

D.13.4.2024. 200 km Brevet fra Herning
Anders Rasmussen

Så står jeg her – i Herning. Klokken er 7:25. Det tog ikke så lang tid at køre fra Nyborg til Herning som forventet.

Men så er der god tid til at blive klar til kl.8, når starten går.

Jeg var lidt spændt på turen, da det Bla. På grund af sygdom er 9 år og 10 måneder siden jeg sidst prøvede kræfter med en Brevet.

Efter nogle år med sporadisk træning besluttede jeg mig for at køre mig i form igen.

Efter et år på elcykel kunne jeg mærke at jeg var klar til selv at agerer motor og min gamle Lynsky blev støvet af og fik nogle ture. I august 2023 tog jeg på 14 dages ”træningslejr” på FuerteVentura og her blev det til gode 650km og masser af højdemeter og sol og rødvin mm. Med mine 105 kg vidste jeg godt at jeg ikke er bjergrytter og hvis jeg ikke vidste det på forhånd, fandt jeg ud af det når jeg forcerede stejle stigninger vest og midt på øen.

Det blev til ca. 6000km fra August og til denne brevet i April. Det meste indendørs på min Tacx hometrainer med zwift.

Jeg havde i løbet af efteråret og vinteren lært hvor meget energi jeg bruger og dermed skal indtage, på cykelture. Ved ikke hvor præcis et Garmin Fenix 6 ur er, men jeg brugte det som rettesnor.

Så studerede jeg forskellige energi drikke og energibarer og regnede ud, hvor meget jeg burde indtage i timen.

1 drikkedunk med 30 gram Glykose og 30 gram maltodextrin + en Corny bar + lidt slik i timen skulle række.

Jeg tænker at de fleste af jer læsere og garvede randonneurs har en helt anden tilgang til disse breveter og trækker måske lidt på smilebåndet over mit ”nørderi”. Det er fair nok, vi har nok alle forskellige måder at forberede os på. En af de andre deltagere havde ikke cyklet i månedsvis – løber dog en del – men kom igennem flere timer før mig og i fineste form. Tænker dog at vedkomne nok også drak og spiste undervejs.

Stille og roligt dukker de øvrige 9 personer op og gør klar til at køre.

Altid fornøjelige og venlige arrangør Claus Hviid deler kontrolkort ud og siger et par ord om ruten.

Så kører vi, eller rettere, de andre kørte. Fejl nr.2. Jeg havde ikke opdaget at min kæde var røget af under transport i bilen. Det tog lidt tid at få fikset og pist væk var de andre.

Den første fejl var, at jeg havde skiftet jakke lige inden jeg kørte fra Fyn. I jakken, jeg lod hænge på knagen i min lejlighed, lå min pung med kreditkort mm.

Hvad kan man lære af det? Jeg ved det ikke, men jeg måtte i hver tilfælde lære at finde steder med mobilepay. 😊

Navigation ud af Herning fik jeg ikke gjort rigtigt. Min GPS bimlede og bamlede og da jeg ramte startstedet for anden gang, måtte jeg tjekke ruten på min mobil.

Måske fejl nr.3; ikke at have studeret starten på ruten før turen.

Jeg fandt dog messevejen og cykelstien ved siden af og så var jeg på rette vej og turen kunne for alvor begynde og pulsen kom ned på det normale.

5 graders varme og lidt vind fra nordvest kunne ikke skræmme mig. jeg var dog den eneste der var mødt op i korte cykelbukser. Jeg havde dog allerede fået varmen og det gik stødt fremad mod Brande på gode cykelstier og veje.

Ankomst Brande 31 km, der var gået for lang tid med at komme ud af Herning, men jeg var fint indenfor tidsgrænsen. Jeg kom ikke forbi bager eller andet der kunne give et stempel, så det blev et foto.

