



Nr. 4 – 18. årgang – Pris kr. 55,-

CYKEL-MOTION

D A N M A R K



Masser af artikler

**Nyt fra de
mange messer**

**Foreløbig
kalender 2008**

Stor AUKTION
inde i bladet

VINTER
2007

Gruppebillede af sønder- og midtfjyder foran hotellet



Paris-Brest-Paris 2007 – 1227 km!

I regn og blæst gennemførte jeg mit fjerde PBP

Af Lars Bommersholdt, Brande

*Ting man gerne vil, er fjerne
Ting man vil, når man til
Thi at ville, er den lille
Smule mer'end: gerne ville*

Jeg startede med at dyrke motionscykling i 1991, da målet var Århus-København året efter. Siden er det blevet 160.000 km, heraf ca. 21.000 km under Audax Randonneurs Danmark med bl.a. fire gange PBP 1995, 99, 2003 og 2007.

Jeg er 52 år ung, far til tre børn på 22 år, 19 år og 14 år, gift med Bente og arbejder som seniorkonsulent ved HCT TOOL A/S Ballerup & Holstebro.

Har tidligere dyrket elitesport i fodbold og taekwondo, sidstnævnte dyrkes endnu på motionsplan.

Kort omkring Paris-Brest-Paris. Startede 6. september 1891 af redaktør Pierre Giffard, som i 1903 startede Tour de France.

PBP er verdens ældste motionscykleløb og kørt for 16. gang her i 2007 og køres i ny tid hvert fjerde år. De første danskere gennemførte løbet i 1987, og i år deltog 182 danskere, heraf syv kvinder. I 1981 startede 207 og 99 gennemførte løbet, mens det i 2007 var 5300, og ca. 3500 gennemførte, heraf 140 danskere, og alle danske kvinder kom igennem!

Mit Paris-Brest-Paris i år startede 4. juledag 2006,

da vægten stod på 119,6 kg. Efter løbet i 2003 lovede jeg mig selv, at hvis vægten ikke var under 85 kg inden starten i 2007, ville jeg ikke deltage. Derfor begyndte en lang og hård kamp – jeg nåede målet, hvil-

ket jeg er stolt af, dog er jeg knap så stolt af, at det var nødvendigt at tabe de mange kg. Jeg havde ellers trænet hårdt i foråret 2006 og bl.a. gennemført et 10 dages etapeløb i Spanien på 1000 km med 10.000 højdemeter og i 42 graders varme i sommerferien, men forskellige ting gjorde, at cyklen stod stille til 4. juledag, så jeg kunne starte forfra.

For at klare det store vægttab og den megen træning fik jeg hjælp af kostvejledere Lise Faurschou Hastrup, træningsvejledning og sportsmassage ved "Kalle", Carl Chr. Pedersen, som er tidligere A-rytter og træner i Herning CK, og akupunktur ved fysioterapeut Pia Seerup Olesen. Uden disse tre kunne det ikke lykkes, og jeg skylder dem en stor TAK.

Det blev til 14.900 km på racer og derudover træning på ruller, spinning og svøm-

Bemærk fjeder i sadelpinden samt taskeholderen speciallavet til PBP og monteret med tape



Dobbelt gel styrbånd, to små tasker/kontrolkort, digitalapparat, ekstra dæk og navdynamo



Det fylder godt, men er nødvendigt for mig, synes jeg





En englænder kom igennem sit 5. PBP på denne cykel fra 1923 med kun to gear – så man behøver ikke mange penge på cykler, bare viljen er til at gennemføre PBP

ning inden starten af PBP. Omkring 700 timers træning eller over tre timer hver dag i snit og et vægttab på over 35 kg. For at komme til PBP skal man gennemføre fire kvalifikationsløb på 200, 300, 400 og 600 km (brevets) fra 20. marts til 20. juni,

og her var jeg/vi heldige med, at alle løb foregik i dejligt cykelvej. Dog havde vi på 600 km hård modvind de første 200 km; modsat de andre år, hvor vi cyklede både i snestorm og orkan, var dette dog ingenting.

Alligevel gennemførte 24 procent ikke kvalifikationsløbene, og deres sæsonmål med PBP forsvandt i modvinden. Man skal, hvis man vil til PBP, starte sæsontræningen fire-seks uger før normalt, ellers vil man få problemer med at klare 600 km brevet kort efter 400 km. Jeg cyklede mine kvalifikationsløb i Sønderjylland, men ellers er der mulighed i Nordjylland, Sjælland og København samt på Mallorca eller i andre lande.

