

# 2 x Super Randonnée

## Indledning

Forud for sæsonen havde jeg overvejet forskellige muligheder. Dels en idé, som har rumsteret i flere år, om at køre Hamborg-Berlin-Köln-Hamborg, men også Madrid-Gijon-Madrid; denne har dog et 5 års interval og derfor var det ikke muligt at køre den før i 2018.

I sidste ende valgte jeg at køre Super Randonnée. Det gjorde jeg af to grunde: For det første syntes jeg at der var blevet tendens til at min sæson skulle ende med 1000km eller mere, tillige følte jeg også at der næsten var en forventning udefra, om det samme, for det andet kørte jeg i 2014 en Super Randonnée i Tyskland. En tur som jeg synes var super fed at prøve kræfter med. Distancen er her "kun" 600km men med minimum 10.000 højdemeter. Det kan, selv på godt jysk, kaldes en hård tur. Det gælder ikke mindst for en lidt tungere rytter som mig. Overordnet set svarer det til at man konstant kører op ad en 1,6% stigning fra start til slut.

Jeg kan godt lide at køre i bakker og bjerge, selvom det ikke er min spidskompetence. Af samme årsag er det også kun Grejsdalsløbet i Vejle, jeg gider at deltage i herhjemme, af de almindelige motionscykelløb. Man kan sagtens finde personer som er dårligere end mig, men bestemt også dem der klasser bedre. Jeg havde henover vinteren kigget i oversigten over de der er klassificeret som permanente. Her er Frankrig og Spanien klart bedst repræsenteret på det Europæiske kontinent. Men da meget cykling allerede drejer sig om Frankrig kiggede jeg i retning af Spanien. Turene ligger her jævnt fordelt i hele Landet. Men jeg bemærkede, at 2 af dem lå placeret i området omkring Madrid hvilket gav mig mulighed for at nå dem begge, imens det også løste et praktisk hensyn omkring transport. Det nemlig ikke er helt gratis at flyve og have cyklen med. Jeg tilmeldte mig begge ture. Således at jeg startede den første tur den ene weekend, for så at restituere som turist i Madrid og så cykle den anden tur weekenden efter. På et tidspunkt overvejede jeg at køre Madrid-Gijon-Madrid også, men ferien ville tidsmæssigt stikke af i en grad så det ikke ville kunne lade sig gøre, så det blev ved tanken.

## Optakten

Jeg startede cykelsæsonen lidt uheldigt. På en tur ned i byen, i midt april, fik jeg en pose ind i mit forhjul og røg derfor en tur over styret. Heldigvis var det med meget lav hastighed, så jeg følte ikke umiddelbart der var sket nævneværdig skade. Jeg var et par dage fra at flyve til Boston for at løbe marathon, så jeg var ikke startet op med cykling endnu. Jeg mærkede ikke noget under træningsturene mellem styrtet og løbet i Boston. Men det kom ¼ ude på ruten. Her trak muskulaturen i højre side af brystkassen sig sammen, så jeg ikke længere kunne få vejret. Det betød at jeg må gå, indtil pulsen kom ned igen og musklerne løsned sig. Sådan fortsatte det indtil jeg kom i mål. Herefter havde jeg konstant ondt, indtil jeg nåede hjem til Danmark igen.

Efter et besøg hos en kiropraktor, fik jeg at vide at ribbenene ikke have taget skade. Måske var de blevet trykket en smule og så havde musklerne imellem ribbenene fået et slag. Derfor måtte de have ro i yderligere 2-3 uger. Jeg havde heldigvis kæmpet mig igennem en 200km (smart eller ej) inden min tvungne pause. Herefter var det op på cyklen og så afsted på 300km. I en god gruppe gik det derudaf og vi kom hjem i samlet flok i fin stil. Velsignet af det gode vejr som prægede foråret og sommeren gik det ganske fornuftigt de næste 2 mdr. Jeg var dog presset af en del overarbejde, som begyndte at gøre mere og mere indhug i muligheden for at træne. Jeg kørte en 400km brevet et par uger før afgang til Spanien. Den gik mildest talt forfærdeligt. Jeg havde været godt kørende på 1000km et par uger før, men det mærkede jeg ikke meget til nu. Et stigende arbejdspress og manglende timer i døgnnet, havde ikke hjulpet mig. Herefter fik jeg kun kørt et par ture. Men jeg følte alligevel antydningen af noget godt da jeg satte mig i flyveren.

