

# Cascade 1200

*En cykeltur i westernkulisse med vejræssige, terrænmæssige og fysiske udfordringer.*



Cascade 1200 har navn efter en bjergkæde (Cascades), der i det nordvestligste USA strækker sig fra Canada i nord til Californien i syd. Bjergkæden er en udløber af Rocky Mountains og huser en række vulkaner, hvoraf Mount St. Helen havde et større udbrud i 1980. Flere af de andre vulkaner har siden haft mindre udbrud.



*Mount St. Helen mistede toppen ved et udbrud i 1980*

## Præsentation

Cascade 1200 køres i staten Washington, USA's nordvestligste stat. Løbet afvikles i 2016 for 7. gang. Første gang var i 2005 og det har siden 2006 været kørt hvert andet år.

- Til 2016-udgaven var der kommet en helt ny organisation bag Cascade 1200. Det betød nogle ændringer i forhold til de tidligere udgaver. Vigtigst ville ruten blive længere og den ville forløbe noget anderledes end tidligere.
- Tidspunktet ville være omkring midsommer: 17 – 21 juni, med start fredag den 17. juni kl. 22.00. Starttidspunktet var planlagt, så de fleste ville kunne køre løbet i de lyse timer når den første nat var overstået.
- Turen længde: 1289 km svarende til ca. 800 miles. Distancen var valgt, da den matcher en tidsgrænse på præcis 4 dage. Dermed ville deltagerne, ifølge arrangørerne, få mulighed for

at se noget mere af den skønne natur i Washington end i de tidligere udgaver og dermed også få mere for deres tilmeldingsgebyr.....

- Der skulle forceres ca. 11.500 hm; herunder 5 bjergpas på over 1000 hm samt et enkelt lige under 1000 hm.
- Turen køres som en rundtur på begge sider af Cascades med start fra Mount Vernon, der ligger mellem Seattle og den canadiske grænse.
- Man skulle være forberedt på 3 ret så forskellige vejrforhold på ruten:
  - Ekstrem regnvejr på vestsiden af Cascades.
  - Stærk vind, kulde og frost i bjergene
  - Kraftig varme på prærien øst for Cascades
- 3 steder undervejs ville der være arrangeret overnatning med aftensmad og morgenmad. Der ville blive transporteret et bag-drop til alle 3 overnatningssteder.
- Deltagerantallet ville blive på 86. 20 pladser ville være forbeholdt ikke-nordamerikanere.
- Kvalifikationskrav: Gennemførelse af en Super Randonneur i 2015 eller 2016.
- Tilmeldingen fra den 10. januar 2016

## Overvejelser og planlægning

Jeg betragter langdistancecyklingen som en god mulighed for at se og opleve fremmede områder og himmelstrøg fra en cykelsaddel. Derfor havde jeg allerede efter PBP i august 2015 øjnene rettet mod en ny 1200+ brevet i 2016.

I løbet af efteråret 2015 kom invitationer til flere interessante løb. 1001 Miglia i Italien, WAWA i Irland, Rocky Mountain 1200 i Canada, Cascade 1200 og High Road i USA.

Ret hurtigt fik jeg størst interesse for Cascade 1200. Den opfyldte flere af de kriterier, som jeg prioriterer højt og godt kan lide ved min cykling. Tilsyneladende et meget velorganiseret løb i et naturmæssigt varieret og smukt område.

Jeg stiftede første gang bekendtskab med Cascade 1200 i forbindelse med PBP 2015. Her talte jeg med flere, som havde kendskab til eller havde deltaget i løbet. Flere fandt, at det er et af de mest spektakulære og varierede langdistanceløb i et enestående naturskønt område. Derudover fremhævede flere den særligt gode stemning, der normalt var omkring løbet.

Tidspunktet midt i juni ville desuden give flest mulige lyse timer undervejs og passede samtidig fint med vores øvrige ferieplaner.

Jeg havde på forhånd klaret kvalifikationskravet med gennemførelsen af en Super Randonneur i 2015. Jeg var derfor klar ved tasterne, da tilmeldingen åbnede den 10. januar.

Interessen for løbet var stor og de 86 pladser var besat i løbet af få timer. Men jeg var med !!

## Forberedelse:

Med tilmeldingen i hus begyndte planlægningen og forberedelserne til turen. Jeg havde fra mine tidligere deltagelser i 1200+ løb, efterhånden høstet en del erfaringer. Forberedelserne blev derfor igen denne gang opdelt i praktisk, fysisk og mental forberedelse.

### *Praktisk*

- Transport til og fra Mount Vernon ville denne gang kræve noget ekstraordinær planlægning på grund af de lidt fjernere himmelstrøg. En flyforbindelse til Seattle, med en noget besværlig logistik og mellemlandinger i København og Reykjavik. Det gav relativ lang rejsetid og ventetid begge veje. Transporten mellem Seattle og Mount Vernon på 150 km måtte klares i en lejet bil.
- Overnatning før og efter løbet blev arrangeret på det hotel, hvorfra løbet ville starte og slutte samt i øvrigt havde sit hovedkvarter. Overnatning under løbet var med i løbsplanlægningen.
- Ændring til en lettere gearing på cyklen end min sædvanlige. Der ville være ca. 500 km bjergkørsel med passage af flere bjergpas. Det var derfor nødvendigt med lidt ekstra ”kort” på hånden.
- Montering af ekstra bagageplads. Arrangørerne havde anbefalet plads til ekstra proviant og beklædning. Man kunne forvente, dels længere strækninger (på over 100 km) uden mulighed for forplejning dels meget varierende vejrforhold på de enkelte dage. Jeg anskaffede derfor en 10 l saddeltaske på en forstærket saddelpind.
- USA kort til GPS.