Så blev kursen sat mod Skjern og nu kunne jeg tydelig mærke mod/sidevind det gav lidt langsommere

D.13.4.2024. 200 km Brevet fra Herning
Anders Rasmussen

fremdrift selv om der blev trykket flere watt i pedalerne. I Uhre fyldte jeg vanddunkene. Det passede meget fint med to dunke på godt 2 timer. Jeg spiste også lidt lørdagsslik og 2 stk Corny bar undervejs. **Omsider nåede jeg Skjern** 80 km. Jeg stemplede ved Bager Møller og til mit store held tog hun imod mobilePay. En frikadelle sandwich og en ½ liter Coca Cola blev købt. Jeg spiste 2/3 af sandwichen, drak Colaen og så var det videre med maven fyldt.

Hvis jeg troede det var modvind fra Brande til Skjern, så blev jeg klogere, for NU var der modvind og da det blev mere kuperet, var der ikke meget fart på min ellers så fine cykel.

Det gik stille og roligt til Videbæk. Jeg havde mødt og overhalet en af de andre deltagere og lige før **Videbæk** spottede jeg en til. Vedkomne stemplede i kiosken, netop som jeg kørte forbi, jeg vendte om og fik stemplet. Sjovt som at spotte en anden af deltagerne kan give et par hårdere tråd i pedalerne, men der gik en del kilometer før vi mødtes igen. Mellem Videbæk og Brejning er der – for mig et par voldsomme stigninger og jeg brændte et par tændstikker. Jeg nåede dog alligevel op til den anden deltager og vi fulgtes af lidt. Hyggeligt at snakke sammen og dele erfaringer, men snart cyklede jeg videre mod Ulfborg alene.

Ulfborg og 135 km jeg fik stemplet og spiste resten af min sandwich. Ud mod Holstebro var vinden meget mere venlig – side/medvind – skønt efter de lidt hårde kilometer til Ulfborg.

Vejret viste sig også fra en venlig side. Det var ganske vist køligt men tørvejr og tørvejr var et særsyn i april 2024, der satte rekord i regnmængde på en måned. Nu drillede mi DI2 gearskift på bagskifteren, kunne ikke skifte. Jeg rodede med ledningen, men den ville ikke flytte sig. Heldigvis stod den på et af de midterste tandhjul bagpå og forskifteren virkede – så der var 2 gear at vælge imellem. Skaden var ikke vildt stor da de fleste resterende bakker snildt kunne forceres- men absolut ikke i den gearing jeg normalt ville vælge. Den anden deltager kom op til mig igen og vi fulgtes ad til lidt efter Holstebro.

Holstebro 160 km og stempel. Det var midt på eftermiddagen og vinden var gunstig i ryggen, nu skulle de sidste 40 km ”bare” tilbagelægges. Det gik fint men ruten ind til HIK i Herning drillede og det tog lidt omveje at komme i mål.

Vel tilbage kunne jeg konstatere at turen ikke havde været hård, lige med undtagelse af bakkerne mellem Videbæk og Brejning - og at formen er ok. Den 27.4 er det tid til 300km med afgang fra Herning.

Tilbagelagt 204 km

Start klokken 8

Slut klokken 17:45

Samlet tid 9 timer 45 minutter

Køretid 8 timer 45 minutter

4800 Kcal brugt.

Indtaget undervejs:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|--------|
| 6 drikkedunke og en cola | 6 x 209 Kcal + 210 Kcal | = 1464 |
| 1 Frikadellesandwich | | = 660 |
| 7 Corny | 7 x 220 Kcal | = 1540 |
| 200gram lørdagsslik | | = 950 |

I alt = 4614

D.13.4.2024. 200 km Brevet fra Herning
Anders Rasmussen

Regnestykket ser fint ud, men der er jo mange ubekendte faktorer der spiller ind. Blandt andet hvor hurtigt kroppen kan optage de forskellige typer energi man tilfører og meget andet. Men som et lille hyggeeksperiment, synes jeg det er interessant nok.