Mit ophold var planlagt med 3 forskellige hoteller undervejs. Første hotel var i Boadilla Del Monte. Derefter boede jeg i centrum af Madrid til turistdelen af turen, for til sidst at flytte til den nordlige udkant af Madrid i Las Tablas.

Turen blev dog allerede udfordret dagen før afrejse fra Danmark. Jeg skulle flyve med KLM via Amsterdam frem og tilbage. Men et døgn før afgang, fik jeg besked om at min afgang fra Billund var aflyst. Nærmere besked ville komme snarest. Det chokerede mig lidt. Jeg ville ikke vente på, at de måske kom med et alternativ. Så jeg ringede til deres kundeservice og fik i stedet for en afgang omkring middagstid, mulighed for at tage et fly omkring kl. 6 om morgenen eller vente til om aftenen. Jeg valgte at tage morgenafgangen, da jeg skulle starte cykelturen allerede dagen efter rejsedagen og gerne ville have ro til gøre klar til de kommende strabadser. Med ro i sindet kunne jeg nu pakke videre.

## Super Randonnée LUAI Grediana

Fredag d. 3. august startede jeg turen fra forstaden Boadilla Del Monte. Arrangøren mødte mig ved starten, som er første kontrolsted. Alle kontroller er fotokontroller, som så skal sendes til arrangøren. Han kiggede kort på mig og min cykel. Så spurgte han til min påklædning som var til en spansk sommer med ca. 40 grader i skyggen. Plus lidt overtrækstøj til ben og arme samt vores refleksvest. Jeg forsikrede ham at jeg plejer at kunne klare mig i Danmark med dette. Det accepterede han lidt skeptisk. Men hvad med forplejningen? Som alle andre ture jeg har kørt gennem årene, måtte det blive med opfyldning undervejs. Til sidst spurgte han til overnatning undervejs? Jeg har aldrig rigtig dyrket konceptet med indkvartering på hoteller og B&B under Brevét'er. Det måtte, som under en tur i Danmark, være en lur i vejkannten. Jamen hvad så med de vilde dyr? Jeg undrede mig over hvilke dyr vi snakkede om. Ulve, bjørne eller hvad? Jamen der er i hvert fald ulve... Okay, så var jeg ikke så bekymret.

Jeg satte i gang og kom ud af byen. Der var et stykke vej inden bjergene begyndte at komme, så jeg nåede let 2. kontrol efter 1time 21min. Der havde endnu kun været et par små bakker, så det var overkommeligt. Det samme gjorde sig gældende på turen til næste kontrol. Der var kørt ca. 50km og lidt over 500hm. I dansk sammenhæng er det rimelig kuperet, uden at det er voldsomt. På disse ture kan det vel kun kaldes opvarmning. Efter den bløde start var jeg kommet ud til den kuperede del af turen. Snart begyndte stigningerne at blive lidt længere. Benene var stadig relativt gode, selvom jeg godt kunne mærke at temperaturen allerede her om formiddagen, var steget mærkbart fra de 25 grader jeg startede i. Jeg forsøgte at holde lidt igen på opkørslerne, så jeg kunne bevare så mange kræfter som muligt hvilket lykkedes nogenlunde.



På vej mod første bjergtop

Kort efter middag var det første rigtige bjerg i gang. Modet var højt og gåpåmodet stort og en times tid senere stod jeg på toppen i ca. 1200 meters højde. Belønningen kom, som så ofte efter en stigning, i form af nedkørslen. Her på toppen var klokken efterhånden blevet 13.49. Varmen var virkelig ved at sætte ind og derfor var det på nedkørslen lige efter ikke længere en afkølede effekt, at mærke vindmodstanden; luften var virkelig varm og jeg søgte ivrigt efter steder jeg kunne fylde vand op og efter mad. Jeg havde til turen medbragt nogle proteinbars fra cliff bar, som et supplement til den øvrige kost. Jeg havde

testet dem på ture hjemme i Danmark og det havde fungeret fint og chokoladeovertrækket var ikke begyndt at smelte i solen. Men den varme sommer i Danmark kan stadig ikke måle sig med det centrale Spanien og

de blev hurtigt klæbrige og umulige at synke uden massivt væskeindtag sammen med. Det var dog ikke en luksus jeg kunne gøre brug af. Om det bare var mig, der ikke kunne spotte kilder eller lignende ved jeg ikke, men der var langt mellem væskemulighederne. Jeg fandt dog en tankstation med en tilhørende lille butik. Her fik jeg fyldt godt op, imens jeg holdt en lille pause. Tempoet herefter var ikke imponerende, da jeg efterhånden led meget i varmen.

