

Kibæk-redaktionen: kibæk@herningfolkeblad.dk
 Redaktør: Ida True Berg • Tlf. 96 26 37 07

1230 kilometer i ét stræk

Cyklturen Paris-Brest-Paris forløb over al forventning for de to pedal-atleter fra Kibæk Cykelklub



AF IDA TRUE BERG
 itb@herningfolkeblad.dk

KIBÆK Det er motionisternes Tour de France - og verdens ældste cykelløb - Paris-Brest-Paris, som Allan Lysgaard og Holger Frahm for nylig gennemførte.

Faktisk var det Holger Frahms fjerde deltagelse i cykelløbet, mens det for Allan Lysgaard var første gang. De to er hjemme igen efter et veloverstået cykelløb på 1230 kilometer, som skulle tilbagelægges på maksimum 84 timer i det nordfranske.

- Det gik over al forventning. Vejret var med os. Det var hverken for varmt eller koldt, og det var først de sidste tre timer, inden vi nåede Paris, at det begyndte at regne, fortæller Holger Frahm.

De var seks danskere, der begyndte med at følges de første 300 kilometer, da løbet blev skudt i gang 17. august. Derefter delte de sig op, og således var de fire tilbage, der fulgtes ad, indtil de havde cykket 780 kilometer, og herefter var de tre.

- Da vi manglede 200 kilometer, var vi to - Allan og mig - og vi formåede at følges ad hele vejen. Og det til trods for, at Allan havde ramt topformen under løbet, og han var derfor bedre kørende, end jeg var, siger han.

De to herrer gennemførte løbet i tiden 79 timer og 55 minutter og opnåede en placering som nummer 2246 og 2247.

- Min svigersøn var med for anden gang. Han kom ind på 48 timer og blev nummer 36, siger Holger Frahm.

Træerne sover stadig

Selv om det er nogle uger siden, at de kom hjem, har Holger Frahm stadig sovende træer. Han fik også siddesår efter de mange timer på sadlen og pådrog sig en forkølelse. Allan Lysgaard havde ingen efterveer.

- Jeg kunne mærke, at løbet var hårdere end for fire år siden, fordi man bliver ældre. Man bliver mere træet, forklarer Holger Frahm.

Det var selvsagt en kæmpe udfordring at cykle i ét stræk.

- Man bliver mere og mere udmattet og når ikke at restituere sig. Det handlede om psykisk at overvinde de kriser, der kom. I år var der over 20 procent, der ikke gennemførte. Det er, fordi mange undervurderer de mange bakker, der er på ruten, fortæller han.

Måske igen

I alt 4517 gennemførte ud af omkring



○ Holger Frahm (t.v.) og Allan Lysgaard gennemførte verdens ældste cykelløb i Frankrig og blev henholdsvis nummer 2246 og 2247. Løbet holdes hvert fjerde år, og om de skal med igen, ved de ikke endnu. Paris-Brest-Paris er ikke et cykelløb, man blot melder sig til. Forud er der skarp træning og to kvalifikationer, så det skal de være klar til igen.
 FOTO: FLEMMING HANSEN

○ Cykelløbet på 84 timer var i ét stræk, og man bestemte selv, hvornår man ville hvile og spise. Holger Frahm og Allan Lysgaard sov i alt fem timer på distancen. Første gang var to timer i Loudeac efter 448 kilometer og igen to timer efter 782 kilometer efter Loudeac og endelig en time i Mortagne au Perche. PRIVATFOTO

6047 tilmeldte. Verdens ældste cykelløb køres hvert fjerde år, og Holger Frahm gennemførte det også i 1999, 2003 og 2007.

Skal du eller I være med igen?

- Det vil jeg ikke afvise. Men fordi der er fire år endnu, er det lige tidligt nok at planlægge, lyder svaret fra Holger Frahm.

Noget af det, der gjorde størst indtryk på turen, var, når de cyklede om natten.

- Jo længere væk fra Paris, jo større var entusiasmen fra de lokale. I Bre-

tagne stod folk med boder og heppede - også om natten, siger Holger Frahm.

Han havde glædet sig til at få følgeskab af Allan Lysgaard. Selv om de endte med at følges ad hele vejen, vidste de ikke på forhånd om, det var nødvendigt at splitte op undervejs. Der var mange fordele ved at køre to. Ruten var sparsomt afmærket, og man kunne køre forkert i den mørke franske nat.

- Allan punkterede om natten, og her var det godt at være to, så en kunne holde lygten, mens den anden ordnede cyklen, siger han.



Jo længere væk fra Paris, jo større var entusiasmen fra de lokale. I Bretagne stod folk med boder og heppede - også om natten

HOLGER FRAHM
 DETÅGER I PARIS-BREST-PARIS 2015