



Paris
ST-QUENTIN-EN-YVELINES

16 ème

Brest
Paris
ST-QUENTIN-EN-YVELINES

R A N D O N N E U R

Beretning om turen
Paris-Brest-Paris 2007
af Lars Bommersholdt



ORGANISÉ PAR
l'Audax Club Parisien
avec le concours
des **villes contrôles**



Paris-Brest-Paris 2007 - 1227 km

I regn og blæst gennemførte jeg mit fjerde PBP

Mit motto.:

**Ting man gerne vil, er fjerne
Ting man vil, når man til
Thi at ville, er den lille
Smule mer' end: gerne ville**

Jeg startede med at dyrke motionscykling i 1991, da målet var Århus-København året efter. Siden er det blevet 160.000 km heraf ca. 21.000 km under Audax Randonneurs Danmark med bl.a. fire gange PBP 1995, 99, 2003 og 2007.

Jeg er 52 år ung, far til tre børn på 22 år, 19 år og 14 år, gift med Bente og arbejder som senior konsulent ved HCT TOOL A/S Ballerup & Holstebro.

Har tidligere dyrket elitesport i fodbold og taekwondo, sidstnævnte dyrkes endnu på motionsplan.

Kort omkring Paris-Brest-Paris. Startede 6. september 1891 af Henry Desgange, som i 1903 startede Tour de France.

PBP er verdens ældste motionscykle løb og kørtes for 16. gang her i 2007 og køres i ny tid hvert fjerde år. De første danskere gennemførte løbet i 1987 og i år deltog 182 danskere heraf syv kvinder. I 1981 startede 207 og 99 gennemførte løbet, mens det i 2007 var 5300 og ca. 3500 gennemførte heraf 140 danskere, og alle danske kvinder kom igennem! – Jeg læste første gang noget omkring PBP i 1992, hvor beretning fra en deltager, som deltog i 1991 fik fat i min interesse, men første i 1995 deltog jeg i mit første Paris-Brest-Paris.

Allerede 1. nov. 2006 havde vi i Sønderjyllands-gruppen vores første træningssamling i Brande, hvor vi cyklede fra Brande Hallen en kold vinterdag. Ud fra foto's fra denne dag lignede jeg en rullepølse på cykel dels med den alt for store vægt, og dels med alt det tøj. På den måde kommer man det at ser stor ud, men vi fik da trænet/rullet en times tid, inden vi holdt møde med planlægning af turen, men da der var mange førstegangsdeltagere, var der selvfølgelig mange spørgsmål omkring træning, kost, cykleudstyr med mere, så vi havde en lang og hyggelig eftermiddag hvor mange allerede på dagen tilmeldte sig til bussen.



Samling i november 2006

Mit Paris-Brest-Paris i år startede for alvor 4. juledag 2006, da vægten stod på 119,6 kg. Efter løbet i 2003 lovede jeg mig selv, at hvis vægten ikke var under 85 kg inden starten i 2007, ville jeg ikke deltage. Derfor begyndte en lang og hård kamp – jeg nåede målet, hvilket jeg er stolt af, dog er jeg knap så stolt af, at det var nødvendigt at tabe de mange kg. Jeg havde ellers trænet hårdt i foråret 2006 og bl.a. gennemført et 10 dages etapeløb i Spanien på 1000 km med 10.000 højdemeter og i 42 graders varme i sommerferien, men forskellige ting gjorde, at cyklen stod stille til 4. juledag, så jeg kunne starte forfra.

For at klare det store vægttab og den meget træning fik jeg hjælp af kostvejledere Lise Faurschou Hastrup, træningsvejledning og sportsmassage ved "Kalle" Carl Chr. Pedersen, som er tidligere A-rytter og træner i Herning CK, og akupunktur ved fysioterapeut Pia Seerup Olesen. Uden disse tre kunne det ikke lykkes, og jeg skylder dem en stor TAK. En måske større TAK skal min cykelsmed Peter Hansen, Give havde, da han er super god til holde min cykel i topform og det er et mirakel, at jeg undgik defekter på de dårlige veje i Frankrig. Jeg gik regelmæssig til min læge til kontrol i forløbet og jeg gennemgik tre fysiske test, hvor jeg også fik mål fedtprocent og muskelmasse samt lunge/hjerteprøver.