Ind imellem kvalifikationsløbene deltog jeg i Grejsdal løbet og Melfar24 timers løbet. Begge løb er rigtig gode som træning til PBP på hver deres måde; endvidere cyklede jeg to 24 timers træningspas solo i juli samt et 200 km natbrevet sidst i juli, i øvrigt i regn og blæst, så det var jo ekstra god træning til PBP, skulle det vise sig senere.

Meget tidligt

havde vi i Midt- og Sønderjylland besluttet at lave vores egen bustur til PBP, hvor valget faldt på Niels Jørn Jeppesen & Max Iversen, som vi samarbejdede med. Det var Holger Frahm, Kibæk, og jeg, som skulle sørge for det praktiske omkring depot m.m. Vi holdt tre samlinger, hvor vi alle trænede sammen med efterfølgende

fortsættes side 94

Lars Bommersholdt klar med sin cykel til Paris-Brest-Paris



Regn, Regn
og atter regn



møder og fælles spisning i november, 14 dage før første brevet og 14 dage efter det sidste brevet. Alle blev holdt i Brande og var grundlaget for vores succesrige tur til Paris. Vi blev 30 PBP-deltagere samt fem hjælpere. Syv tilmeldte blev under forløbet skiftet ud efterhånden, som de faldt fra under kvalifikationen, og mest træls var det, at en af de "gamle", Herluf Jensen, styrtede 14 dage før PBP og brækkede kravebenet m.m. Ham savnede jeg og andre i Paris og håber, han er klar igen om fire år – se i øvrigt hans rigtig gode hjemmeside www.randonnuer.dk.

Vi startede turen mod Paris

fredag den 17. august fra Brande med opsamling i Vejle og Rødekro. I højt humør med fællessang gik turen hurtigt ned igennem Tyskland, og lørdag middag ankom vi til vores hotel, som var over forventet standard med badekar m.m. Hotellet var fyldt af andre PBP-deltagere, mest fra Japan, og det var sjovt at se de mange løsninger på lygte-taske og andre former for ophæng.

Vi cyklede lørdag de 11 km til startområdet og fik taget fotos under indgangen til stadion og havde fælles spisning ved den store sø, inden vi igen cyklede hjem, hvor vi gjorde cyklerne klar til kontrollen søndag formiddag. Her viste det sig dog, at kontrol af cyklen var flyttet til lige inden starten, men vi fik vores fortjente medalje som "Super Randonneur", som alle, der har gennemført 200, 300, 400 og 600 km på et år, får. Noget man kan gøre også i år mellem to PBP. Vi fik startkort, kontrolbog m.m. og fik udleveret vores købte PBP-cykletøj.

Vi havde lavet en guidet tur med bus til Paris centrum på fem timer, som mange af deltagerne deltog i. Jeg valgte at sove til middag, da jeg har set Paris op til flere gange, og mit mål var at gennemføre PBP ikke at "lege" turist, men de havde en rigtig god tur.

PBP-prologen, som normalt cykles mandag formiddag,

var af en eller anden grund aflyst. Dette passede mig rigtig godt, da regnen var begyndt. Men for første gangs-deltagere var det synd, da jeg stadig husker min første prolog og at stå sammen med mange andre danskere. Det var helt vildt fedt.

Jeg havde igen i år valgt at starte på 90 timers holdet med start kl. 21.30 mandag den 20. august. Andre startede på 80 timers holdet kl. 20.00 eller på 84 timers holdet kl. 05.00 tirsdag morgen. Der er fordele og ulemper ved hver start, men jeg har behov for alle timerne og vil også gerne opleve de mange andre deltagere på depoter m.m.

Kl. 22.15 i tredje startgruppe startede mit fjerde PBP i let regnvej, som senere tiltog til massivt regnvej og som gjorde, at jeg cyklede ca. to timer i tørt tøj, men resten i vådt og koldt cykeltøj, og da det samtidig blæste en god modvind, oplevede vi allerede tirsdag formiddag en stor strøm af deltagere, som havde vendt cyklen og nu var på vej tilbage til Paris.

Selv om der ikke i år var så mange boder og mennesker ude på ruten, er jeg stadig utrolig imponeret af de mange, som råber "couge" og "bonne route" og har lavet private boder i carporte og lignende steder, for at vi ville få en lille hjælp på ruten. Pandekagehuset efter 928 km besøgte jeg også i år til stor fornøjelse.

De første 160 km fulgte jeg med Anne-Lise Jacobsen fra Brande, 59 år og debutant. Vi passede bare ikke sammen, da jeg cykler om natten med fuld fart på nedkørsel, hvor Lise var mere forsigtig. Da det blev lyst, blev vi enige om at skilles, og jeg tror også, vi ville ha' "kørt hinanden ned", og jeg har hele tiden været sikker på, at hun kom igennem, hvilken hun også gjorde i fin stil.

