

PLUK-SELV JORDBAR

i åbningstiden

På gensyn hos
Åkiærsgård



ÅBNINGSTIDER:
Mand-fre kl. 10-17
Lørdag kl. 10-14

Åkiærsgård altid et hyggeligt værd
ÅKJÆRS GÅRD
Simounevej 19 · 8410 Rønde · Tlf. 8637 90 13

OUTDOOR-MOTION

AF CHRISTIAN RASMUSSEN
MOTIONSCHEFKLUB



Hvordan kører man 1/3 Tour de France på tre og et halvt døgn?

Langdistancecykling handler om udholdenhed - ikke om at komme først.

AF CHRISTIAN RASMUSSEN
Kjølsgård

KULME: Langdistancecykling er ikke nogen stor disciplin inden for cykling. Nogle få hundrede motionister i Danmark kører cykelløb på over 600 km og deltager blandt andet på de ultimative prøvelser, de såkaldte superbrevet'er, på mellem 1200 til 2000 km.

Langdistancecykling handler om udholdenhed. Det gælder ikke om 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 inden for et bestemt tidsinterval.

Jeg er flere gange blevet spurgt: Hvordan forbereder man sig til et langdistancerykelløb, hvordan gennemfører man et cykelløb over 3-5 døgn uden hjælp, og hvad kræves for at køre et langt cykelløb?

Store vejtrudsving

Man kan opleve vejforhold som sne, slagregn og temperaturer fra frost til over 35 grader undervejs på den samme superbrevet. Derfor er det meget forskelligt og individuelt, hvordan man planlægger sin udrykssliste. Erfaringer fra de kortere brevetløb er meget værdifulde. De fleste transportører deres udstyr i forskellige former for større sadeltasker før brugeren selv en seks liters taske på monteret sadeldelphind) eller styrtrasker. Enkelte bruger rygsek, men det er hårdt for skuldrene under de mange timers cykling.

Der er ingen krav til cyklen - bare den er pedaldrevet.



Der er ingen krav til cyklen - bare den er pedaldrevet.

kelmotionister skal man som langdistanceryklist opbygge en lille robust motor med en stor tank. Mange forbereder sig derfor med lange ture i et konstant tempo, som kan holdes over lange distancer, frem for kortere intervaller med høj intensitet. Under de lange træningsure får man tillige en fornemmelse af sit behov for mad, drikke og evt. søvn undervejs. De fleste cykler 7.000-10.000 km i de seks måneder forud for et løb som Paris-Brest-Paris (PBP). Jeg cykler selv 150-200 km om ugen året rundt, heraf mindst én tur på omkring 100 km. Dette øges i månederne op til de længere brevet'er, til ture ugentlige ture på 100-200 km med to til tre ugers restitutionssperiode inden for den sidste måned op til løbet.

ske belastning. Et godt resultat er derfor i lige så høj grad en mental udfordring. For de fleste indebærer en superbrevet en del timer med solokørsel, hvor man kører i sit eget tempo. Enkelte kører i grupper, men det kan være en meget stor udfordring at holde sammen over mange timer, når træthed melder sig, tolerancen bliver mindre og man bliver presset. Mental forberedelse er meget individuel. Personligt synes jeg, at det er en fordel at opdele og betragte ruten i mindre overskuelige etaper, eksempelvis mellem kontrolpunkterne eller som dagsetaer.

Åk kende ruten minutløst

Jeg prøver at være velforberedt på ruten og kende den ret minutløst. Derved mindskes risikoen for at køre forkert og få færrest mulige ekstrakilometer. Derudover planlægger jeg en strategi for forplejning og overnatning undervejs, så jeg er forberedt på eventuelle længere stræk uden mulighed for forplejning. En god fysisk ballast giver desuden altid et større mentalt overskud og tilid til, at turen kan klares.

At meget lange cykelløb ikke kun er forbeholdt unge toptrænede supermotionister illustreres bedst ved, at flere med en dåbsættest på 70+ år samt alvorlige sygdomsforløb eksempelvis har gennemført løb på mere end 1200 km indenfor 90 timer. Deres historie vil jeg komme mere ind på ved en senere lejlighed.

Ta' på udflugt til FREY'S FODBOLDGOLF

- og få nogle hyggelige timer



Medbring madkurv
og grillkul.
- borde, stole, grill og
telt til fri afbenyttelse!

På gensyn!

Frey's Planteskole & Anlæg
Åhusvej 278 · Trustrup · Tlf. 8633 41 12



GRATIS RETSHJÆLP



Anne Grethe
Mølbæk
Advokat (I)

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

HAVEHJÆLP

DEN GAMLE GARTNER TILBYDER

Alt havearbejde - små som
større opgaver. Alt har interesse
Ring venligst
Tlf. 25 68 37 06

Djursland

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

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

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

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

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

Har de titte modtaget avisen kontak
venligst FK på tlf. 70 10 40 00
eller pr. mail kvait@vst.dk, d
Ehvernsmæssige afregningsforhold af Djurslands-
Postens ideer og tegninger er ikke tilladt. Djurs-
landsposten påtager sig intet erstatningsansvar
som følge af evt. trykfejl i annoncer og tekst.



Redaktionen



Søren
Andersen
Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik
Ask
Journalist
hea@stiften.dk



Flemming
Bülow
Poulsen
Journalist



Dorte
Olesen
Grafisk chef/
sweedaal



Torben
Duns
Salgsleder
tod@stiften.dk



Henrik
Sørensen
Storkundechef/
heso@stiften.dk



Thomas
Pedersen
Produktchef/CB
tipe@stiften.dk



Allan
Aabenhuus
Kundekonsulent
ala@stiften.dk



Jesper
Rasmussen
Kundekonsulent
jes@stiften.dk



Karin
Johanson
Kundeassistent
kjo@stiften.dk