

EKSTREMSPORT



Af SØREN RØNN HANSEN
MOTIONSSKRIBENT,
GRENAA

1200 km på cykel i Irland

CYKELLØB. »Dagens første 160 km er et langt åndeløst flot sceneri«.

OPLEVELSE: Sidste år deltog Christian Rasmussen i cykelløbet London-Edinburgh-London i cykelløbet Mile Failte 1200

don, i år skulle overliggeren højere op, det førte til deltagelse i cykelløbet Mile Failte 1200 i det irske højland, fordelt på 4 etaper. De tre første på omkring 350 km hver og den sidste på 160 km, i alt omkring 14000 højdemeter og en tidsgrænse på 90 timer, så der var lagt op til en hård tur, for det vestlige Irland har normalt 200 regnvejrsgange om året, krydret med kraftig vestenvind.

»Da vi starter den første dag kl. 8 er vi 124 deltagere til start, fortæller Christian, flere 200-300 meter høje stigninger får hurtigt spredt feltet, jeg skal lige i gang og tager den med ro i mit eget jævne tempo, der er langt hjem. Vejene er i perioder meget dårlige, flere udgår med skæve føle og enkelte med knækkede forfæder, men udsigten er fantastisk hele dagen. Dagens 356 km tager dog længere tid end planlagt pga. vejene, så jeg er først ved overnatningen kl. 02.15, tre timers søvn venter«.

Træningsklinik

Vi tilbyder træning til alle!

Alle vores instruktører er fysioterapeuter.

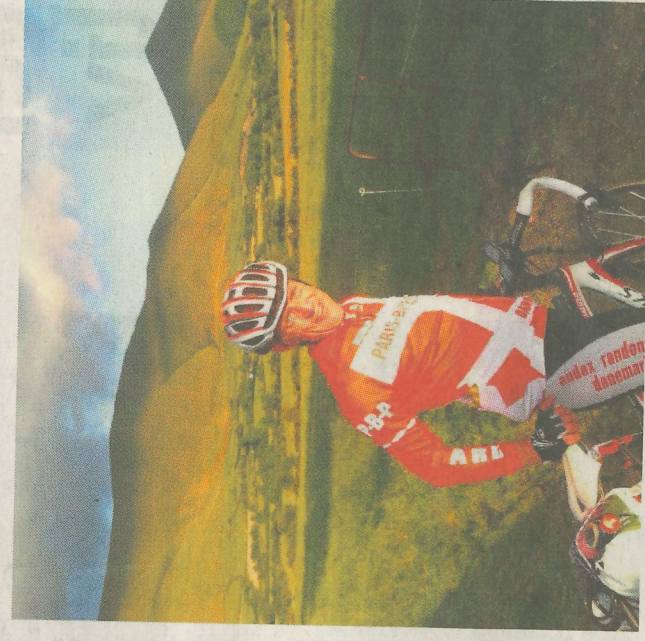
Vi glæder os til at se dig i vores seriøse og afslappede atmosfære.

Grenaa Sundhedshus
Sygehusvej 6, 1. Indgang A
8500 Grenaa
Tlf 86 32 01 30

FRI TRÆNING
195,-
pr. md.
+250,- i instruktion

grenaafysioterapi
træningsklinik

Grenaa Sundhedshus · Sygehusvej 6, 1. Indgang A
Tlf. 86 32 01 30 · www.grenaafysioterapi.dk



Christian Rasmussen deltog i cykelløbet Mile Failte 1200 i juni måned, 1200 km rundt i det smukke irske højland.

bliver hele tiden flottere og han får atter mod på gennemførelse og han slutter dagen i fin stil, kun afbrudt af 15 minutters pause ved hver af dagens fire kontrolposter; er inde kl. 01.15 til 5 timers god søvn. På tredjedagen venter en etape Christian Rasmussen havde set frem til, klart den hårdeste med 4-600 meter høje stigninger, men samtidig løbets flotteste etape, ruten følger turistvejene »Ring of Kerry« på Ivera-

chhalvøen, hele Dinglehalvøen og Europas vestligste punkt, Sleah Head.

»Jeg følges med to svenskere, og vi starter dagen med 20 km stigning, dagens første 160 km er et langt åndeløst flot sceneri, gennem Killarney Nationalpark og langs kysten, og vi holder rigtigt mange fotopauser.«

Herefter får han gearproblemer, men et opkald til sin cykelhandler hjemme i Aarhus

pcb

Fakta

GENNEMSNIET PÅ 22-23 KM/T

■ Ifølge Christians egen GPS har han kørt 1229 km, 13870 højdemeter, den største stigning var på 28 pct, adskillige var over 20 pct, 0 punkteringer, men 2 nedslidte dæk, 4 nedslidte bremsklodser efter hårde nedkørsler, så i panden efter cykelhjelmene, så i skridtet samt snurren i adskillige fingre på begge hænder.

■ Han havde holdt et gennemsnit på 22-23 km/t, brugt omkring 55 timer i sadlen, 10 timers søvn og 15 timers pause. Temperaturen lå mellem 5 og 22 grader, ingen regn, 27 kontrolposter undervejs (3 hemmelige), 70 pct. af turen blev kørt solo og 73 af de 124 startende gennemførte løbet.

GRATIS RETSHJÆLP

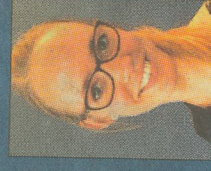
på vores kontorer i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG KL. 16.00-17.00

Tidsbestilling ikke nødvendig!

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22



Cecilie Lund Sørensen
Advokatfuldmægtig

M-R SKOVTEKNIK APS
www.mrskovteknik.dk
Salg af stoker- og afdækningsflis

Vi er også interesseret, i at købe træ til flisproduktion, da vi er leverandør til flere fjernvarmeværker.

Henvendelse til
Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25

Træningsklinik
Vi tilbyder træning til alle!

Alle vores instruktører er fysioterapeuter.

Vi glæder os til at se dig i vores seriøse og afslappede atmosfære.

Grenaa Sundhedshus
Sygehusvej 6, 1. Indgang A
8500 Grenaa
Tlf 86 32 01 30

FRI TRÆNING
195,-
pr. md.
+250,- i instruktion

grenaafysioterapi
træningsklinik

Grenaa Sundhedshus · Sygehusvej 6, 1. Indgang A
Tlf. 86 32 01 30 · www.grenaafysioterapi.dk

ny adresse

Djursland

ANNONCEMAIL: annonce@djurslandsposten.dk
REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurslandsposten.dk
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
Navneannoncer fredag kl. 9.00

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
Journalist



Dorte Olesen
Grafisk cheff/
sweetdeal
dool@stiften.dk



Torben Duus
Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundschef
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
trpe@stiften.dk



Allan Aabenhuus
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeassistent
kajo@stiften.dk

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00 · Fax 87 58 55 16

MEDIECENTRET: Folketidende/Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SATS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avistryk A/S

CHEFREDAKTION: Dorte Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstemark
DIREKTION: Gorm Wisting Flyvholm og Dorte Carlsen

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol
DISTRIBUTION: FK
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

Har de ikke modtaget avisen (kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail kvalitet@stiften.dk)

Erhvervsrådgiver og fotograf af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilknyttet DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