Mange vil måske spørge hvordan man taber sig 35 kg. samtidig med meget træning. Det er selvfølgelig ikke let, men kræver især meget disciplin og viden om, hvad man gør. Jeg spiste ikke hvedemel brugte ikke mælkeprodukter, spiste ikke slik, drak ikke sodavand, øl, vin, men kun vand og sojamælk.

Min plan var at spise hver 3. time – morgenmad kl. 06.00 –havregryn med sojakaomælk – kl. 9.00 _ rugmels brød med toskerogn/tomat/fignepålæg eller makrel sammen med 2-3 gulerødder - kl. 12.00 1 rugmel brød eller speltbrød med det samme som kl. 9.00 – kl. 15.00 _ rugmel brød med tomat/banan samt frugt – kl.

18.00 salat/kylling/kalkun brune ris eller spelt pasta – kl. 21.00 gulerødder + _ ananas + lige efter træning _ rugmel brød med fignepålæg for at holde forbrændingen oppe. Vigtig er det, at de første 6-8 uger må man IKKE afvige for programmet, så kan man efterfølgende en dag om ugen spise lidt usund, men jeg valgte at holde linien hele vejen ,da det ellers ikke havde været muligt at tabe de mange kg. Det er faktisk lettere at fortsætte en god kost-oplægning end og droppe ud og ind igen.

Det blev til 14.900 km på racer og derudover træning på ruller, spinning og svømning inden starten af PBP. Omkring 700 timers træning eller over tre timer hver dag i snit og et vægttab på over 35 kg. Ca. 90 procent af disse mange km. er cyklet solo, men det er også en rigtig god træning til PBP hvor man mange gange under løbet kæmper med sig selv, samtidig trænede jeg efter en plan som gjorde, at jeg tit trænede i dårligt vejr og det skulle vise sig at være en fordel senere under PBP.

For at komme til PBP skal man gennemføre fire kvalifikationsløb på 200, 300, 400 og 600 km (brevets) fra 20. marts til 20. juni, og her var jeg/vi heldige med, at alle løb foregik i dejligt cykelvejr. Dog havde vi på 600 km hård modvind de første 200 km, modsat de andre år, da vi cyklede både i snestorm og orkan, var dette dog ingenting.

Alligevel gennemførte 24 procent ikke kvalifikationsløbene, og deres sæsonmål med PBP forsvandt i modvinden. Man skal, hvis man vil til PBP, starte sæson træningen fire-seks uger før normalt, ellers vil man få problemer med at klare 600 km brevet kort efter 400 km Jeg cyklede mine kvalifikationsløb i Sønderjylland, men ellers er der mulighed i Nordjylland, Sjælland og København samt Mallorca eller i andre lande.

Taske ophæng



Front ophæng



Ind imellem kvalifikationsløbene deltog jeg i Grejsdal løbet og Melfar24 timers løbet. Begge løb er rigtig gode som træning til PBP på hver deres måde, endvidere cyklede jeg to 24 timers træningspas solo i juli samt et 200 km natbrevet sidst i juli i øvrigt i regn og blæst, så det var jo ekstra god træning til PBP, skulle det vise sig senere.

Imellem de mange timers træning og kvalifikationsløb arbejdede jeg med forskellige taskeophæng, som var nødvendigt, da jeg jo havde fået fjerder i sadelpinden. Først fik jeg lavet et ophæng, som sad under sadelen, men dette betød at tasken, når jeg stod op vippede meget og gav små ryk i ryggen, som helt sikkert under et PBP ville give rygproblemer, så det endte med løsningen, som man kan se på foto. Endvidere besluttede jeg at cykle for 1. gang med pandelampe, som var en god løsning og i dag er de så lette at man ikke mærker dem. Nye cykelbriller med styrke blev også købt, men at cykle i regnvejr med briller var også en udfordring og til tider kunne man ikke se vejen, men styrede efter et rødt baglys.