På disse ture skal man kaste sammenligninger med ture i Danmark langt væk, selvom det kan være svært. Temperaturen omkring kl. 15 og 18 var dagens højeste og jeg kørte nu i ca. 40 graders varme. Jeg er dog ikke vandt til at give efter for logik og fortsatte ufortrødent. Kort efter pausen nåede jeg ind i en større by, som var kontrolpunkt 6. Jeg havde kun tilbagelagt 140km og klokken var allerede 16.21. Det var skrækkeligt at begynde at sammenligne med en brevet herhjemme. Med stadig fyldte dunke kørte jeg ufortrødent videre ud på det der skulle vise sig at være et stykke slette. Her blev jeg virkelig sat på prøve. Vandet i dunkene fik hurtigt ben at gå på og efter 30km var der tømt. Det er på trods af, at jeg kører med en almindelig stor dunk og en 1liters dunk. Der var ikke en dråbe tilbage. Terrænet fremad var ikke videre kuperet, heldigvis. De næste 10km måtte jeg grave dybere og dybere for at holde gang i cyklen og da jeg endelig nåede et stykke der gik ned ad bakke og så et skilt til en tankstation om 1km. Kort efter kunne jeg se den længere fremme og jeg frygtede kort at jeg bare så syner. Her drak jeg 2-3liter vand bare for at komme til hægterne igen. Derudover fik jeg et par tarvelige sandwich og sodavand. Jeg nåede nok at stå stille ca. en time, inden jeg atter vovede at køre videre. Aldrig har jeg været så mærket af omgivelserne. Nu skulle jeg desværre først rigtig i gang med det kuperede landskab. Straks efter at jeg startede igen begyndte det at gå opad og jeg fik kramper. De skulle desværre forfølge mig resten af turen, det var derfor surrealistisk at tænke på, at der stadig manglede 400km. Heldigvis anede jeg ikke at de næste 17km var opad. Jeg holdt en spisepause igen allerede efter 10km. Denne gang gik det lidt lettere med at spise. Det var lidt en udfordring tidligere, da systemet var presset i bund. Det er også første gang jeg har været så tæt på, i min tankegang, at opgave at gennemføre en tur. Selvom jeg efterhånden betragter mig selv som en rutineret randonneur. Så virkede det hele lidt for uoverskueligt på dette tidspunkt.

Kl. 20 sad jeg atter og kæmpede mig op ad bjerget. Det begyndte så småt at blive køligere, selvom natten aldrig blev rigtig kold. Dog var skiftet i temperaturen nok til at humøret røg lidt op. I hvert fald indtil jeg mødte et par bjerggeder, som mest af alt lignede, at de tænkte "mener han virkelig det seriøst?". Godt over toppen og så en lille top mere nåede jeg kontrol nr. 7. Nu var hovedet med igen. Uret sagde kl. 23, men det var lige meget. Jeg skulle udnytte natten, indtil jeg ikke længere kunne holde mig vågen. Herefter fulgte der umiddelbart en tvivlsom nedkørsel; dårlig vej og megen besværlighed med at se vejens forløb, da vejen og rabatten lignede hinanden i skæret fra lygten, jeg kom dog helskindet ned.

Herfra gik det slag i slag. Både opad og nedad. Med undtagelse af en enkelt dårlig nedkørsel, var der et par stykker der var godt lange, hvor det stadig var muligt at holde farten oppe på 50-60km/t. I nattemørke er det nemmere at skære svingene af i de blinde sving, da man kan se de modkørende biler på lang afstand pga. deres lys. Det og så gps'en til at hjælpe med at vise evt. hårnålesving. Således susede jeg videre til kontrol nr. 8 og 9 inden hovedet blev tungt. Knap midtvejs på ruten lagde jeg mig i udkanten af en by for at hvile i ca. 3 timer.