### **Fysisk forberedelse**

- Med ca. 16.000 km i 2015 var fundamentet lagt. Fortsætter derfor uforandret med 200-250 km pr uge, herunder mindst én tur på 4-6 timer. I alt havde jeg kørt små 7.500 km fra nytår inden løbet.
- Bjergkørslen ville for mig være den nye store udfordring i forhold til de tidligere løb. Derfor blev der fra nytår indlagt betydeligt flere højdemeter på turene. Med bopæl på Djursland, ligger der flere gode bakkede områder indenfor cykelafstand: Mols Bjerge, Søhøjlandet ved Skanderborg og Rebild Bakker i Himmerland. I alt havde jeg forceret små 60.000 hm inden løbet.
- Gennemkørte en SR i løbet af foråret. 200 km fra Herning, 300 km fra Ålborg, 400 km fra Ålborg og en 600 km fra Ålborg. Sidstnævnte fik jeg lov at køre solo i april, da den var kalenderlagt blot 2 uger inden løbet i USA.
- Næsten alle km i 2016 er kørt solo for at finde et holdbart tempo og en rytme til hele løbet.

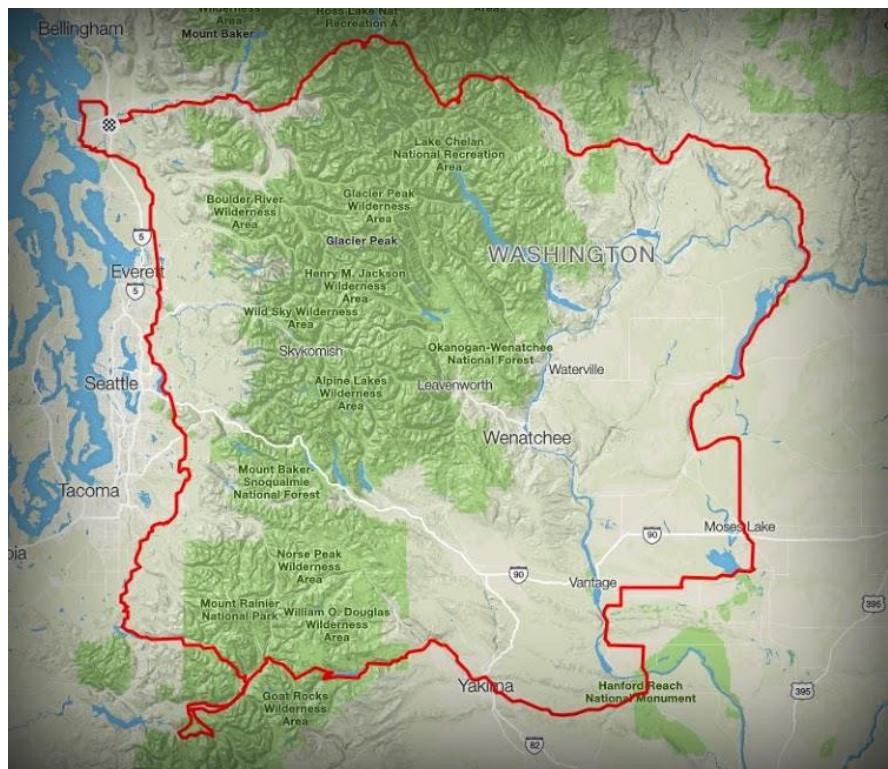
## Mental forberedelse

- Gennem den fysiske forberedelse havde jeg fået en bevidsthed om og en tiltro til evt. at kunne køre turen solo i et nogenlunde konstant tempo.
- Med de arrangerede overnatninger var ruten naturligt inddelt i 4 sektioner på 444 km, 333 km, 313 km og 199 km. Det gjorde den samlede rute mere overskuelig. Jeg forberedte en forplejningsstrategi med et større måltid hver ca. 150 km
- Fra mine tidligere 1200 + km løb havde jeg draget nogle vigtige erfaringer om energibehov, søvnbehov, håndtering af krisepunkter og løbsstrategi for at kunne gennemføre et langt løb over flere dage.

Da løbet nærmede sig midt i juni følte jeg mig ret velforberedt og havde en god fornemmelse. Men var det nok .....??

Der ventede flere ukendte forhold og for mig nye terræner. Min eneste ambition på forhånd, var derfor at gennemføre indenfor tidsgrænsen. Jeg ville dog forsøge, at have et så stort overskud, at jeg kunne nyde løbet, stemningen og naturoplevelsen mest muligt.

## Ruten:



Ruten i 2016 ville være ny og længere i forhold til tidligere. Den var tilrettelagt som en rundtur med udgangspunkt i byen Mount Vernon.

Ruten ville følge henholdsvis vestsiden og østsiden af Cascades samt passere bjergene to gange undervejs i en næsten kvadratisk profil.

Højdeprofilen var noget atypisk. De fleste højdemeter kom indenfor 500 km af ruten (fra 300 km til 550 km og fra 950 km til 1200 km). Resten ville være fra totalt flad til lettere kuperet.

Der var arrangeret overnatning i 3 byer. Packwood (444 km), Moses Lake (777 km) og Mazama (1090), som inddelte ruten i 4 sektioner.

- Første sektion på 444 km ville følge vestsiden af Cascades mod syd. Afslutningsvis skulle køres en 100 km lang sløjfe omkring Packwood mod vulkanen Mount St Helen.
- Anden sektion på 333 km ville gå mod øst over White Pass og videre gennem Yakima Valley til Moses Lake
- Tredje sektion på 313 km mod nord og nordøst ville med 2 større stigninger mod slutningen blive den mest kuperede. Overnatning i Mazama.
- Fjerde sektion på 199 km ville følge en af USA's smukkeste vejstrækninger – highway 20 – gennem North Cascades mod vest tilbage til Mount Vernon.

Ruten ville passere staten Washingtons dybe nåle- og løvskove, statens højeste bjerge, øde ørken- og steppelandskaber uden et eneste træ samt kløften omkring Grand Coulee.