Jeg havde allerede i sommeren 2006 købt cykelsandaler og SPD pedaler, som gerne skulle afhjælpe de problemer med mine fødder/tæer jeg har haft under mine tre første PBP. De var blevet afprøvet og fundet i orden under et meget varmt og hårdt etapeløb i Spanien i sommerferien 2006. Erfaringen fra dette års PBP var også positiv, dog undgik jeg ikke sovende tæer 3-4 mdr. efter løbet, men under løbet havde jeg inden problemer med hævede fødder og smerter i tæer.

Meget tidligt havde vi i Midt- og Sønderjylland besluttet at lave vores egen bustur til PBP, hvor valget faldt på Niels Jørn Jeppesen & Max Iversen, som vi samarbejdede med. Det var Holger Frahm, Kibæk, og jeg, som skulle sørge for det praktiske omkring depot m.m. Vi holdt tre samlinger, hvor vi alle trænede sammen med efterfølgende møder og fælles spisning i november, 14 dage før første brevet og 14 dage efter det sidste brevet. Alle blev holdt i Brande og var grundlaget for vores succesrige tur til Paris. Vi blev 30 PBP-deltagere samt fem hjælpere. Syv tilmeldte blev under forløbet skiftet ud efterhånden, som de faldt fra under kvalifikationen og mest træls var det, at en af de "gamle", Herluf Jensen, styrede 14 dage før PBP og brækkede kravebenet m.m. Ham savnede jeg og andre i Paris og håber han er klar igen om fire år – se i øvrigt hans rigtig gode hjemmeside www.randonnuer.dk

Tilmeldingen til Paris-Brest-Paris skal foregå samlet igennem vores forening ARD, hvilket jeg synes er en god ide. Det skulle ske via klubbens formand, Niels Ole Frederiksen, jeg og flere sendte vores tilmelding og betalte den 21.maj lige efter vores sidste 600 km. kvalifikationsløb. Derfor blev man lidt urolig, når man 4. uger, senere bliver sat til at tilmelde sig on-line til Frankrig, især da flere allerede var taget på ferie og andre modtog ikke mailen fra formanden. Blandt andre fik jeg ingen, men fik beskeden for de mange, især nye deltagere, som troede, vi ikke kom med til PBP og som ringede mig op.

Dette skabte panik og mange negative toner, som man burde være foruden, hvis man havde orienteret bedre bl.a. ved at skrive/sige at alle kom med til PBP, og at



Cykeltransport indeni bussen

Møde i cykelrummet på hotellet



man bare selv skulle lave on-line tilmeldingen for at aflaste formanden. Jeg kan sige, at jeg meget heller selv ville havde gjort det arbejde med at tilmelde alle on-line end bruge så meget tid på at forklare og hjælpe dem, som ingen netforbindelse havde. Jeg brugte meget tid, samtidig ved jeg at Ib Bove også brugte meget tid i det nordjyske og ydede sammen med formanden et stort arbejde for at få det til at glide, men det bør tackles bedre til PBP i 2011.

Vi startede turen mod Paris fredag den 17. august fra Brande med opsamling i Vejle og Rødekro. I højt humør med fællessang gik turen hurtig ned igennem Tyskland, og lørdag middag ankom vi til vores hotel, som var over forventet standard med badekar m.m. Hotellet var fyldt af andre PBP-deltagere mest fra Japan, og det var sjovt at se de mange løsninger på lygte- taske og andre former for ophæng. Det viste sig at være en rigtig god gruppe, som både under kvalifikationsløbene, før, under og efter Paris-Brest-Paris har og er gode til at støtte hinanden. Det har været en klar fordel at mange kendte hinanden dels fra samtræningen, klubben eller fra tidligere PBP år.