Da jeg fortsatte igen var klokken knap 7 om morgenen og temperaturen ca. 23 grader. Jeg anede "heldigvis" ikke at jeg startede med 19km opkørsel. Efter 6-7km nåede jeg en by, hvor jeg kunne få lidt morgenmad, selvom det vitterligt var lidt; men lidt har også ret. Jeg supplerede med et par bars, imens de stadig var til at få ned. Det var virkelig en flot natur jeg kørte rundt i. Jeg blev anbefalet af arrangøren, at holde pause om eftermiddagen i en by kaldet El Barraco. Først skulle jeg dog lige strejfe Avila. Her fandt jeg en restaurant hvor jeg kunne få fyldt alle depoter helt op. Med gårsdagens nedsmeltning pga. en lettere dehydrering,

tænkte jeg at et saltholdigt måltid var sagen. Lidt sniksnak på engelsk og spansk betød at jeg sad 10min senere med tallerkenen fyldt med kød. Det kunne ikke være bedre. Et kort kontrolstop udenfor byen og så videre mod El Barraco. Efter 10km, der gik lidt op og ned med normale bakker, fik jeg noget af det bedste jeg nogensinde har mødt nedad. Ca. 5-6% hældning og med en let medvind, så gik det næsten helt af sig selv, på en god bred hovedvej med 70-80km/t. Desværre forsvinder 10km hurtigt på denne måde. Inde i byen ledte jeg efter et hotel eller lign. Men alt var lukket. Så min siesta måtte blive ved en tankstation og så delvis liggende. Jeg havde 3-4 timer stop her. Jeg sørgede for at bringe kroppen stadig mere i balance med vådt og tørt. Derudover fik jeg blundet lidt på må og få i skyggen. Det var ikke særlig effektivt, men jeg tænkte at jeg burde følge arrangørens råd. Desuden havde jeg ikke lyst til at gentage gårsdagens nedsmeltning.

Da jeg nærmede mig aften slap tålmodigheden op og jeg fortsatte. Resten af aftenen kørte jeg nogenlunde fornuftigt rundt på ruten. Hele turen havde indtil nu, generelt været ret øde og det her stykke var ingen undtagelse. Nogle gange føltes det næsten som om jeg var alene i verden. Da jeg igen, igen var ved at løbe tør og nåede et af rutens yderpunkter, så valgte jeg at køre i den forkerte retning for at kunne tanke op igen. Det gav mig 4-5km ekstra til turen. Men det var givet godt ud. Især da det var et fladt stykke. Jeg fik tidligt søvnproblemer denne nat. Efter et par timer, omkring kl. 01.30 fandt jeg et nogenlunde roligt punkt langs ruten og jeg



Kort efter mit hvil i El Barraco. Inden det atter begynder at gå op ad

lagde mig et par timer. Da jeg vågnede igen føltes jeg meget kold og tog derfor noget overtrækstøj på som reaktion på det. Men havde jeg holdt hovedet koldt i stedet, ville jeg have opdaget, at det ikke var nødvendigt. Jeg fik det hurtigt meget varmt, så på næste kontrolpunkt smed jeg det igen og det hjalp pulsen lidt ned igen, efter det seneste minibjerg jeg var kommet op ad. Jeg var efterhånden i gang med de sidste bjerge. Det var blevet meget tidlig morgen og jeg nærmede mig andet døgn på ruten. Kontrollerne lå herefter rimelig tæt og jeg kunne nu se til Madrid fra et af de sidste højeste punkter. Jeg fik noget morgenmad da der var ca. 50km tilbage.

Humøret var højt og jeg var ved godt mod og der var efterhånden langt mellem kramperne. Da jeg sendte billedet fra sidste kontrol, inden mål, til arrangøren svarede han med "vi ses om en time. Jeg venter på dig." Arh tænkte jeg. Der er ca. 30km og det er ikke friske ben, men det var alligevel ikke helt galt. Med lange stykker med en svag hældning til min fordel, ja så hjalp det godt på det. Der var også masser af overskud til at hilse på lokale, som ville have lidt km i benene denne søndag. Kl. 10.28 nåede jeg slutkontrollen og blev gratuleret af arrangøren. Han fortalte at der visse steder i området var målt 42 grader den første dag. Hvis det var de steder jeg havde været, så tror jeg da pokker at jeg led. Han ville heller aldrig selv drømme om at køre turen på dette tidspunkt af året, men derimod vente til omkring november. Det betød nu ikke så meget, jeg havde gennemført den første tur. Nu skulle jeg bare restituere bedst muligt de næste par dage. Så kunne jeg begynde at overveje næste tur med start 5 dage senere.