## **Optakt til løbet:**

Jeg ankom til Mount Vernon 2 dage før løbet og blev indkvarteret i Skagit Valley Inn and Convention Center, hvor løbet havde hovedkvarter. I løbet af de næste par dage var en stor del af deltagerne samlet. For mit vedkommende blev det til gensyn med nogle, som jeg havde mødt i forbindelse med mine tidligere internationale løb samt til en del nye bekendtskaber blandt amerikanske langdistancecyklister.

Efter at have samlet cyklen ovenpå flyveturen havde jeg besluttet at prøvekøre den på de første 60 km af ruten. Dels for at sikre cyklens driftsikkerhed efter transporten, dels for at se den første del af ruten i dagslys. Starten ville jo foregå kl. 22.00 og skulle dermed køres i mørke.

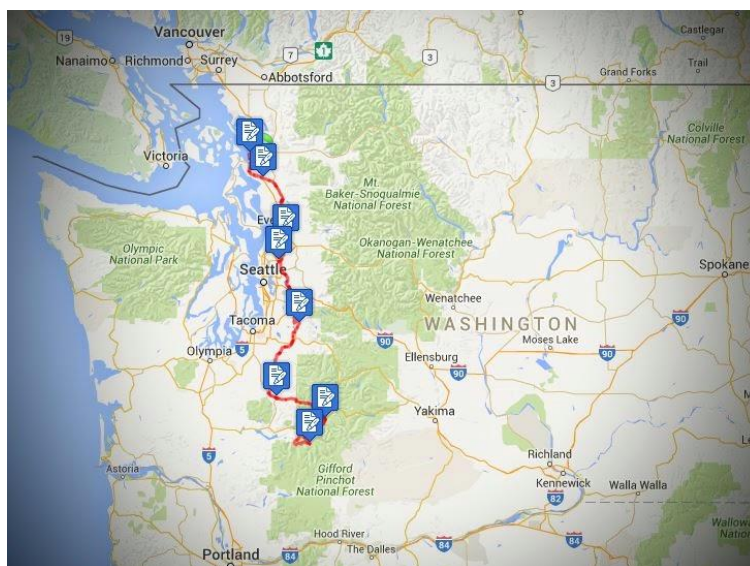
Inden løbet var der indskrivning og cykelinspektion. Det sidste var den mest grundige, som jeg endnu har været ude for. Alt blev gennemgået og meget få cykler slap igennem uden anmærkninger. Der var til gengæld professionel hjælp til at justere og tilrette "slappe" eger, slør i styretøj, justering af bremses, opspænding af skruer og møtrikker med mere. Derudover blev det obligatoriske udstyr, som refleksveste, ankel bånd, lygter samt hjelmkvalitet gennemgået minutiøst. Enkelte måtte endog ud og skaffe udstyr, som kunne leve op til kravene, inden de fik lov at starte.

Indskrivning og inspektion blev efterfulgt af et ryttermøde. Her blev ruten gennemgået grundigt og der blev advaret om mulige problematiske passager undervejs. Et par "pre-riders" havde gennemkørt ruten og opdaget flere forhold, som ville kræve ekstra agtpågivenhed.

Vejret fik særlig opmærksomhed. Landskab og vejrforhold i staten Washington er opdelt i 3 klimatiske zoner med hvert sit ekstrem. Meget regn, meget kulde og meget varme. Ifølge vejruddet skulle vi være forberedt på alle 3 forhold. Specielt skulle vi være forberedt på meget kolde nedkørsler, som med forventet modvind og forventet chillfaktor kunne føles som -7 til -10 gr. Det blev nævnt, at der var faldet op til 10 cm sne på de 2 højeste bjergpas et par uger tidligere. Den forventedes dog at være smeltet inden vi nåede dertil.

## Selve løbet

### 1. Sektion : Mount Vernon – Packwood ; 444 km => 444 km



- Vejret: Skyet med let til kraftig regn. Kortere perioder med opholdsvejr. 6-15 gr.
- Vind: Frisk fra sydvest (delvis mod- og sidevind)
- Terræn: Første 250 km: Lettere kuperet med 100 m til 200 m stigninger. Passage af Skate Creek pass på 780 hm efter 325 km.
- Start fredag aften kl. 22.00; inde lørdag kl. 21.15 => 5 timers søvn
- Efter en lang dag, hvor de fleste efter informationsmødet forsøgte at få nogle timers søvn, blev løbet skudt i gang af et par store knald. Et tordenbrag lige inden starten og et dæk, der sprang umiddelbart efter starten.

Vi startede i samlet flok ad den samme rute, som jeg kendte fra prøveturen. De første 50 km var helt flade og feltet var forholdsvis samlet indtil 2. kontrol på en tankstation i Conway. Herfra startede de første stigninger og de spredte rytterne, der nu fordelte sig i små grupper. Jeg fandt ret hurtigt i godt følgeskab med Daryol fra England og Gabrielle fra Californien.



Den mere konstante regn begyndte omkring midnat, et par timer efter starten. Først som støvregn, men efterhånden som mere og mere massiv og til tider kraftig regn. Ret hurtigt gik det op for de fleste, at det ville blive en ret så våd og kold dag på cyklen. En meget stor del af ruten mod syd, langs vestsiden af Cascade-bjergene var lagt på såkaldte trails – cykelruter. Det betød, at man kun skulle tage hensyn til anden trafik i byerne, der derimod så bød på andre udfordringer. En del krydsende jernbaneskiner og nogle høje, smalle op- og nedkørsler, hvor ruten skulle krydse veje. Der var flere cyklister som væltede, ingen kom alvorligt til skade men et par stykker udgik. For de fleste gik turen i ret så adstadigt tempo mod syd gennem et område, der konstant var markeret som evakueringsområde ved vulkanudbrud.