På hotellet holdt vi et kort møde, hvor de sidste spørgsmål og andre oplysninger blev gennemgået, inden vi samlede vores cykler for at rulle stivheden fra den lange bustur ud af benene. Alle virkede klar til for mange den største sportslige opgave i deres liv og heldigvis viste vi ikke på dette tidspunkt at vi måtte cykle det meste af PBP i regnvejr og efterårstøj.

Vi cyklede lørdag eftermiddag de 11 km. til startområdet og fik taget fotos under indgangen til stadion og havde fælles spisning ved den store sø, inden vi igen cyklede hjem, hvor vi gjorde cyklerne klar til kontrollen søndag formiddag. Her viste

det sig dog, at kontrol af cyklen var flyttet til lige inden starten, men vi fik vores fortjente medalje som "Super Randonneur", som alle, der har gennemført 200, 300, 400 og 600 km på et år, får. Noget man kan gøre også i år mellem to PBP. Vi fik startkort, kontrolbog m.m. og fik udleveret vores købte PBP-cykletøj.

Vi havde lavet en guidet tur med bus til Paris centrum på fem timer, som mange af deltagere deltog i. Jeg valgte at sove til middag, da jeg har set Paris op til flere gange, og mit mål var at gennemføre PBP ikke at "lege" turist, men de havde en rigtig god tur.

PBP-prologen, som normalt cykles mandag formiddag, var af en eller anden grund aflyst. Dette passede mig rigtig godt, da regnen var begyndt. Men for første gangsdeltagere var det synd, da jeg stadig husker min første prolog og at stå sammen med mange andre danskere. Det var helt vildt fedt.



Fællesfoto foran startområdet



Cykel fra 1923 som en englender gennemførte sig 5. PBP på

Paris-Brest-Paris 2007

Jeg havde igen i år valgt at starte på 90 timers holdet med start kl. 21.30 mandag den 20. august. Andre startede på 80 timers holdet kl. 20.00 eller på 84 timers holdet kl. 05.00 tirsdag morgen. Der er fordele og ulemper ved hver start, men jeg har behov for alle timerne og vil også gerne opleve de mange andre deltagere på depoter m.m.

Kl. 22.15 i tredje startgruppe startede mit fjerde PBP i let regnvejr som senere tiltog til massivt regnvejr og som gjorde, at jeg cyklede ca. to timer i tørt tøj, men resten i vådt og klamt tøj, og da det samtidig blæste en god modvind, oplevede vi allerede tirsdag formiddag en stor strøm af deltagere, som havde vendt cyklen og nu var på vej tilbage til Paris.

Selv om der ikke i år var så mange boder og mennesker ude på ruten, er jeg stadig utrolig imponeret af de mange, som råber "couge" og "bonne route" og har lavet private boder i carporte og lignende steder, for at vi ville få en lille hjælp på ruten. Pandekagehuset efter 928 km besøgte jeg også i år til stor fornøjelse.

De første 160 km fulgtes jeg med Anne-Lise Jacobsen fra Brande, 59 år og debutant. Vi passede bare ikke sammen, da jeg cykler om natten med fuld fart på nedkørsel, hvor Lise var mere forsigtig. Da det blev lyst, blev vi enige om at skilles, og jeg tror også, vi ville ha' "kørt hinanden ned", og jeg har hele tiden været sikker på, at hun kom igennem, hvilken hun også gjorde i fin stil. I øvrigt knækkede Lise's taskeholder efter 100 km – taskens indhold blev fordelt i en minirygsæk fra ARD, som



I kø før PBP



Så er PBP i gang iført efterårstøj

hun fik af mig og resten lod vi ligge. Lise's mand, Gert, købte en ny i Loudeac og monterede den, imens Lise holdt pause. Ja, sådan noget, skal man være forberedt på, kan ske. Man må tage en hurtig beslutning og så videre, selvom tasken ikke var helt billig at sige farvel til var det, det rigtige valg.

