

LA MARMOTTE 2011

29-06-2011

Står op kl.5.00. Cyklen er pakket i en transportkasse (Cykelpapkasse fra Fusion). Har lavet en pakkediste med Stubbe (min bror), alt er dobbelt tjekket og pakket aftenen før. Er i Kolding kl. 9, turen derned går gnidningsfrit. Velo Tours kommer 9.45 i dobbeltdækkerbus med trailer til cyklerne, samt følgebil med trailer til cykler.



Rigtig god bus, men svært at strække benene ordentligt, pga. vores højde. Vi sidder overfor Carsten Weiss og Jonas Mikkelsen fra Aalborg Cykelring, de viser sig at være godt selskab. Jonas arrangerer det eneste professionelle cykelløb i Aalborg "Gadeløbet M1/Handelsbanken Grand Prix" 30/7 2011 hvor bla. Michael Rasmussen stiller til start. Vi spiller whist om aftenen og prøver ellers at sove, det bliver til højst 2-3 timer, da vi sidder opret. Temperaturen i bussen er meget lav, vågner flere gange ved at jeg fryser.

30-06-2011

Vi er fremme 7.30 på hotel "Belle Aurore, Route de Signal, Alpe d`Huez", efter 22,5 timer.



Køreturen op af Alpe d`Huez har skræmt os, da den ligner en væg, især de første 3-4 kilometer, må bussen kæmpe for at komme opad. Har aldrig set så smuk en kulisse, bjergene tårner sig op på alle sider, flere af dem har stadig sne på toppen.



Hotellet ligger kun 300 meter fra mål-området, kan ikke være bedre.. Fælles morgenmad ca. 8:30, derefter udlevering af cykler. Vi kan først checke ind på hotellet kl. 16.00, så vi vælger at samle cyklerne med det samme..



.. og derefter tage en tur til startbyen Bourg d`Oisans, for derefter at køre op af "Alpen". Heftig nedkørsel, gennem de 23 hårnålesving, farten ligger på 50-70 km/t mellem svingene, modet bliver større jo længere man kommer ned, "slow in - fast out" virker perfekt. Men overraskende bliver hænderne meget trætte, af at ligge og bremse hårdt.



Stubbe bliver sat med 3 min ned af bjerget, men bliver hele tiden bedre. Opkørslen op af Alpe d`Huez er en kæmpe oplevelse, vi starter i bagende varme, over 30 grader, men temperaturen falder sving for sving. Naturen er storslået og overgår ens vildeste fantasi. Vi overhaler en del opad, der er mange ryttere, rigtig mange danskere. Løbet har i 2011, 30 års jubilæum med ialt 8.000 deltagere. Vi bliver kun ovehalet af et par stykker, de kører til gengæld sindssygt stærkt. Målet er at køre op med en lav puls, men vi ender begge med at komme "i mål" med en 5-6 slag for høj gennemsnitpuls. De stejle steder på bjerget er + 10 %, men det er faktisk svært at mærke forskel på 8-9 % og 10 %, da pulsen stiger i takt med

at luften bliver tyndere.. sådan føles det. Vi starter i godt 700 meters højde og ender i 1.880 meter, dvs. ialt godt 1.100 højdemeter på 1 time 10 min. Vi er helt oppe at køre over bestigningen af vores første rigtige bjerg, gode ben og ingen kriser.



Fed fed oplevelse, overraskende nemt at finde et stabilt, jævnt tråd der fungerer på så lang en stigning, humøret står på max. Vi tjekker ind kl. 16, værelserne er standard, rart at kunne ligge ned i en seng, eneste mangel er TV, internettet virker dog ikke optimalt. Der er infomøde om løbet kl. 17.15, hvor Jens Kassler (Velo Tours), meget underholdende, fortæller om alt omkring løbet, til sidst tager én af hans guider over, tidligere A-rytter og dansk mester på bane, og forklarer om indtagelse af mad, gels og powerbarer før og under løbet. Et sædeles informativt møde, som gav god ballast til løbet. Vi slutter dagen af med 3 retters lækker menu, og går på værelset ved 21 tiden. Vi er begge godt brugte og trænger til en god nats søvn på langs.

