naturen i de belgiske Ardener er meget flot og fascinerende, men igen, det slår ikke La Marmotte, så langt fra. Men jeg er også helt vild med Alperne.

Men alt i alt er Velomediane Criquelion et løb, jeg på det varmeste kan anbefale. Super godt organiseret. God skiltning og en del officials på ruten, der holdt trafikken tilbage på særligt kritiske steder. Der var masser af liv og fest i start- og målområdet, men faktisk også ude på ruten, hvor mange, især børn, heppede på os. Man kan godt mærke, at cykling er stort i Belgien. Med hensyn til gearing var jeg inden løbet i tvivl om, hvad der ville være det rigtige valg. Lad mig sige det sådan,

at jeg var meget glad for mit "panikgear" 34x27 på "Mur" og "Kirkebakken".

Facts:

Distance: 163,97 km
 Tid: 05.27,06.
 Gennemsnitsfart: 30,2 km/t.
 Max fart: 77,6 km/t.
 Højdemeter: 3192.
 Gennemsnitspuls: 151.

Max-puls: 178 (min max-puls er 191). Om aftenen skulle vi grille med københavnerne, og KCKs egen slagter havde medbragt de dejligste oksebøffer og grillpølser, så det var bare en perfekt afslutning på dagen. Trætte gik de fleste i seng mellem kl. 22 og 23 vel vidende, at der dagen efter var en lang tur nordpå, der skulle overstås.