

OUTDOOR-MOTION

AF CHRISTIAN RASMUSSEN
MOTIONSCYKLIST

Følgeskab på vejen

Når cykling er andet end fysisk udfoldelse

MOTION

Af Christian Rasmussen

KLUMME: Efter min seneste beretning i DjurslandsPosten fra langdistanccykelløbet London-Edinburgh-London (LEL), er jeg flere gange blevet spurgt, om jeg kører med i en gruppe eller om jeg kører turen alene.

Det korte svar er, at jeg på lange løb over flere dage som udgangspunkt kører alene. Det har både fordele og ulemper. For at få et vellykket resultat (at gennemføre) er det normalt vigtigt, at man finder sit eget tempo og sin egen rytme til forplejning og hvile. Forholdet kan være svært, at forholde sig til ryttere i en gruppe. Ulempen er, at man risikerer at få mange timer alene undervejs og at man ikke har en mental hvile, når træthed presser til. Det er individuelt hvad man prioriterer højest, men jeg foretrækker som regel friheden undervejs.

Til gengæld giver det mulighed for nye og spændende bekendtskaber undervejs.

Dette gjorde sig også gældende for mig under LEL. Faktisk mødte jeg flere ret interessante deltagere fra det meste af verden, fire af dem fortjener lidt ekstra opmærksomhed, da de illustrerer, hvad et løb, som London-Edinburgh-London på 1450 km over fire og et halvt døgn, OGSÅ er.

Usædvanlig viljestyrke

Den sidste dag, i meget kraftig modvind, passerede jeg en ældre deltager, John, fra England. Tempoet var lavt (dog ikke mærkeligt med den vind), hans holdning var noget skæv på cyklen, den ene arm var med en cykelslange bundet delvist op omkring nakken til den modsatte skulder og samtidig var cykelhjelm, igen med en cykelslange, bundet fast til saddel og sadeldelta for at holde hovedet oppe. den første cykelslanges tryk på nakken. Jeg spurgte til hans velbefindende og om han havde brug for hjælp. Det mente han ikke. Han var veltet i løbet af natten og havde slået den ene skulder og arm.

En optimistisk debutant

For at sprede fællet på 1500 deltagere og undgå køer ved kontroller og depoter blev der sendt 50 ryttere af sted hvert kvartal. I min startgruppe mødte jeg Andrew fra England. Han var debutant, men rutineret mountain-bike cyklist på længere distancer og nu ville han prøve at gøre noget ekstraordinært. Han stillede derfor op på en cykel med kun et gear.

Umiddelbart efter Edinburgh, på tredjedagen efter ca. 750 km, mødte jeg igen Andrew. Han var nu ret presset efter manglende hvile og søvn og nået til den logiske konklusion: "Small brain => one gear in LEL => stupid decision". Han ville forsøge at komme til en overnatningsmulighed 100 km længere fremme og der tage stilling til det videre forløb.

Mellem to kontroller i Skotland



Undervejs passerende vi et budhistisk tempel i den skotske ødemark. Min tålmodige, men tavsse følgesvend i den røde jakke ventede pænt på, at der blev taget billeder af Buddha-staturen.

Land fik jeg følgeskab af en asiatisk deltager. Han lagde sig som klisstrø til mit baghjul med mindre end 1 m afstand. Hvis jeg standsede, standsede han. Ventede til jeg startede igen og lagde sig atter samme sted. Jeg forsøgte, at tale med ham; han forstod tilsyneladende hverken engelsk, tysk, fransk eller dansk!! Jeg forsøgte, at få ham til at tage en føring eller i det mindste at lægge lidt større afstand til mit baghjul. Ingen af delene lykkedes. Undervejs fik jeg lidt problemer med mit forreste gearskifte. Han ventede pænt og uden et ord på, at jeg kikkede på og reparerede det.

Et lidt serpræget følgeskab. Han fortsatte fra næste kontrol efter en ret kort pause og fandt sig sikkert et nyt baghjul.

Den selvhjulpne

På tredjedagen mødte jeg Richard. Hans GPS var gået i

Regionsrådsvalg 21. november Psykatrien skal opprioriteres



**Derfor sæt kryds ved K
Din lokale kandidat:
Sven-Erik
Jørgensen**

Kristendemokraterne



ÆNDRING AF UDGIVELSE

Uge 47 udkommer Djurslands Posten
mandag / tirsdag 20.-21. november

DEADLINE FOR KORREKTURANNONCER:
Torsdag den 16/11 kl. 10.00

BOOKING AF FÆRDIGT MATERIALE:
Torsdag den 16/11 kl. 10.00

LEVERING AF FÆRDIGT MATERIALE:
Torsdag den 16/11 kl. 12.00

Djurslands Posten

Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · Tlf. 4590 8070

stykker og han ville derfor gerne følges gennem et ret øde og bakket område i Skotland til den næste større by. Han var et meget positivt og socialt selskab. Han ville køre et efter eget udsagn "rent" LEL, uden anden support end lidt forplejning på kontrolstederne. Han havde derfor betydeligt bagage med på cyklen. Han regnede selv med at der var oppakning på 12 kg inkl. et liggeunderlag og en sovepose.

Hans hustru var også tilfreds: "My husband is a good and brave man, I'm proud". Han er nu den eneste, der har gennemført samtlige LEL.

- Andrew gennemførte ikke LEL 2017. Han opgav kort efter, at vi havde talt sammen i Skotland.
- Min tavsse følgesvend i Skotland har jeg ikke kunnet følge op på.
- Richard fik fixet sin GPS og kom i mål. Han havde haft en hård tur den sidste aften og nat i kraftig regn, hvor alt var blevet vådt. Men han havde nu vist, at han kunne gøre det. Han ville dog nok gøre det anderledes en anden gang.

Det er muligt, at læse en længere beretning fra min deltagelse i LEL 2017, heriblandt om flere andre deltagere, på: <http://www.andax-club.dk/content/el-2017-christian-rasmussen>

Jeg er ikke ligegladi!

Men min hjerne kan ikke altid følge med. Bliver jeg fjern midt i en samtale, er det fordi jeg har brug for en pause.

120.000
mennesker i
Danmark lever med en
erhvervet hjerneskade.
Med ligestående i
Hjerneskade-
foreningen.

OMÅRBEJDE
AARHUS/ØSTVILLAND
**HIERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER RØBES - SKAL ORSÅ TÆNS
Kontakt
js@hjerneskadeforeningen.dk
hjerneskade.dk/region-midt/aarhusostjylland/

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 fjernvarmewærker.

Henvendelse til

Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25



Stem
personligt
på
**STEEN
THOMSEN**

**Regionsråds kandidat
Nr. 2 på listen**

DF Dansk Folkeparti
www.df.dk/steensthomsen



STEM PERSONLIGT PÅ
RIKKE ALBÆK JØRGENSEN

JEG ARBEJDER FOR:

- GODE RAMMER FOR ALLE I PLEJESEKTOREN
- BØRNEBYERNE OG OVERBYGNINGEN I MIDT
- GODE RAMMER FOR ERHVERVSLIVET
- LANDSBYSAMFUNDENE

VENSTRE