Mange havde kontrollen i byen Elbe efter 300 km som deres første målpunkt. Der skulle vi, dels dreje mod øst og kunne dermed se frem til sidevind, dels starte opkørslen til løbets første bjergpas, Skate Creek på 780 m. Det ville være løbets mindste pas. Alligevel sprængte det vores lille gruppe. Daryol fra England følte sig efterhånden dårligt kørende, stærkt påvirket af det kolde og våde vejr samt måske for lidt kost. Han ville forsøge at komme over passet i sin egen rytme. Jeg ville også tage stigningen med ro i mit eget tempo og kom faktisk ret ubesværet over i selskab med et par nye følgesvende fra Texas. Gabrielle var rigtig godt kørende og kom ret hurtigt over passet.

Ruten var tilrettelagt sådan, at vi efter nedkørslen havde en kontrol på overnatningsstedet i Packwood, inden vi skulle ud på en 100 km sløjfe mod vulkanen Mount St. Helen. Mange ryttere søgte kortvarigt ly for regn, kulde og vind foran pejsen i motellets varmestue. Jeg følte mig rimeligt godt tilpas med en god påklædning og besluttede mig for at få kørt de sidste 100 km med det samme, da jeg alligevel var våd. Vejret var efterhånden skiftet fra konstant regn til bygevejr.



*Pejsen i Packwood var populær*



*Vejret slog om til bygevejr*

Rundturen var en fin tur ad små veje, en enkelt skrap stigning på 200 hm og gennem særpræget tæt skov, hvor stammer og grene på træerne var dækket af mos. Jeg indhentede igen Gabriella, som nu fulgtes med et par andre californiske ryttere. Fulgtes med dem et stykke inden de ville have lidt ekstra forplejning efter en opkørsel 30 km før Packwood.

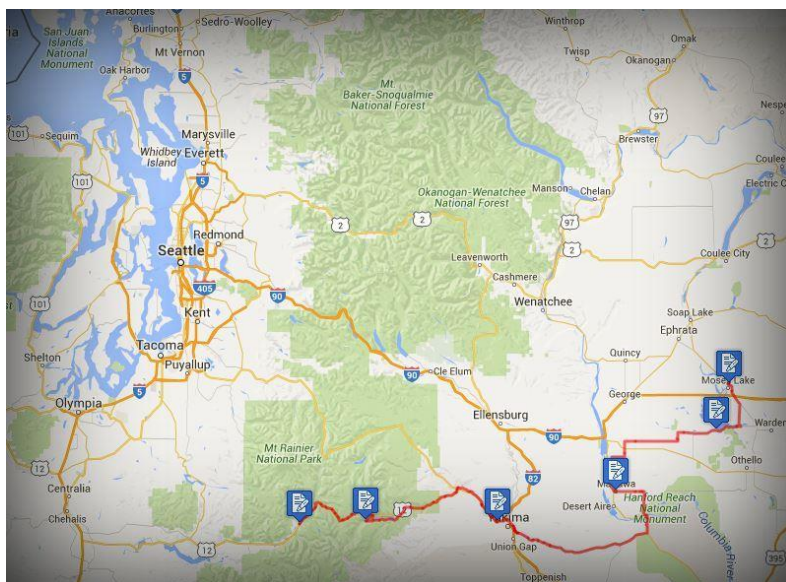


Jeg nåede Packwood kl. 21.15. Det var stadig lyst; jeg var dog kold og våd efter et lidt barsk døgn på cyklen, men absolut fysisk ubesværet.

Et varmt bad, et solidt måltid mad og 5-6 timers søvn, så skulle jeg nok være klar til næste etape.

Andre var hårdere ramt: 13 ryttere stoppede turen i Packwood efter den første dag. En del, heriblandt Daryol, efter at have nået Packwood første gang. Vi var flere, der prøvede at tale ham videre, men mentalt var han ”done” og kunne ikke overskue 3 dage, 900 km og yderligere 5 endnu højere bjergpas.

## 2. Sektion : Packwood – Moses Lake ; 333 km => 777 km



- Vejret: Skyfrit. -1.5 til +31 gr
- Vind: Frisk fra øst (modvind og let sidevind)



- Terræn: Passage af White Pass på 1364 hm efter 31 km. Derefter nedkørsel og fladt terræn med enkelte stejle stigninger
- Start søndag kl. 05.00; inde søndag kl. 23.00 => 4 timers søvn
- Dette var en dag jeg på forhånd havde set frem til med en vis spænding. Dels skulle et af turens højeste pas passeres, dels skulle vi gennem ca. 100 km såkaldt ”dessert” eller ørken uden forplejningsmulighed bortset fra et vanddepot ved Columbiafloden.

Stigningen til White Pass på 1364 hm startede 200 m fra start. Det ville være en 32 km jævn stigning på 4-5%. Jeg havde på forhånd bestemt, at forcere den i eget tempo, som en jævn stigning i et lavere gear.

Det var en åndeløst flot opstigning. Vejret var klart og vi passerede mange udsigtspunkter til de vulkanske bjergtoppe, Mount St. Helen og Mount Ranier. Man kunne nu pludselig nyde de scenerier, som var dækket af skyer den foregående dag. Jeg tog mig derfor god tid til en del fotopauser undervejs. Efter 2½ time nåede jeg White Pass på is-belagte veje.

Temperaturen var – 1.5 gr. Som alle andre deltagere tog jeg overtøj på inden nedkørslen: hue, handsker og vindbreaker. På vejen ned med 40-60 km/t fandt jeg dog hurtigt ud af, at arrangørernes formaninger om påklædning ikke var overdrevet. Vidste i hvert tilfælde, at der skulle mere til på de næste nedkørsler.