Resten af vejen cyklede jeg stort set alene, det var lidt hårdt med vinden, men også en fordel, for man kunne selv styre farten og pauserne.

Jeg cyklede til Loudeac 445 km uden større pauser, og på dette hoveddepot havde vi lavet i teltlejr. Efter en varm madret sov jeg tre timer, inden jeg igen skulle ud i regnen mod Brest. Jeg havde svært ved at orientere mig i mørket og regnen, så jeg cyklede forkert det kostede et plus på 20 km. Jeg fryser og havde problemer med at få fart på cyklen, da man bruger mange kræfter for holde varme i kroppen og benene bliver tunge. Jeg oplevede desværre også at se en del styrt og flere så alvorlige ud.

Efter løbet kunne man høre at Italienske Giorgio Pozzetti mistede livet under PBP, og jeg må også indrømme, at jeg på flere nedkørsler var lidt bange, for der var så meget vand, at baghjulet flere gange gled ud. Jeg bliver ydmyg efter sådan en oplevelse, men fremad gik det da. Jeg var ved vendepunktet på kl. 12.00 onsdag middag. Tilbage i Loudeac 775 km sov jeg igen i tre timer, inden de sidste 450 km mod Paris.

Jeg havde ingen fysiske problemer, men kæmpede med det mentale, for det var vildt træls at cykle i regn og blæst, og især efter at man havde forventet medvind hjem mod Paris, men vinden var vendt, imens vi sad på depotet i Brest, ja, så var det en kamp imod en selv.

Mange tabte kampen og rigtig mange stod af allerede i Loudeac første gang (445 km) eller anden gang (775 km).

Kim, Morten, Hans Jacob samt
Niels Jørn i Loudeac



Birgit i vores "våde" depot i Loudeac

Ellers gik det efter den plan, jeg havde lavet hjemmefra. Planen var at komme i mål imellem kl. 9.00-12.00 fredag formiddag, og det lykkedes lige netop kl. 11.51. Forud gik dog 1_ døgns kamp fra næstsidste depotstop i Loudeac til mål stadig i regn, men positivt uden problemer med cykel eller kroppen, selv om maven begyndte at klage. Et par Link-piller hjalp på dette sammen med en sort plasticpose på maven for at holde den varm.

Efter depot i Loudeac havde jeg store søvnproblemer, og de næste 85 km til næste kontrolsted tog seks timer og 20 min - dog hjalp en sovepause på et af de hemmelige kontrolsteder.

Her mødte jeg en af de hårde danske kvinder, Lene Christensen. Hendes mand havde kørt hende til Paris, og så cyklede hun kun med et ekstra sæt cykeltøj i tasken PBP uden hjælp. Det er sgu sejt, synes jeg.

Jeg mødte igen bussen i Mortagne efter 1084 km og cirka 140 km fra Paris, og igen oplevede jeg den store hjælp depothjælperne gav os deltagere. Jeg turde dog ikke sove her, for jeg troede ikke, de kunne vække mig igen, så jeg fortsatte efter en kort pause og tøjskift. Det var en forkert beslutning, for efter de mange bakker efter Montage havde jeg igen store søvnproblemer, så ved en bager kl. 04.00 sov jeg en time uden for butikken. Jeg havde aftalt, at bageren skulle vække mig, så det gjorde han med morgenmad og kaffe - dét og søvnen hjalp, så de sidste 120 km gik uden problemer. En lang spisepause ved det sidste depot i Dreux 65 km før Paris hjalp

også, her fik jeg også en lang snak med Claus Christensen, Ikast, en af vores nye unge medlemmer i ARD.

Jeg cyklede imod Paris med de sidste kræfter, og jeg nød den sidste km op imod mål området og rundkørselen med de mange mennesker, som stod og råbte TILLYKKE.