## Super Randonnée Sierra de la Guaderrama

Efter en utilstrækkelig restitueringsperiode, trillede jeg fra hotellet kl. 6 om morgenen, for at stå klar i Algete. Start og mål er ikke placeret samme sted på denne rute og da jeg kiggede efter hotel, havde jeg undervurderet den faktiske afstand til start og mål fra mit hotel, som var i en forstad til Madrid. Det betød 20km opvarmning. Her stod arrangøren, ligesom på første tur, klar til at modtage mig og komme med gode

råd. Han fortalte bl.a. at der ugen forinden, var en cykelrytter som omkom ved et sammenstød med et rådyr på en nedkørsel. Det var lidt at tænke over, men ikke noget som prægede min tur som sådan. Han ville gerne køre med mig og følge mig på vej de første 50km, hvis jeg ikke kørte for hurtigt. Jeg svarede at det burde ikke være et problem.

Faktisk så passede det mig ganske fint at blive fulgt på vej, jeg havde nemlig observeret forud for turen, at jeg skulle på motorvej meget tidligt på ruten. Men han forsikrede mig om, at det var ganske legalt, så længe der ikke var en parallelt liggende vej. Jeg er nu stadig overbevist om, at det er hans egen fortolkning af reglerne. Men vi kom afsted og jeg lagde mig i hans baghjul, indtil vi var færdige med motorvejspassagerne efter ca. 18km herefter blev vejene mindre befærdede og lidt mere kuperede. Jeg fandt dog ud af, hvorfor han havde sagt det med farten. For selvom jeg ikke havde friske ben, så synes jeg stadig det gik lige langsomt nok når det gik opad i hans tempo. Men jeg synes det var så fin en gestus af ham, at jeg ventede på ham og fik en sludder samtidig. Det er trods alt også en del af charmen, ved at køre i udlandet, at få snakket med nogle andre nationaliteter, når muligheden byder sig.

Han gjorde et stort nummer ud af at påpege, at jeg var den første dansker på den tur. Lidt overvurderet, for det var jeg jo også ugen før, på den anden tur. Der såmænd nok stadig rig mulighed for at være den første dansker på både ruter rundt omkring i Europa og i resten af den store vide verden.

Da jeg startede på de 16km op mod turens højeste punkt, i lidt over 1800 meter højde, sagde han god tur og jeg var atter alene. Jeg fandt hurtigt det rette tråd og så tog den ene km ellers den anden. Jeg kunne godt mærke, at selvom det ikke var koldt, så var temperaturen faldet knap 10 grader henover ugen. Det passede mit skandinaviske korpus meget bedre. Undervejs mod toppen så jeg på et par skilte, at her var Camino de Santiago. Jeg havde ikke tænkt over at jeg kom til at krydse Caminoen, men der er flere ruter og hvilken der er den helt rigtige ved jeg ikke.



Højt humør på første bjerg

Jeg kom fint op på toppen og videre mod næste kontrol. Her mødte jeg en ko som gik frit omkring, det er der ikke noget usædvanligt over, det ser man mange steder i bjergene. Det underlige var, at jeg ikke havde passeret de riller i vejen, som skal holde dyrene afgrænset i et bestemt område. Et par lokale cyklister som var ude den formiddag, forsikrede mig dog om at det var helt fint, men at jeg skulle passe på råvildt, der kunne krydse vejen på nedkørslerne. Måske der alligevel var noget om snakken fra arrangøren. Råvildt eller ej, så har jeg det sådan med kørsel i bjerge, at i kraft af min manglende styrke op ad. Så må jeg jo hente noget tid nedad.

Så et godt måltid fra en nærliggende restaurant og så videre på turen. Jeg var overrasket over min tilstand, men jeg var samtidig fuldt ud klar over, at jeg ikke skulle presse citronen for hårdt. Jeg var startet meget defensivt ud på første bjerg og det ville jeg også gøre på alle de resterende bjerge. Dvs. at så snart det gik op ad, i længere tid, så satte jeg i de helt lave gear. Farten oversteg derfor som regel ikke 12km/t. Der begyndte også at tegne sig et mønster om vejenes tilstand. Hvis jeg syntes de var dårlige på første tur, var det ingenting imod denne tur; der var markant flere huller i vejene og lapninger overalt. Det var ikke noget problem på opkørslerne, men nedad med 60-80km/t og med skarpe sving skulle man være vågen. Men jeg insisterede på at det jeg sætter til opad. Det skulle hentes nedad. Jeg fandt mig hurtigt til rette med tilstandene og havde derfor ikke i tankerne at give op i løbet af dagen, som jeg ellers havde haft i dagene op til.