*Udsigt til Mount Renier under opstigning til White Pass*

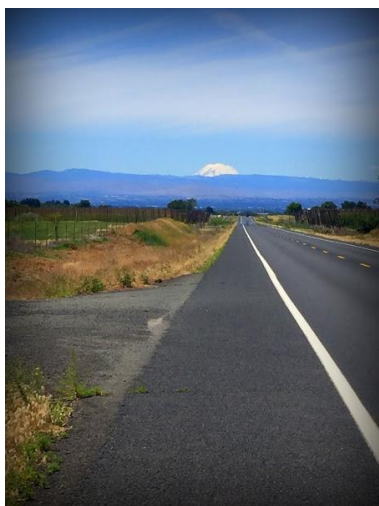
Efter 100 km kom byen Naches på østsiden af Cascades. Pludselig var der ikke flere træer eller anden grønnt og der gik nu 450 km eller mere end et døgn, før vi så det næste træ på ruten.



*Synet af de sidste træer i et døgn*

Yakima ligger for foden af bjergene og er begyndelsen til ”dessert-county” eller ørkenen. Med ryggen til en formidabel udsigt mod Cascades og de sneklædte vulkaner, der tårner sig op over de øvrige bjerge, forlod vi Yakima i en samlet gruppe på 8 cyklister, hver med 2-3 l væske. Ret hurtigt fornemmede vi dog, at vi ikke var gode til at køre i en stor gruppe samt at vi var 4 stærke ryttere og 4 langsommere ryttere. Vi opdelte os derfor i 2 4-mands grupper. Jeg fandt følgeskab med Bob fra Canada, Gabriella og David fra Californien.

Yakima valley dessert var ikke som frygtet, en Death Valley eller Sahara med sand og voldsom varme. Det var ”bare” et totalt fladt, øde og goldt område, hvor der på dagen var 20-30 gr. Vi kørte i pæn modvind langs Rattlesnake Hills, som til sidst skulle krydses (ser faktisk også her turens eneste klapperslange; den havde dog mødt sin skæbne under et bilhjul). Efter Rattlesnake Hills skulle Columbia River krydses. En stejl nedkørsel efterfulgt af løbet skrappeste stigning – 14% over 900 m tilbage på sletten. 40 km senere når vi til Mattawa: næste kontrol og næste forplejning. Jeg følte mig godt kørende med et fint fysisk overskud, skønt jeg kunne mærke at tempoet med mere end 30 km/t i modvind havde været noget opskruet gennem ørkenen.



*Den flotteste udsigt var i ryggen, men det var blot at vende næsen mod Rattlesnake Hills i det fjerne*



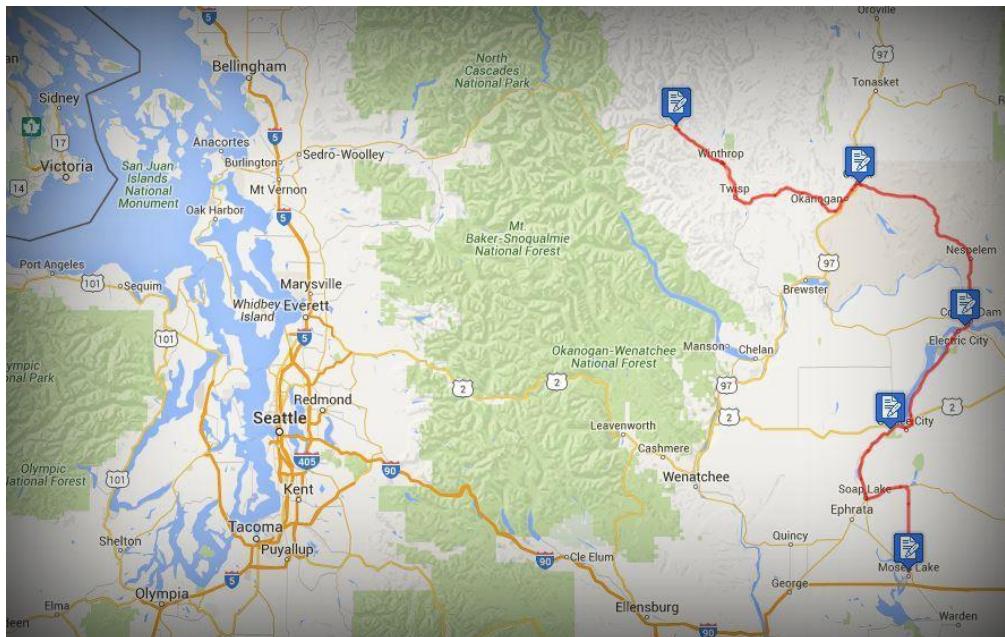
*Bob og jeg på vej op over rutens skrappeste stigning*

Efter Mattawa kom vi ud på et mere prærieagtigt landskab. Vi passerede flere byer og stednavne med meget indiansk prægede navne. Området øst for Cascades har tidligere været hjemsted for flere indianerstammer, de mest kendte er Spokane, Walla walla og Blackfoot. Det er et tørt og goldt område, men store vandingsanlæg gør, at vi cyklede gennem opdyrkede områder med stærkt duftende kæmpemarker af krydderurter (basilikum, timian, oregano mm), frugter og vindruer.

Bob satte tempoet; Gabriella og David faldt efterhånden fra mens jeg stadig følte et fint overskud efterhånden som dagslyset forsvandt og en stille, lun fuldmåne-nat faldt på. Lige før dagens sidste kontrol efter 300 km ved Potholes kom de første overbelastningstegn fra mit venstre knæ. Nogle små jag som snart blev noget mere intense. Den relativt lange, kolde nedkørsel sammen med det efterfølgende ret opskruede tempo havde fået sin pris. Jeg aftalte med Bob, at han skulle fortsætte, mens jeg ville prøve at skåne knæet frem til Moses Lake.