Følelser som GLÆDE – GODT DET ER OVERSTÅET – STOLTHED – TRÆTHED – SMERTE – MENTAL TOMHED løb igennem hovedet, da jeg cyklede i mål efter 1227 km. + 20 km.

Jeg fik afleveret mit kontrolkort, købt fotos fra ruten og fik snakket med andre danskere dels dem som havde gennemført PBP, dels dem som desværre ikke klarede turen. De sidste var der mange af i år - cirka 30 procent eller omkring 1800. Det var så mange, at man indsatte ekstra tog imellem Brest og Paris.



Poul Lund var nu halvvejs i PBP



Claus og Irene i Montagne depotet



En meget træt Anne-Lise Jacobsen i mål i tiden 90 timer rent

Den sidste hårde etape blev de 11 km tilbage til hotellet, hvor et varmt karbad ventede. Jeg fik ringet hjem og til de mange, som jeg vidste havde fulgt mig i de sidste fem dage over nettet – efter bad med sæbespånere tog jeg en taxi tilbage til mål området for at få en læge til at se på mine store siddesår. De 20 euro for taxi turen var godt givet ud, for det salve jeg fik, helede numsen hurtigt. Eftervirkninger begrænsede sig til sovende tæer og håndled, samt siddesår. Allerede efter en uge cyklede jeg igen, dog knap så langt, men bare en lille tur på halvanden time.

Fredag aften holdt vi festmiddag på hotellet, men allerede kl. 21.00 var de fleste i seng. Fra vores bus udgik seks deltagere, så det var et flot snit, og i bussen på vej hjem uddelte vi en kammeratskabspokal til vores chauffør, Max Iversen, som sammen med de fire andre på vores depot havde ydet et kæmpe arbejde. Jeg fik en flaske af holdet, som TAK for det arbejde jeg havde lavet vedrørende denne tur, samtidig var det også gaver til depothjælperne, det synes jeg er flot, at man har overskud efter et hårdt PBP, at tænke på det, jeg blev både rørt og glad.

Allerede hjemad besluttede vi at lave en tur i 2011, og jeg er KLAR igen til min femte PBP

Jeg vil dog have en mindre aktiv rolle i turen i 2011, det har til tider været hårdt og jeg har stor respekt for Ib Bove, som både har været tur leder og deltager i PBP flere gange for det meget tid man må bruge for at alt skal glide så det blive en oplevelse for alle også hjælpere.

STOR TAK til de fem depothjælpere.:

Niels Jørn, Max, Irene Mortensen, Birgit Poulsen og Gert Jacobsen sidstnævnte laver Mallorca ture igennem hans firma – se evt. www.livsstilrejser.dk og tidligere artikler i Cykel Motion.



Km 237 Bel Air - Paris-Brest-Paris 2007

Status

3 kg lettere lige efter løbet – 8 timers søvn på 4 døgn – 52 timer på cyklen, resten i depot/madkø/stempelkontrol m.m. – ingen defekter – stel Fondriest "Master" – gear Campagnolo Chorus 32/42/50 – 13-14-15-16-17-18-19-21-23 – forlygter Schmidt navdynamo 6V/3W+Cateye 5x dio. – Shimano cykel sandaler – dæk Panaracer Avventura 700-23C m/refleks – fælg MACIC CXP 30 super – cykelcomutere Cateye Astrale+Cordless 2- fjerder i sadelpinden og ekstra GEL-styrbånd som dobbeltlag.

Cykel m/tasker med vand i de to _ liter flasker m.m blev vægten. 20.5 kg. fuld læsset.

I øvrigt var Jens Kasler hurtigste dansker og sammen med 9 andre dem, der "vandt" Paris-Brest-Paris 2007 – STORT TILLYKKE – men den cyklende reklamesøjle ville havde mere respekt fra mig hvis han var kørt i mål i vores ARD cykeltrøje og hermed været en af "os". Rigtig "randonneur" bliver man først, når PBP er gennemført med minimums hjælp eller som Lene Christensen uden hjælp. Efter min personlige mening og her er sluttiden ligegyldig.