Det ene bjerg tog det andet. Tempoet var som vanligt moderat, men jeg skulle bare hænge i. Jeg kom forbi mange kilder på førstedagen, så jeg fyldte flittigt op i dunkene. Efter knap 200km kom der endnu et



motorvejsstykke, denne gang kun på 1-2km og svagt ned ad bakke, så det var hurtigt overstået. Da jeg nåede hen til starten af aftenen, vurderede jeg mine muligheder for spisning. Ved et kontrolsted var der et hotel med restaurant og jeg havde fået en besked om, at næste mulighed for at spise efter det var i Majaelayo. Jeg slog det op på google maps, det skulle kun være 17-18km væk og selv med et bjerg at forcere, vurderede jeg, at det kunne jeg snildt klare uden proviantering. Jeg var fint fyldt op i dunkene, så afsted det gik.

Jeg kørte snart langs en større sø, mens jeg langsomt kom højere op. Men da jeg stod på toppen skulle jeg være i den pågældende by, her stod det dog klart, at det ikke var tilfældet. Faktisk var den ikke engang i syne forude. Jeg kom hastigt ned ad igen og havde det ikke været for min GPS med sporet lagt ind, ville jeg have troet det var forkert, da jeg nåede bunden. Beplantningen havde taget mindst 0,5 meter af vejens bredde, og det var ikke den bredeste vej i forvejen, så det virkede ret voldsomt. Asfalten var selvsagt ringe og overskuddet begyndte at forsvinde. Jeg prøvede at rationere min væske, imens jeg kørte videre i skumringen. Med formaningerne tidligere om at passe på, ville skæbnens ironi, at jeg kort efter var 10-15 meter fra at ramme et par harer. Rigtig farligt var det nu ikke da det gik let op ad bakke. Men få kilometer senere, på en lille nedkørsel, var det dog rimelig tæt på, da to rådyr blev fanget i lyset fra cykellygten rundt i en højrekurve. Heldigvis var jeg ikke faldet helt i søvn, trods mørket og fik derfor bremsset tilstrækkeligt op til at de sprang af vejen. Nu var jeg til gengæld ved at være meget presset.

Jeg havde nu kørt ca. 40 km i stedet for 17-18km, dunkene var tomme og det samme ville batterierne også snart være. Heldigvis så jeg nu gadebelysningen fra en mindre by ude til siden og et vejskilt bekræftede snart, at jeg var nået til Majaelayo. Her var der godt nok lige stoppet for udlevering af mere mad, men en lokal engelsktalende hjalp mig, med at få serveret en stor sandwich med noget skinke, ost og pølse sammen med et par colaer. Derefter var jeg atter flyvende og det var en af de gange jeg sørgede for at huske drikkepengene. Jeg glemmer ellers ofte denne skik i udlandet, men hun var yderst imødekommende, selvom vi snart sagt ikke sprogligt forstod det fjerneste af hvad hinanden sagde.

Tilbage på cyklen så jeg et lidt underligt vejrfænomen. Ikke så langt ude i horisonten lynede det kraftigt fra nogle skyer i en meget lille klynge derudover var det skyfrit og der var heller ingen torden. Heldigvis havde jeg ikke retning direkte mod den, men styrede derimod i retning af det de kaldte for den kinesiske vej; jeg var lidt usikker på hvad det indebar. Den startede med nogle kæmpe huller, man skulle styre uden om, det betød at vejens fulde bredde blev brugt. Heldigvis var jeg den eneste trafikant, om det var tidspunktet eller at de lokale bare ved bedre, skal jeg ikke kunne sige. Herefter blev det til noget betoninspireret underlag med nogle riller på tværs. Så var det 4-5km først ned og ligeså op igen med 14-15% hældning. Det var voldsomt ubehageligt, da det ofte svingede 180 grader, så jeg kunne aldrig bare lade den køre et stykke tid. Da jeg kom forbi "den kinesiske vej" og kunne konstatere at nu var det ovre, begyndte trætheden at melde sig. Jeg stoppede derfor i en by, som var blevet nævnt som mulighed for at tanke op. Her lagde jeg mig på en bænk og hvilede ca. 3 timer, til natten var ovre. Jeg var desværre stadig i underkanten af 300 km på dette tidspunkt.