Jeg ankom til Moses Lake omkring kl. 23.00. En større by, som i aftenmørket kunne ses på lang afstand i det flade landskab. Lidt træt af knæproblemerne, som nok var selvforskyldte og med lidt større omtanke kunne have været undgået. Var lidt spændt på, hvordan det ville arte sig på næste etape.

### 3. Sektion : Moses Lake - Mazama ; 313 km => 1090 km



- Vejret: Skyfrit. 0 til +37 gr
- Vind: Frisk fra nord (modvind første 210 km; medvind de sidste 100 km)
- Terræn: Første 150 km flad med enkelte 100-200m stigninger. Sidste 150 km passage af Disautel Pass (1000 hm) og Loup Loup pass (1225 hm)
- Start mandag kl. 06.00; inde tirsdag kl. 01.45 => 4 timers søvn
- En sektion, som jeg på forhånd havde store forventninger til på grund af naturens forskellighed. Ved morgenmaden gik snakken om en forventelig hård tur – igen i modvind de første 220 km og mange højdemeter de sidste 150 km.



Knæmerterne var aftaget lidt i løbet af natten men absolut ikke væk. Havde egentlig aftalt at følges med følgesvendene fra den foregående dag, men besluttede mig for at starte i mit eget tempo. Derved kunne jeg skåne knæet mest muligt.

Startede derfor ud ad en 33 km snorlige vej i modvind og uden læ. Derefter et 90 grader venstresving efterfulgt af 15 km snorlige vej i sidevind til Soap Lake. Et specielt landskab westernagtigt landskab, der genkendes fra flere film.



*33 km snorlige vej i modvind*



*Joh, nu er vi i vesten*

I de næste 150 km gik ruten gennem en form for Canyon (slugt) langs flere søer og vandløb. Flere havde på forhånd omtalt det som turens smukkeste del. Det var smukt, det var spektakulært og som taget ud af en filmkulisse fra en western. Man kunne sagens forestille sig Clint Eastwood eller John Wayne i dalen overvåget af indianere eller skurke på bakkedragene. Specielt udsigten fra det tørlagte vandfald, Dry Falls, var betagende. Jeg kæmpede noget med en ret kraftig modvind i bunden af slugten. Den følte dog behageligt afkølede i de 30-35 gr varme. Knæet gjorde knuder ved kraftig belastning men var ellers ok. Jeg havde ingen tidsmæssigt pres og var ikke i tvivl om, at jeg nok skulle gennemføre de sidste 4-500 km, hvis jeg passede på mig selv.





*Mon Eastwood gemmer sig et sted ??*

Ved Coulee Dam og Electric City for enden af slugten, mødte jeg min tidligere følgesvende, Gabriella og David. Gabriella var en rutineret 1200+ km cyklist, men hun var alligevel blevet dehydreret i varmen (afkølingen fra modvinden havde formodentlig camoufleret væskemangelen). Hun valgte derfor at udgå, da hun ikke havde den fornødne tid til at indtage nok væske og restituere inden dagens to bjergpas, hvoraf det første kom umiddelbart efter Coulee Dam og ville skulle forceres i 30-37 gr varme.



Jeg forlod Coulee Dam sammen med David for at begive mig ind i det autonome område, Colville Indianer reservat, og opstigningen mod Dissautel Pass. Vi skiltes dog hurtigt, da David var en langsom klatrer og gerne ville tage den med ro. Passagen gennem reservatet og passet var meget varm. Jeg supplerede med væske flere gange undervejs med Gabriellas skæbne i baghovedet. Lige før passet mødte vi de første træer siden Naches. De var efterhånden meget velkomne. Dels for skyggen dels for læ. Smerterne fra knæet var stabile men havde den fordel, at de tog fokus fra alle andre problemer. Følte mig derfor overhovedet ikke træt, fysisk eller mentalt.





*Der var forplejningsmuligheder på prærien*



*De første træer siden naches*

Efter nedkørslen til kontrol i byen Omak for foden af Cascades, var det blevet aften. Turen havde taget noget længere tid end forventet. Den kraftige modvind, en del fotopauser og et moderat "knævenligt" tempo var årsagen. Et godt måltid burritos og pasta senere gik turen direkte op på det næste pas, Loup Loup. 30 km stigning som overraskende viste sig at være turens absolut hårdeste. Den startede resolut med en 2,3 km konstant 9 % stigning uden større sving. Umiddelbart så den ikke ud af noget særligt, men siddende på cykelsadlen for foden og med 220 km i benene, var det som at se ind i en uendelig mur. Efter denne start blev stigningen dog mere moderat med 4-6% resten af vejen mod toppen. Til gengæld var solen gået ned og det blev hurtigt koldt. Belært af erfaringen fra White Pass havde jeg denne gang ekstra overtrækstøj med.