Resten af vejen cyklede jeg stort set alene, det var lidt hårdt med vinden, men også en fordel, for man kunne selv styre farten og pauserne.

Jeg cyklede til Loudeac 445 km uden større pauser, og på dette hoveddepot havde vi lavet teltlejr. Efter en varm madret sov jeg tre timer, inden jeg igen skulle ud i regnen mod Brest. Jeg var ved vendepunktet kl. 12.00 onsdag middag. Tilbage i Loudeac 775 km sov jeg igen i tre timer inden de sidste 450 km mod Paris.

Jeg havde ingen fysiske problemer, men kæmpede med det mentale, for det var vildt træls at cykle i regn og blæst, og især efter at man havde forventet medvind hjem mod Paris, men da vinden var vendt, imens vi sad på depotet i Brest, ja, så var det en kamp imod en selv.

Mange tabte kampen og rigtig mange stod af allerede i Loudeac første gang (445 km) eller anden gang (775 km). Ellers gik det efter den plan, jeg havde lavet hjemmefra. Planen var at komme i mål imellem kl. 9.00-12.00 fredag formiddag, og det lykkedes lige netop kl. 11.51. Forud gik dog 1½ døgns kamp fra næstsidsde depotstop til mål stadig i regn, men positivt uden problemer med cykel eller kroppen, selv om maven begyndte at klage. Et par LINK-piller hjalp på dette sammen med en sort plasticpose på maven for at holde den varm.

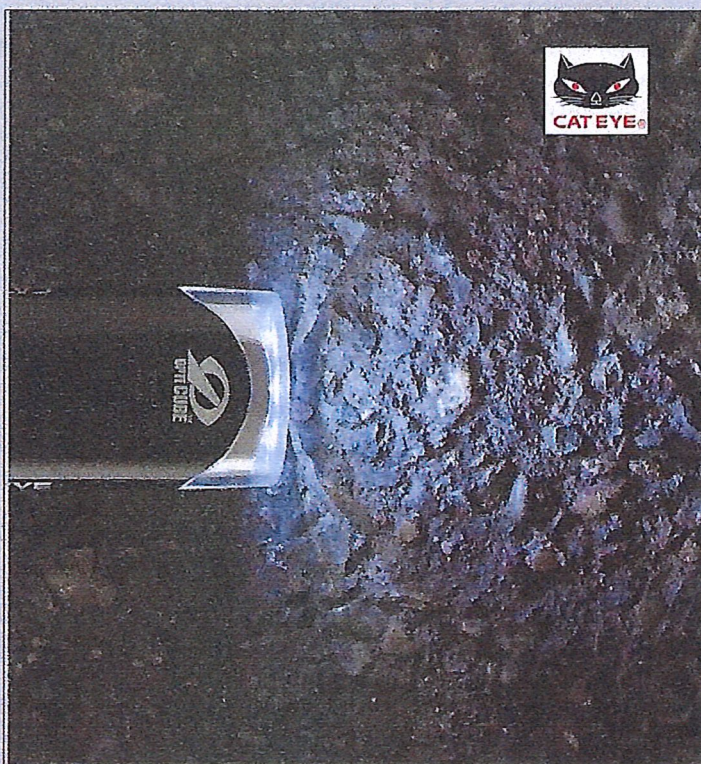
Efter depot i Loudeac havde jeg store søvnproblemer, og de næste 85 km til næste kontrolsted tog seks timer og 20 min – dog hjalp en sovepause på et af de hemmelige kontrolsteder. Her mødte jeg en af de hårde danske kvinder, som også var med. Navnet fik jeg desværre ikke fat i, men hendes mand havde kørt hende til Paris, og så cyklede hun kun med et ekstra sæt cykeltøj i tasken PBP uden hjælp. Det er sgu sejt, synes jeg.

Jeg mødte igen bussen i Mortagne efter 1084 km og cirka 140 km fra Paris, og igen oplevede jeg den store hjælp, de pothjælperne gav os deltagere. Jeg turde dog ikke sove her, for jeg troede ikke, de kunne vække mig igen, så jeg

fortsættes side 96



Kammeratspokalen gik til Max, der kørte bussen og gjorde en kæmpe indsats ved depoterne



Our proprietary Opticube™ lens technology maximizes brightness for greater visibility.



Cat Eye® Electronics

OUR COMMUTER LIGHTS SEND A CLEAR MESSAGE: THIS IS NOT A CONTACT SPORT.