01-07-2011

Står op kl. 6, desværre er jeg blevet godt forkølet, temperaturen i bussen var meget lav, vi frøs om natten. Håber at jeg kan svede den ud i løbet af dagen. Har taget et par billeder af nogle bjergtoppe med sne. Temperaturen er lav, vi er nødt til at være godt pakket ind nå vi kører mod startstedet i morgen tidlig, Stubbe starter 7.00 og jeg starter 7.30. Starten går i bunden af Alpe d`Huez i byen, Bourg d`Oisans. Stubbe starter i gruppe 1 med 2.000 deltagere, jeg i gruppe 2 med 2.000 deltagere, i gruppe 3 er der hele 4.000, det må blive et kaos. Vi bor et godt sted i forhold til målområdet, men hvis jeg skal herved igen er det bedre at bo ved startstedet, da man kan være indenfor lige indtil starten går. Efter morgenmaden bruger vi god tid på at gennemgå cyklerne. Alle skruer bliver strammet og kæden smurt nok engang og nummeret monteres foran på styret. Derefter cykler vi ned til byen for at tage lidt billeder. Der er kæmpe kø ved nummerafhentning, godt at vi fik hentet vores dagen før. Vi kører bla ud til en lille lufthavn hvor flyene (kun små fly og helikoptere) lander opad bakke og starter nedad bakke.



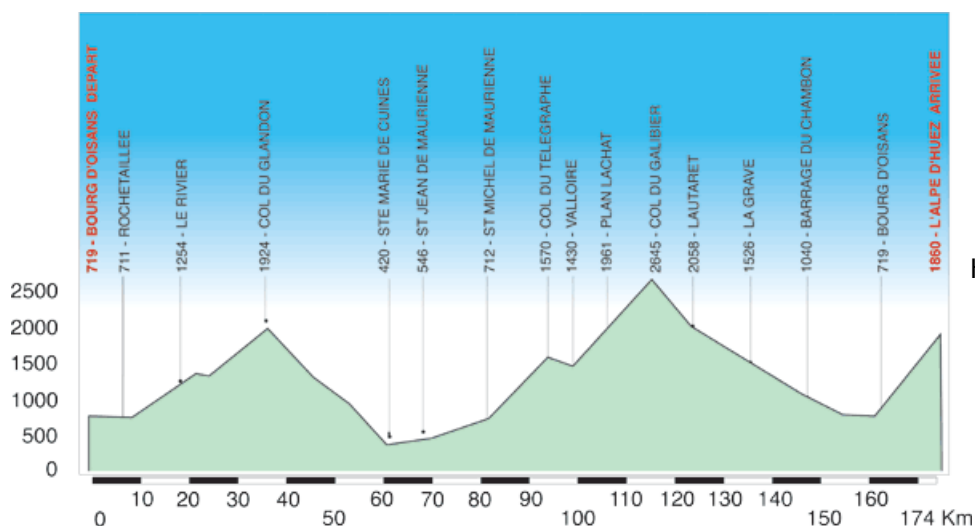
Nok engang betages man af den flotte natur, der er meget overvældende. Jeg får det desværre ikke bedre. Vi finder et lille spisested og indtager en stor portion pasta cabonara.



Derefter tager vi hjem til hotellet igen. Vi har megen snak med forskellige folk, alle scenarier bliver vendt og drejet, godt at ens familie ikke skal høre på alt det snak. Aftensmaden består af en forret med bønner, pasta med kødsauce og frugtdessert. Vi går tidligt på værelset og går i seng ca. 21.30. Jeg pakker mig godt ind og tager nok en kodymagnyl, har ialt taget 4 stk. i dag.

02-07-2011

Så er det løbsdag, i dag kommer forløsnings på 6 måneders træning. Sover meget dårligt og kan mærke at hovedet er fyldt med snot, hamrende ærgerligt. Morgenpuls er 84, føler kun at jeg har sovet ganske få timer. Ondt i kæbe, ører og hoster let, måske lidt feber. Vi står op til 4.00 og spiser morgenmad 4.30. Vælger at køre ned til startområdet 60 min før løbet starter, der er koldt udenfor, vil ikke stå og fryse inden start, så jeg tager en extra jakke på. Nedkørslen er hamrende kold, der er vel 5-6 grader, står og ryster ved startstedet, det er der mange der gør, vi bliver ledt fint gennem byen, der er styr på det, man kan høre danskere overalt. Mange ryttere står og monterer lygter på deres cykel, de var med i posen ved nummerafhentning.. forstår det ikke helt, så sent burde vi ikke komme ind. Bliver ledt gennem byen til startgruppe 2, der er 100 % styr på tingene. Der er mange "pissoars" hele vejen ind til start, de bliver brugt flittigt. Mange er pakket ind i plastic poser, for at holde varmen.



