

EKSTREMSPORT

AF SØREN RØNN HANSEN
MOTIONSØBER,
GRENAÅ



London – Edinburgh – London... på cykel

EKSTREMCYKLING. Christian Rasmussen deltog i sommers i et ekstremløb, der gik fra London til Edinburgh og retur igen. Undervejs kæmpede han med varmen og siddesår, men generelt var formen i top hele vejen gennem løbet.

AF SØREN RØNN HANSEN

Det mentale trænede han samtidig med det fysiske, han cyklede nemlig næsten hver eneste km alene og var saledes godt forberedt på mange hårde alenetimer under løbet.

Selve løbet.

Da starten gik i London kl. 6.15 søndag 28. juli, var der medvind og små skyer på himlen, de næste 4-5 dage bød på både høj sol og 36 graders varme og kraftige tordenbyger, hård modvind, ned til 4 grader om natten.

»Det var dejligt endeligt at komme i gang,« fortæller Christian Rasmussen og fortsætter: »Jeg mødte andre enkelte danskere allerede den første dag, de var tidligt i problemer, men jeg selv følte mig godt tilpas og mentalt følte jeg mig stærk. Søndagen bød på 336 km og derefter fem timers søvn. Fysisk er jeg atter på toppen mandag, men et stort sidedesår bløder både gennem forbinding og cykelbukser. Vejlene er af meget svingende kvalitet, men jeg kommer igennem de



Christian Rasmussen ses nær toppen af Vad Moss - turens højeste punkt i Nordengland. Pressebillede

227 km inden tre timers urrelig søvn.»

Tirsdag er Christians siddesår i bedring, mentalt og fysisk føler han sig stadig på toppen, og allerede tidligt på

dagen når han Edinburgh, de første 705 km er nået. Edinburgh forlades dog hurtigt, der mangler stadig et par stykke endnu denne dag. Sidst på dagen begyndte han at få problemer med kramppe, men efter 309 km var det tid til aftensmad og fem timers god søvn.

Onsdag er han på toppen, siddesåret nærkes næsten ikke og Christian ved nu, at han fysisk nok skal klare hele turen. Terrænet byder på korte men stejle stigninger og blandede naturoplevelser. Onsdag slutter dog at med en lille mental nedtur: 90 kedelige km mellem to kontrolposter og dårligere vejr gør, at

5. januar medte Christian sig til løbet, og han valgte at dele sin forberedelse op i tre dele: praktisk, fysisk og mentalt. Det praktiske bestod mest af transporten hjemmefra og til London, samt overnatning før og efter løbet. Fysisk ændrede han flere af de ugentlige småture på 2-3 timer til længere ture på seks timer. Da han stillede til start i juli havde han allerede trænet 8500 km siden nyåret, heraf var der 38 ture på over 100 km.

NU ER DET PLANTETID!

Besøg Åkærsgård med det store udvalg

- Frugtbuše
- Frugttæer
- Krukker
- Allétræer
- Store træer til park og have
- Blomster
- Planter
- Hækplanter
- Gødning
- Høvemøbler
- Brugskunst
- Gøvmæl med mere...

ÅBNINGSTIDER:
HIRSDAGE 10.00 - 17.00
LØNDAG OG SØNDAG
10.00 - 15.00

Åkærsgård altid et besøg værd!

ÅKJÆRS GÅRD
Smørumvej 19 · 8410 Rønde · Tlf. 8637 90 13

Forhandler af
Brændeovne
frc:
Jydepejsen
VARDE OVNE

NYHED FRA
WIKING
Automatic
MODEL MICRO 1
MED WIKING AUTOMATIC

10.995,-

Vi tilbyder
Fotoforsning med
brændeovn, skor-
sten og montering.
- altid klar med et
godt tilbud!

Sann-tek Brændeovne
Bugtrupvej 50 · 8660 Kolind · Tlf. 22 12 40 99
Se mere på www.sann-tekbrændeovne.dk

ZACHER

SKAL DU STIFTE ET SELSKAB?
SPØRG DIN ADVOKAT!

Advokat (H) Peter Zachar Sørensen er advokat hos ZACHER ADVOKATER, der er et lokalt funderet advokatfirma med afdelinger i Grenaa og Ebeltoft. ZACHER ADVOKATER har 14 medarbejdere, heraf 6 advokater. Kontakt os på tlf. 8632 1277 eller 8634 3892. Se mere på www.zacharadvokater.dk

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

Djursland

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

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

CHEFREDAKTION: Dorte Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
DIREKTION: Gorm Westing Flyvholm og Dorte Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland,
DjurslandsPosten og GrenaaBladet
SATS: Berlingske Prepress
TRYK: Berlingske Avstryk A/S.

Har de lille modtaget avisens kontakt
venligst FK på tlf. 70 10 40 00

eller pr. mail kvarttvest@fk.dk
Ehversmæssig affotografering af Djurslands-
Postens ideer og tegninger er ikke tilladt. Djurs-
landsPosten påtager sig intet erstatningsansvar
samt følge af evt. trykfejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
Journalist
hask@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
Journalist



Annøer



Torben Djuus
Salgsleder
tdou@stiften.dk



Henrik Sørensen
Storkundschef
hso@stiften.dk



Thomas Pedersen
Produktchef GB
tppe@stiften.dk



Allan Aabenhuus
Kundekonsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
Kundekonsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
Kundeadsistent
kajo@stiften.dk