Da morgenen kom og de lokale forbigående venligt havde ladet mig være i fred, satte jeg mig tilbage på cyklen og fortsatte den videre færd. Det var let skyet fra morgenen af og skyerne med lynene havde ikke taget min rute, så ingen fare dér i nattens løb. De første par timer gik rigtig fint. Men så kom der et langt stykke hvor jeg kørte rundt i ingenmandsland. Det var rent flashback til den første dag på første tur. Flaskerne blev tømt og der var ikke videre mulighed for at fylde op. Det begyndte at tære lidt for meget på kræfterne.



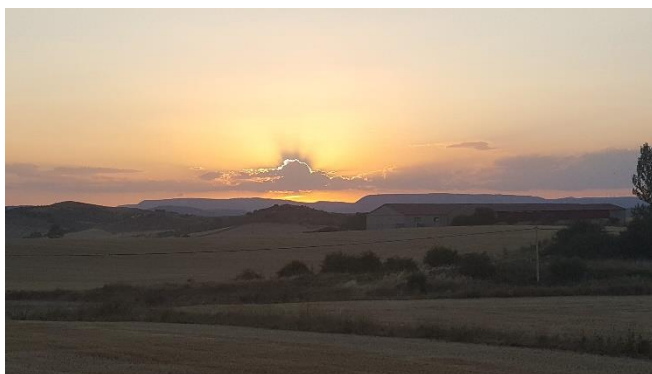
Nogle gange får man energien fra udsigten. Her omkring kl. 09 på dag 2

Da jeg efter mindre stigning kunne se en by, godt nok 5-600 meter i den gale retning, var jeg ikke tvivl. Der skulle provianteres. Først flaskerne i byens kilde, siden et stop i en lille biks. Desværre havde de ikke andet end bland-selv-slik i udvalget! Men lidt har også ret. Efter en pause til køle af, var jeg atter ved godt mod. 10-15 km senere, kom jeg forbi et supermarked og da jeg kun fik et par bars ved sidste pause som "rigtig" føde, så stoppede jeg igen i håbet om at få yderligere næring til kroppen. I min desperation og mangel på udvalg, blev det kun til indkøb af kødpålæg og sodavand men så var depoterne da for en stund fyldt op igen. Da brødet i butikken ikke var videre tiltalende, betragtede jeg det som en improviseret tapas ret.

I eftermiddagsvarmen begyndte moralen atter at hænge igen. Jeg sled mig langsomt op ad stigningerne og da jeg, mod slutningen af eftermiddagen, nåede en by med en restaurant, satte jeg mig ind for fylde helt op. Ud fra mine få tillærte spanske glosor så jeg noget med en kyllingeburger. Tjeneren spurgte om jeg skulle have en eller to? Det spørgsmål har aldrig fået før, så jeg spurgte til størrelsen. Jamen de var meget små. Nå men så må jeg heller få to så jeg kan klare mig nogle timer endnu. Så små var de heller ikke! Men efter noget tid kom de da begge to ned. Nu var jeg klar til at erobre verden igen. Kort efter nåede jeg næste kontrol. Et skilt der siger 2 km med 12% stigning. Tak for det. Til gengæld var asfalten til en afveksling rigtig god her. Det kommende område var præget af nogle atypiske klippeformationer, som jeg typisk forbinder med en westernfilm og det var rigtig fedt at køre igennem. Der var ikke så langt imellem kontrollerne på denne del. Da jeg var nået forbi det vilde vesten, kom jeg hurtigt til en kontrolby. Men ruten ledte mig uden om byen og videre og havde jeg ikke vidst at det var den by jeg skulle finde en bestemt restaurant i, samt at jeg kunne finde google maps frem på mobilen, var det blevet bøvlet.

Men jeg fik styret mig på rette spor og det drejede sig trods alt kun om et par hundrede meter i hver retning. Der sad nogle stykker udenfor restauranten, heriblandt en mand som kiggede noget interesseret. Han havde sikkert stadig stillet spørgsmål, hvis vi havde snakket samme sprog. Jeg fik dog forstået at han spurgte hvor langt jeg havde kørt, samt hvor jeg skulle hen. Som så mange andre fattede han ikke rigtig at jeg havde kørt ca. 480km, men at jeg havde tænkt mig at fortsætte til Madrid, var alligevel for meget. Han rystede på hovedet, da jeg gik ind for at spise og rystede stadig på hovedet da jeg kom ud. Dette måltid var hovedets-end mavens kald, da jeg vurderede at muligheden for proviantering var begrænset herfra og til mål.