Højdeprofil La Marmotte

Facts La Marmotte:



174 km, i alt 5.000 højdemeter, gennemsnitlig stigningsprocent for hele løbet 2,92 %.

Gruppen bliver sendt af sted præcis 7.30, det går forholdsvis roligt, antallet taget i betragtning. Der har været historier om styrt og at der bliver kørt 50-60 km/t i starten.. kan heldigvis slet ikke genkende det. De første 14 km er flade, møder et par af rytterne fra bussen.

Starter på dagens første bjerg "Col du Glandon" det ender i 1.924 meter, ialt 1.308 højde meter, gennemsnitlig stigning 6,2 %. De godt 21 kilometer opad viser sig at være en stor mental udfordring, da jeg ikke kan styre pulsen, den går hele tiden for højt op, taler med min bror Bertill undervejs i mobiltelefon, jeg er presset. Hele vejen op bliver der kørt meget tæt, der er sidsygt mange ryttere, får hurtigt varmen og smider min extra jakke efter den første time. Hvor er det smukt overalt, perfekt vejr, ikke for varmt. Passerer opad 2 søer, der nærmest er helt grønne, "Lac du Verney" og "Lac de Grand Maison". Turen opad tager 1 time 35 min, når toppen efter samlet 2 timer 8 min.. er rimeligt smadret og mangler stadig 3 bjerge, leger kort med tanken om at stoppe, da halsen og brystkassen "brænder", men har ikke trænet 5.300 km for sjov. Nedkørslen fra Glandon er ret vanvittig, bliver overhalet højre og venstre om og føler mig "låst". Ender med at køre meget stille ned med en større gruppe, der står officials overalt, der sørger for at farten bliver hold nede, jeg har slet ikke modet til at køre stærkt. Det varer ca 40 min at køre ned incl. stop i depot, tiden trækkes fra den samlede tid, da arrangøren har vurderet at den er for farlig, der har tidligere været mange styrt da vejen er meget smal og utrolig kringlet. Fryser meget efter nedkørslen, kan se at jeg ikke er den eneste der har det problem, skulle ikke have smidt jakken væk, har dog stadig vindbreaker på. Det er hårdt for hænderne at bremse så meget nedad. Spiser én power bar.

Derefter følger et fladt transport stykke på ca 20 km, den absolut kedeligste del af løbet, følges med en stor gruppe. Lige så kedeligt som hjemme i DK ☺

Col du Galibier venter forude, i alt 34,5 km, i virkeligheden 2 bjerge, de første 12 km er opkørsel til Col du Telegraph. Dernæst 4,7 km nedkørsel inden den 18 km lange stigning til Col du Galibier. Der er fald på 156 højdemeter undervejs. Den gennemsnitlige stigning på de 34,5 km er 6 %. I alt skræmmende 2.062 Højdemeter. Turen opad Telegraph er dagens mest behagelige, har styr på pulsen og får talt med et par danskere. Humøret er vendt tilbage og nyder faktisk turen op. Der er ikke megen udsigt, da vi kører i skov hele vejen opad, god jævn stigning. Spiser én power bar.



Efter en kort nedkørsel er vi nu i Valloire, møder et par danskere fra Velo Tours. Kører i det store depot og får spist godt, de første 10 km er forholdsvis nemme, man bliver snydt.. de sidste 8 km er modbydelige, da man på det tidspunkt har kørt op i lang, lang tid incl Telegraph. Kan se ryttere hele vejen op af bjerget, det er et flot scenarie. Det er nu meget varmt, sveder driver af mig, er helt glinsende. Spiser/drikker godt opad, men 5 kilometer inden toppen, begynder krampe i det ene bag-lår og for-lår, har ellers spist godt med magnesium i dagene inden, åbenbart ikke nok. Har også lidt problemer med maven, nok pga jeg har spist et par kodymagnyler. Går et par hundrede meter, Jens Christian fra Aalborg Cykel Ring Motion passerer mig og råber at jeg skal op på cyklen igen, jeg kommer stille og roligt i gang igen. Tager en "High five isogel", som indeholder salt til kroppen. Kaster den op igen, lige

så hurtigt som den kommer ned. Cykler stille videre, prøver med en "energy gel", kaster også den op. Men får det markant bedre, benene begynder at rulle igen. Bjergets natur er meget rå, ingen vækst, kun råt bjerg. Er meget højdeskræk men kaster mange gange blikket ned af bjerget og ser "myrene" kravle op af vejen, vildt flot syn. Overhaler Jens Christian igen og kører de sidste ufattelige hårde 3 km op til toppen, stiger her + 10 %, lider meget det sidste stykke, men det gør alle. Spiser godt på toppen, en baguette med pålæg og godt med vingummi ☺ får fortalt min kæreste at jeg er i live endnu ☺