Den 11. november mødes 33 mennesker til foto, hygge og fælles spisning ved Arne & Jytte Vedel, Christiansfeldt. Det er nu 4. gang, de holder denne samling efter et PBP, og det var rigtig hyggelig at mødes med hinanden igen og en del var allerede blevet mere rundkindet incl. mig selv, for mange har ligesom mig ikke den store lyst til at træne og slet ikke at cykle efter PBP. Vi lagde dog planer for 2008, hvor flere af os vil cykle 24 timers holdløb i Sverige (Flèche Nordique) i Pinsen og andre vilde ting.

Vi/er er ikke normale, for hvem vil/kan ligge planer så kort efter et helt vildt hårdt løb som Paris-Brest-Paris, jo er, men de gode minder husker man heldigvis bedre end smerten.

I okt. mdr. ramte jeg igen muren, denne gang den "rigtige" i Kina, da jeg med familien var på en 12 dages tur til Peking og selvfølgelig skulle vi på udflugt til muren, det var en kæmpe oplevelse, men også ZOO med Pandabjørne, samt måske det største, da jeg fik den ære at gå Tai-Chi med en stormester i Kina i parken omkring den forbudte by, det var stort, næste ligesom at cykle i mål i Paris. Turen var min både at give igen for de mange timer jeg havde været væk fra familien i 2007, ja, PBP kan være dyr på flere måder.

2007 har været et travlt år – I februar blev jeg område formand for Børnehjerte foreningen – I marts 5 dages tur med familien til Island – I april vandt min hund Sofus DM – I maj konfirmation med Matilde – I juni 3 dages overlevelsestur med min søn Rasmus i Norge – I juli campinghytte på Klim Camping – August PBP samt flytning af min datter Stine til Århus – I september på messe i Tyskland – I Oktober Kina med familien – I november kom min mor på plejehjem og hendes

hus blev solgt og tømt på tre uger og så lige 880 timers træning. Rent arbejdsmæssig har der også været travlt og med en salg fremgang på ca. 40% har jeg også haft tid til at besøge mine kunder

Mit nye cykle mål er, at jeg så længe jeg kan resten af mine dage, vil cykle hele brevetserien på 2-3-4 og 600 km hvert år samt 1000 km brevet i 2008 så jeg igen er "Randonneur 5000" mand og selvfølgelig vil jeg deltage i PBP i 2011 og måske et andet 1200 km. løb i 2009 i USA eller Australien, hvis pengepungen, synes det er i orden og familien også samtykker.

Jeg rundede 18000 km i 2007, selvom jeg havde svært ved at træne efter PBP dette er dog normalt, men i juleferien begyndte jeg at træne regelmæssig igen og lavede sæsonplanen for 2008

Hvis man efter denne beretning får lyst til at jeg kommer ud og holder foredrag omkring Paris-Brest-Paris kan man kontakte mig på nedenstående telefon eller mail. Alle indtægter går til hjerteforeningens børneklub.

Tidligere foredrag – Svendborg Cykelklub, Horsens Cykelklub, MIDTBANK, Handelsbanken, Danfoss & Linak Cykelklub, Unibank, Nordea, Brande Motion, Kibæk Motion, Give Cykelmotion, Unimerco A/S, Vejle Cykelmotion, Gear 84, Skive Cykelklub, Sdr. Felding Cykelklub, Skjern Cykelklub, Lions Club, Brande og mange flere.

Spørgsmål m.m.: Lars Bommersholdt, tlf. 97182250 / 40401278
bommersholdt@mail.dk

Flere oplysninger omkring PBP kan fås på klubbens hjemmeside www.audax-club.dk

Måske ses vi i Paris i august 2011

2007 - et travlt år



Konfirmation



Island



Klim Camping



Sofus

Norge



Kina – Muren