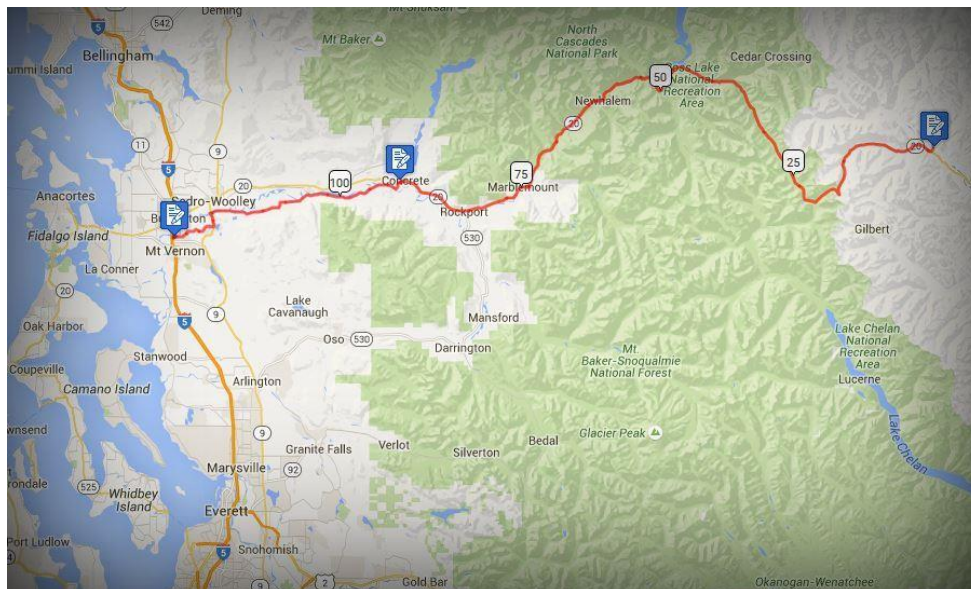
Jeg nåede Loup Loup pass sammen med 3 andre cyklister. Vi fulgtes "on and off" hele vejen op. Vi fulgtes lidt på nedkørslen, som foregik i mørke og derfor skulle køres ekstra forsigtigt. Vejen var særdeles god, men der var advarsel om, at der kunne være dyr og andre forhindringer på vejen. Stille og klart vejr med fuldmåne gjorde det dog til en rimelig behagelig natteften. Kom blandt andet gennem Winthrop, der igen er som taget ud af en western-kulisse med masser af liv på hovedgaden; selv en sen mandag aften.



*Loup Loup Pass blev nået midt om natten*

Jeg nåede Mazama kl. 01.45 efter en lang dag. Knæet holdt hele vejen uden væsentlig forværring. Det var meget positivt. Jeg prøvede at strække det godt ud inden "aftensmad" og en tur i seng. Det skulle nok holde hjem. Der var ingen andre problemer.

### 3. Sektion : Mazama – Mount Vernon ; 199 km => 1289 km



- Vejret: Letskyet til skyfrit. 3 til 25 gr
- Vind: Frisk fra nord (sidevind med modvind på de øverste nedkørsler)
- Terræn: Første 50 km passage af Washington Pass (1659 hm) og Rain Pass (1482 m). Sidste 150 km nedkørsel med enkelte stigninger.
- Start tirsdag kl. 07.00; inde tirsdag kl. 19.03. Samlet tid 93 timer 03 min
- Jeg havde på forhånd lagt en strategi for den sidste dag. Den skulle indledes med passage af turens 2 højeste pas indenfor de første 40 km.

Målet var, at være på toppen af det sidste pas, Rain Pass inden kl. 12. Herefter ville jeg have 10 timer til de sidste 150 km, hvoraf en stor del ville være nedkørsel. Det skulle være rigeligt.

Knæet var noget stift om morgenen, men ikke meget værre end dagen før. Derimod havde de store temperatursvingninger sat sit præg på feltet. Mange hostede og havde fået ondt i halsen i løbet af natten. Jeg havde selv en del slim, men forventede, at det nok løsnede sig når jeg begyndte at cykle.

Efter et yderst solidt morgenmåltid med brasede kartofler, skinke og masser af pølser var jeg parat til Washington Pass. Da jeg startede, ankom 4 cyklister til Mazama. De havde cyklet hele natten. De skulle derfor ”bare” have noget at spise for så at fortsætte hurtigst muligt. De nåede faktisk også alle i mål indenfor tidsgrænsen.

Jeg startede stille og roligt opstigningen mod dagens første pas, Washington Pass, i ensom majestæt, som de fleste andre i øvrigt. Strabadserne havde efterhånden sat sig sine spor på feltet og mange foretrak at forcere passene i deres eget tempo.

Jeg fandt hurtigt ind i en god, solid rytme. Følte mig bedre og bedre kørende på opkørslerne og nåede faktisk toppen af dagens og turens sidste pas, Rain Pass, kl. 11, en time hurtigere end forventet og uden yderligere forværring af knæet. Faktisk mærkede jeg kun smerterne, når jeg virkelig trådte igennem.



*Opkørslen til Washington Pass*



*Der var stadig sne i vejsiden*

1½ uge inden løbet var der faldet op mod 10 cm sne på passet. Vejen var ryddet, men flere steder lå der stadig sne i vejsiden. Vi var blevet advaret om, at nedkørslen fra bjergene normalt var en lang og kold en af slagsen. Jeg havde, belært af erfaringen fra White Pass, taget ekstra overtrækstrøje, overtræksbukser samt kraftigere handsker med. Det viste sig at være en god beslutning. En kraftig kølig modvind gik gennem marv og ben hele den 1½ time, som nedkørslen varede.



*Tilfreds rytter ved Washington Pass og strategisk væskedepot ved Rainy Pass*

Efterhånden nåede vi ned i dalen på vestsiden af Cascades. Efter 120 km - 80 km før målstregen - i byen Marblemount, var der mulighed for forplejning. Jeg kom forbi Mondo, et spisested i klassisk Western stil. Der holdt en del cykler udenfor og det viste sig også, at



vi var adskillige, der fandt det passende, at fejre turen og den snarlige målstreg med et godt og solidt måltid. Efterhånden blev vi samlet en pæn flok randonneurs på Mondo.

Fra Marblemount gik turen langs Skagit River tilbage til Mount Vernon. Humøret var generelt højt. Maverne var fulde, vejret var behageligt, terrænet stadig let faldende og tiden rigelig; så følte man pludseligt et bemærkelsesværdigt overskud efter mere end 1200 km cykling.

For mit vedkommende blev målet nået kl. 19.03 efter 93.03 timer. Det var en solrig og relativt lun aften og dermed en perfekt afslutning. Vi var en del der kom ind omkring samme tidspunkt så der var god stemning og højt humør i målområdet.