Tilbage på cyklen kunne jeg snart nyde solnedgangen for sidste gang på denne tur. Det var en rar tanke. Samtidig ville jeg inden længe nå det sidste rigtig høje punkt, omkring kontrolpunktet i El Ordial. Herfra var det mere ned end op. Desværre nåede jeg først dette punkt kl. 23.27 og jeg nåede desværre ikke længere end midnatstid inden trætheden kom snigende. Jeg vurderede at det var smartere at lægge mig og sove og således kunne jeg køre sikkert til mål, fremfor at tage chancer. Jeg var trods alt ikke tidspresset. Så efter 3 timer på langs kunne jeg fortsætte på de sidste 80 km. Jeg kom ud på nogle mindre hovedveje med god asfalt og nu gik det, på trods af nattekørsel, ganske fornuftigt fremad, så et par timer senere nåede jeg den andensidste kontrol.



Sidste solnedgang på turen

Nu manglede jeg bare 30 km men selvom hovedet var frisk, var benene ved at være trætte. Jeg kørte det på 1,5 time, lige inden solopgangen. Da turen var slut var jeg så træt af det hele, at jeg fik præjet en taxa til at køre mig retur til hotellet. De 35 km som det viste sig, at jeg havde tilbage til hotellet, var mere end jeg ville

være med til. Aldrig har jeg fået så meget valuta for pengene i en taxa. Turen var slut og jeg skulle bare slappe af.

## **Bagklogskabens klare lys**

Set i bakspejlet er der ikke noget ved turen, som rigtig har overrasket mig. Jeg vidste godt at det var et hårdt eventyr jeg kastede mig ud i. En super Randonnée er hård og to på to weekender er rigtig hårdt. Når jeg endelig fandt tid til forberedende træning, foregik det mest i bakker. Enten i området ved Silkeborg eller Vejle. Tempoet fokuserede jeg ikke så meget på, men mere at det skulle være overkommeligt. Så måtte tempoet komme stille og roligt. Jeg skal stadig blive bedre til, på disse ture, at holde hovedet koldt og ikke forcere tempoet, en ting der også ofte sker for mig herhjemme. Det er dog svært for mig så længe benene er friske; der vil man jo gerne fremad. Da jeg ramte muren på allerførste dag og skulle genopbygge mig selv og stadig komme fremad, da blev jeg tvunget til at køre med fornuft hvis ikke jeg skulle udgå.

Jeg drak rigtig meget hver dag jeg sad på cyklen. Jeg har ikke holdt styr på det, men et forsigtigt bud er 20-30 liter af enten rent vand, sodavand eller vand med tabs i. Jeg har spist det jeg har kunnet komme i nærheden af og stadig holde i mig, alligevel tabte jeg mig 3 kilo henover de 2 ture. Normalt vil det være væske tab, men et par måneder senere stod vægten stadig sådan.

Spanien er et rigtig godt land at cykle i. Bilisterne er flinke til at blive bagved og overhale med størst mulig afstand. Der var kun 2-3 tilfælde sammenlagt, der kørte som danskerne. Variationen i landskabet er stor, både fladt og kuperet og fra det tørre landskab til det mere frodige. Hvis man arrangerer sine ture i foråret eller hen på efteråret, så vil man kunne drage fordel af de lavere temperaturer. På trods af vejenes tilstand, vil jeg ikke fraråde andre at køre de to ture. Tværtimod så synes jeg altid jeg kommer hjem med endnu et eventyr i bagagen, når jeg har været afsted udenfor landets grænser. Jeg nyder også brevet'erne herhjemme, men det er på en anden måde. Udenfor Danmark er det en anden kultur og byerne og arkitekturen bliver anderledes. Landskabet kan variere over en meget bredere kam og selv når vejene bliver dårlige, så minder det mig om, hvor godt vi faktisk har det i Danmark, selvom vi fra tid til anden gerne vil klage over vejene. Brok er jo lidt en folkesport efterhånden.





De synlige beviser med framenr. Medalje, kontrollkort og diplom for hver tur

