

# OUTDOOR-MOTION

AF CHRISTIAN RASMUSSEN  
MOTIONS CYKLIST



## Langdistansecykling

For folk med udholdenhed og hang til at cykle langt.

**CHRISTIAN RASMUSSEN,  
RROMGÅRD**

Flere tusinde motionister i Danmark cykler distancer op til 200 km.

150-200 motionister cykler over 600 km cykelløb, under 20 af dem kører over 1.200 km distancer. 5-10 personer cykler distancer over 2.000 km.

De lange distancer - over 200 km - afvikles på forskellige måder: Langdistansecykling, hvor det handler om udholdenhed. Ultramaratoncykling, som kombinerer udholdenhed og hurtighed og 24-timers cykelløb, hvor det gælder om at cykle længst muligt på 24 timer.

Langdistansecykling har den ældste historie. Verdens ældste cykelløb Paris-Brest-Paris (PBP) på 1200 km er det store internationale omdrejningspunkt inden for langdistansecykling. Det blev kørt første gang i 1891 med 204 deltagere, og det var med inspirationskraft fra PBP, at Tour de France så dagens lys i 1903. Aktiviteterne inden for langdistansecykling arrangeres og afvikles under en international organi-

### Verdens ældste

sation, Audax Club Parisienne, med underafdelinger i en række lande. Den danske afdeling er Audax Randonneurs Danmark (ARD), der arrangerer alle løb i Danmark. Alle langdistanceløb afvikles efter et fast internationalt regelsæt, der kaldes brevet's, hvilket betyder prøvelse/diplom, og alle deltagere gennemføres af løbene skal godkendes og registreres af den franske hovedorganisation.

### Udholdenhed vigtigst

Grundlæggende handler langdistansecykling om udholdenhed. Målet er ikke at køre stærkt eller komme først, men om at gennemføre inden for en tidsgrænse. Man skal klare sig selv, må ikke modtage service eller hjælp undervejs og man skal selv finde vej ud fra en rutebeskrivelse. Undervejs skal man passere en række kontrolpunkter, som skal nås in-

den for et bestemt tidsinterval.

Brevet-løbene har forskellige længder, og den ultimative prøvelse er den mellem 1200 og 2000 km lange super-brevets. For at få lov til at køre en super-brevet skal man først bevise sit værd ved at gennemføre en serie på fire almindelige brevet's af stigende længde (200, 300, 400 og 600 km) inden for samme kalenderår. Når man har gennemført en 200 km brevet, er man randonneur (en livslang titel). Har man gennemført serien på fire brevet's på hhv. 200, 300, 400 og 600 km samme sæson, er man super-randonneur.

Der findes 20-30 forskellige super-brevet'er, som man kan køre rundt omkring i verden. De fleste super-brevet's kører hvert fjerde år. Nogle passerer flere lande (London-Edinburgh-London). Super brevet Scandinavia /Kattegat Rundt), andre følger sagnomspundne

rejseveje som Silkeruten i Asien.

Paris-Brest-Paris (PBP) er det største, mest kendte og mest prestigefyldte løb og køres hvert 4. år - næste gang i år. Der forventes ca. 6000 deltagere (heraf 150-200 danskere) i 2015 udgaven, som køres midt i august. Løbet er hverken den længste eller den hårdeste super-brevet, men det har en historie og en størrelse, der er uden sammenligning, og som gør det til en folkefest langs ruten i det vestlige Frankrig.

Kvalifikationskravet til PBP er som til de fleste andre super-brevet's, at man i løbet af foråret 2015 skal have gennemført et godkendt en brevet-serie på 200, 300, 400 og 600 km. Løbet vil være ca. 1230 km langt - ca. 1/3 Tour de France eller fra Århus til Wien. Ruten er en tur frem og tilbage mellem Paris og Brest, der er Frankrigs vestligste by i Bre-

tagne, og den skal gennemføres indenfor 90 timer. Fra man starter og til man igen krydses målstrægen. Undervejs skal passeres mindst 15 kontrolpunkter.

### Ingen support

Det er ikke tilladt at modtage nogen form for service eller support undervejs, så man skal selv medbringe skiftetøj, værktøj og andet udstyr. På grund af det forventede høje deltagertal giver arrangørerne i 2015-udgaven dog mulighed for at købe forplejning og overnatning undervejs. Ellers vil presset på de lokale overnatningssteder blive så stort, at der vil være nogle, som måske ikke kan finde et sted at sove.

Det er muligt at læse mere om langdistansecykling og om PBP på ARD's hjemmeside: [www.audax-club.dk](http://www.audax-club.dk)



Mark Petersen  
Advokat

## GRATIS RETSHJÆLP

På vores kontorer  
i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG  
KL. 16.00-17.00

Ingen tidsbestilling!

## ZACHER ADVOKATER

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

## M-R SKOVTEKNIK APPS

[www.mrskovteknik.dk](http://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



Langdistansecyklisterne i Danmark har deres egen klubdragt.

## Djursland

Posten

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

ANNONCEMAIL: [annoncer@djurslandsposten.dk](mailto:annoncer@djurslandsposten.dk)  
REDAKTIONEN MAIL: [redaktion@djurslandsposten.dk](mailto:redaktion@djurslandsposten.dk)  
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00  
Næreannoncer Fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
OPLAG: 40.915 ekspl. ifølge Dansk Oplagskontrol.  
DISTRIBUTION: FK  
UDGIVER: Berlingske af 2007 AVS

CHEFREDAKTION: Dorte Carlsen (ansvarshavende) og Avel Præstemark  
DIREKTION: Gorm Westing Flyvholm og Dorte Carlsen

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

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail [kvaittervest@fk.dk](mailto:kvaittervest@fk.dk)  
Ehvensmæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten pålægger sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.



Søren Andersen  
Redaktionsleder  
[soen@stiften.dk](mailto:soen@stiften.dk)



Henrik Asik  
Journalist  
[hesa@stiften.dk](mailto:hesa@stiften.dk)



Flemming Bülow Poulsen  
Journalist



Dorte Olesen  
Grafisk chef/  
sweideal  
[doel@stiften.dk](mailto:doel@stiften.dk)



Torben Duus  
Salgsleder  
[tdou@stiften.dk](mailto:tdou@stiften.dk)



Henrik Sørensen  
Storkundechef  
[hso@stiften.dk](mailto:hso@stiften.dk)



Thomas Pedersen  
Produktchef CB  
[thpe@stiften.dk](mailto:thpe@stiften.dk)



Allan Aabenhuus  
Kundekonsulent  
[alaa@stiften.dk](mailto:alaa@stiften.dk)



Jesper Rasmussen  
Kundekonsulent  
[jes@stiften.dk](mailto:jes@stiften.dk)



Karin Johanson  
Kundeassistent  
[kajo@stiften.dk](mailto:kajo@stiften.dk)

## Annoncer

## Redaktionen