Ifører mig vindbreaker, løse ærmer og handsker. Asfalten i toppen er helt ny, nok fordi at tour de France feltet kommer forbi, både på 18. og 19. etape. Starten er skræmmende, ingen autoværn, man kan bare kigge laaaangt ned og farten er høj, fokuserer på asfalten og får en god rytme, højden skræmmer mig de første 10 km af nedkørslen. Asfalten bliver dårligere og der skal holdes godt fat i styret, det går meget stærkt nedad, hver gang bremserne slippes, accelererer cyklen. Halvvejs nede, er armene godt trætte, men nyder nu landskabet, tager ingen chancer, bliver ind imellem overhalet af ryttere der kører 20-30 km/t stærkere nedad, de kaster cyklen rundt, imponerende!!



Efter + 40 km nedkørsel, flader vejen ud. Kommer igennem de første tunneler, forstår nu hvorfor jeg skulle have haft lys på. Den første tunnel er direkte skræmmende, kommer fra stærk lys og solskin ind i en tunnel uden lys, er ikke klar over min placering på vejen, stoler 100 % på rytterne foran mig.. som kører med lys. Bliver bedre til at orientere mig i de følgende tunneler, men mange af dem går nedad, så der meget fart på igennem, den længste er 400 meter, enkelte af dem har også sving, man kører så at sige efter lyset for enden af tunnelen. Ved at jeg får skæld ud af min gode ven Ole Bæk, som altid kører med lys på cyklen.. dag som nat ☺ undskyld Ole!!

5 km før Alpe d´Huez føler jeg at benene er OK, har fulgtes med en anden dansker som jeg har lært at kende gennem Velo tours, har fulgtes de sidste 15 km. Der er meget varmt, man mærker historiens vingesus jo nærmere vi kommer sidste bjerg, skal nok komme op af det berømte bjerg på 13,2 km med en gennemsnits stigning på 8,5 % og i alt 23 hårnåle sving. Er nu glad for at jeg ikke opgav på første bjerg. De første 3 km på Alpe d´Huez er de hårdeste, de stiger ca 11 %, kommer godt igennem og kan se at jeg nok ender under 9 timer, skal bare sørge for at disponere rigtigt, masser af gejst.. men allerede efter 5 km, låser begge lår med krampe, sikke noget møj, trækker 5 min, drikker en masse vand og prøver igen, kører 1 km, så er den gal igen.



Får en dåse cola af en tilskuer, ej hvor smager den godt, men kan kun drikke det halve, kan ikke få den ned. Kører yderligere 1 km og igen krampe, jeg føler mig egentlig godt tilpas, vælger at trække 5 minutter igen. Endelig kommer der gang i benene, overhaler pludselig

Jonas og Carsten fra bussen, sikke et boost det giver, de næste kilometer kører derudaf. Får så de vildeste kramper i begge forlår og baglår, står og danser breakdance midt på asfalten og kan slet ikke gå, bilerne dytter af mig, kan se hvordan krampen voldtager mine ben. Et held at jeg ikke vælter. Trækker i alt nok 1,5 kilometer, hvorefter at stigningen ikke er så skrap mere, der står 2 kilometer til toppen til mål, kan mærke et lille smil på læben, får gang i cyklen og cykler det sidste stykke, meget langsomt, endelig i mål. Hvor var det vildt !!! Sindsygt !!! men fedt at være en del af.. da jeg passerer mål råber Henrik Albrechtsen fra Cykelklubben jeg kører i "det var hårdt ikke" med et smil på læben, han var startet 30 min før mig, men var kommet ind godt 2 timer tidligere... jo, gu` var det hårdt, men tænker med det samme, det kan gøres bedre, det er ikke sidste gang ☺

Sluttiden bliver 9 timer 4 min 46 sek. Min bror kom ind 12 min tidligere.



Sådan ser man i øvrigt ud når man ikke tager solcreme på, til sådan et løb ☺



Hilsen GorMamotte ☺