Cat Eye's new lights are up to 150% brighter than previous models, and our new Flex-Tight™ bracket utilizes a tool-free design that securely mounts to any handlebar or seatpost within 13mm-32mm



DAN BIKE A/S • Telefon 89 14 14 14 • info@danbike.dk

fortsatte efter en kort pause og tøjskift. Det var en forkert beslutning, for efter de mange bakker efter Montage havde jeg igen søvnproblemer, så ved en bager kl. 04.00 sov jeg en time uden for butikken. Jeg havde aftalt, at bageren skulle vække mig, så det gjorde han med morgenmad og kaffe – dét og søvnen hjalp, så de sidste 120 km gik uden problemer. En lang spise-pause ved det sidste depot i Dreux 65 km før Paris hjalp også.

Jeg cyklede imod Paris med de sidste kræfter, og jeg nød den sidste km op imod målområdet og rundkørslen med de mange mennesker, som stod og råbte TILLYKKE.

Jeg fik afleveret mit kontrolkort, købt fotos fra ruten og fik snakket med andre danskere, dels dem, som havde gennemført PBP, dels dem som desværre ikke klarede turen. De sidste var der mange af i år – cirka 30 procent eller omkring 1800. Det var så mange, at man indsatte ekstra tog imellem Brest og Paris.

Den sidste hårde etape

blev de 11 km tilbage til hotellet, hvor et varmt karbad ventede. Jeg fik ringet hjem til de mange, som jeg vidste havde fulgt mig i de sidste fem dage over nettet – efter sæbspånerbad tog jeg en taxi tilbage til målområdet for at få en læge til at se på mine store siddesår. De 20 euro for taxituren var godt givet ud, for det salve jeg fik, helede numsen hurtigt. Eftervirkninger begrænsede sig til sovende tæer og håndled samt siddesår. Allerede efter en uge cyklede jeg igen, dog knap så langt, men bare en lille tur på halvanden time.

Fredag aften holdt vi festmiddag

på hotellet, men allerede kl. 21.00 var de fleste i seng. Fra vores bus udgik seks deltagere, så det var et flot snit, og i bussen på vej hjem uddelte vi en kammeratskabs-pokal til vores busmand, Max Iversen, som sammen med de fire andre på vores depot havde ydet et kæmpe arbejde.

Allerede hjemad besluttede vi at lave en tur i 2011, og jeg er KLAR igen til min femte PBP.

Status

3 kg lettere lige efter løbet – 8 timers søvn på 4 døgn – 52 timer på cyklen, resten i depot/madkø/stempelkontrol m.m. – ingen defekter – stel Fondriest "Master" – gear Campagnolo Chorus 32/42/50 – 13-14-15-16-17-18-19-21-23 – forlygter Schmidt navdynamo 6V/3W+Cateye 5x dio. – Shimano cykel sandaler – dæk Panaracer Avventura 700-23C m/refleks – fælg MACIC CXP 30 super – cykelcomputere Cateye Astrale+Cordless 2- fjerder i sadelpinden og ekstra GEL-styrbånd som dobbeltlag. Cykel m/tasker m.m. 20.5 kg. fuld læsset.

Flere oplysninger omkring PBP

kan fås på klubbens hjemmeside www.audax-club.dk. Måske ses vi i Paris i august 2011.

Rundt om Næstved på mountainbike.

I 2008 udgaven er der igen flere ruter at vælge mellem. 35 km ruten er uændret mens singletrack ruten er gjort lidt mere farbar, men stadig teknisk og fysisk hård.

Vælg mellem:

Den Gode: 35 km ad faste stier og veje.

Den Onde: 1x17 km MTB-singletrack rundtrækning.

Den Grusomme: 2x17 km MTB-singletrack rundstrækning.



Søndag den 17. februar 2008 - START kl. 10:00

Mødested: Næstved Firma Sport, Kasernevej 24, Næstved

Målområde: Samme sted - med mulighed for omklædning og bad.
Gratis kaffe/te, øl/vand og kage.

Pris: Ved tilmelding senest 3. februar 2008:
Den Gode: kr. 50,-
Den Onde og Grusomme: kr. 75,-
Tillæg på kr. 25,- ved tilmelding på stregen.

Før start: Fra kl. 9:00 og frem til start serveres gratis kaffe/te samt morgenbrød i startområdet.

Starten: Samlet start. Den Gode med master gennem byen. Tidtagning på alle ruter.

Præmier: Lodtrækningspræmier, der udtrækkes på startnumrene.

Tilmelding/ Info: På klubbens hjemmeside eller tlf.: 55563008. Tilmelding er først gældende ved samtidig betaling af startgebyr i:
DiBa: 6060 4515274 eller overfører via netbank:
Kort type: 73 Kontonr.: 80323956

Hjelm påbuds