Næste morgen blev hele løbet afsluttet med en morgenmads - banquet for ryttere, frivillige og andre involverede. En hyggelig sammenkomst og god afslutning på løbet, hvor der blev fortalt historier fra turen, uddelt "sovebamser" til de ryttere som havde sovet mindst (henholdsvis 2 og 4 timer), lappesrej til de fleste punkteringer (4 og 5) m. m.

Således blev der taget afsked efter 4 dages fælles oplevelser og strabadser.

## Facts, erfaringer og afslutning:

Interessante data:

- Jeg havde ifølge GPS kørt 1297 km. De ekstra km skyldes forskellige frakørsler til proviantering.
- Jeg havde ifølge GPS kørt 11.730 hm, men GPS er ikke 100 % præcis til højdemåling.
- Største højdestigning var iflg. GPS:17 %. Det var på opkørslen fra Columbia River på 2. sektion.
- 63 cyklister gennemførte ruten indenfor tidsgrænsen. 23 deltagere udgik; de fleste på første sektion, hvor det kolde og våde vejr krævede stort mandefald.

- Jeg var den eneste europæiske finisher i 2016 og angiveligt 3. dansker gennem tiderne. Flere kunne huske "Larsen and Larsen" fra en tidligere udgave.
- 0 punkteringer. Ingen problemer med cyklen undervejs.
- Cykelgennemsnitsfart var 21-22 km/t. Farten undervejs var meget varierende i det bjergrige terræn samt de friske vindforhold. Anslået modvind ca. 75 % af ruten.
- Tidsforbrug: 93 timer nogenlunde fordelt på 65 t cykling; 13 t søvn; 15 t pause (ca. 4 timer hver af de 3 første dage og ca. 3 timer den sidste dag)
- Temperaturer mellem -1.5 og 37 grader.
- 21 kontroller undervejs. Ingen hemmelige, men registrering ved flere organiserede væske og maddepoter.
- Har anslået drukket 15 l væske undervejs. Derudover adskillige sandwich'es, burritos og portioner pasta. Der var varm aftensmad samt morgenmad ved hvert overnatningssted.
- Jeg kørte ingen steder forkert. Gps og rute beskrivelsen fungerede perfekt.
- Fysisk: Smerter omkring venstre knæ efter overbelastning og muligvis kulde. En del slim i halsen. Nogle følelseløse tæer. Enkelte solskoldninger. Ingen problemer med nakke, hænder eller siddesår. Alle fysiske gener, bortset fra tæerne, var forsvundet efter 1½ uge.
- Et pænt søvn- og energiunderskud. De første par uger var søvnbehovet og madportionerne ekstraordinært store.
- Et virkelig flot og velorganiseret løb.

#### Erfaringer:

- Fantastisk naturoplevelse
- Virkelig god vej kvalitet. Meget sikre ruter.
- Når man taler om kolde nedkørsler – så ER de kolde
- Pas på tempoet.
- Forberedelserne passede fint. Havde godt fysisk overskud hele vejen
- Et "hyggeligt" løb med en intim atmosfære. Alle kender næsten alle. Meget stor indbyrdes opbakning undervejs. Personligt fik jeg en del nye bekendtskaber undervejs.
- Amerikanske randonneures er ikke hastigheds og tidsfikserede. Tværtimod kom næsten alle i mål indenfor de sidste timer, selvom formen og overskuddet var til en langt hurtigere gennemførelse.
- Kan godt lide rundtursmodellen. Man ser mere end ved en frem- og tilbage rute
- Hårnålesvinget er endnu ikke opfundet i USA. Vejen følger terrænet uanset hældning. Selv på et pas med det forpligtende navn: Loup Loup .....
- Mange frivillige sørgede for ekstra depoter undervejs, strategisk godt placeret på de lange øde strækninger i bjergene og i prærielandskabet øst for Cascades.
- Bekvem med indkvartering ved løbets hovedkvarter.
- Løbet var godt planlagt med mulighed for mest mulig kørsel i de lyse timer.
- Området i det nordvestlige USA er, trods forudsætningerne, ikke særligt turistpræget. Formodentlig på grund af sin lidt afsides geografiske beliggenhed.



Cascade 1200 bød på nye, flere og større udfordringer end jeg havde prøvet tidligere. Den spektakulære kulisse og løbets arrangementsform gjorde imidlertid også dette løb til en stor oplevelse på cykel.

Efter at have gennemført Cascade 1200 ser jeg derfor allerede nu frem til nye oplevelser fra cykelsadlen. Næste mål er for anden gang at deltage i London – Edinburgh – London i 2017. Her blev jeg allerede i 2014 forhåndstildelt en plads. Derefter ..... tja.

Cascade 1200 kunne absolut være interessant en anden gang, men nu har jeg været der, og vil også gerne se andre steder. Jeg kan dog helt klart anbefale løbet.

Der var som skrevet meget modvind undervejs. En af mine meddeltagere fandt sin poetiske åre på vej op ad Washington Pass. Hans ord bliver afslutningen på denne beretning:

*A Sonnet to The Headwind  
(Composed with Bill Fischer while  
riding up Mt. Washington Pass on  
the last day of the 2016 Cascades 1200K)*

*The plea & lament:*

*O my buffeting one, this breezy strength  
Is doing me no good. Can you not see  
I labor? How I am riding slowly  
Along this randonné's serious length?*

*How I am struggling with a waning faith  
That I can finish this 1200K?  
Sovereign, is there really no other way  
To test me? Can I not somehow work with*

*You? I am tired. Can you not turn, turn?  
Release me from your elemental force?  
I cannot succeed, cannot stay the course.  
Prevailing fatigue. How my muscles burn!*

*The wind replies:*

*"Ambitious randonneur, do not glory  
In your strength. This is our Cascades story."*

*Jan Peter Dembinski, RUSA #3835  
(Who successfully and very gratefully finished.)*