

Mile Failte 1200 - Irland

Op- og nedture, uventede udfordringer og et overraskende slutresultat.



Mile Failte 1200 (MF 1200) er Irsk og betyder ”Tusind velkommen til 1200 km (randonnée)”. På løbets hjemmeside beskrives det som Irlands længste og venligste cykeltur. Om det var for at nyde naturen eller på grund af rutens niveau, at billedet på forsiden af løbets hjemmeside viste 2 trækkende cyklister, må stå hen i det uvisse.

Præsentation:

MF 1200 er genoptagelse af et irsk langdistanceløb for første gang siden begyndelsen af 00'erne.

For mig begynder MF 1200, da der i oktober udsendes en orientering med præsentation af løbet fra nogle af arrangørerne bag London-Edinburgh-London:

- Løbet ville blive et såkaldt AAA løb, der vist nok er en britisk kategorisering, på min. 1.200 km og min. 14.000 hm (altså 5.000 hm mere end PBP). Løbet skal gennemkøres indenfor 90 timer.
- Turen ville gå gennem noget af Irlands og (efter arrangørernes opfattelse) Europas flotteste natur i den sydvestlige del af Irland. Bl.a. vil man nå Europas vestligste punkt - når der ses bort fra Island og Grønland.
- Der vil være arrangeret overnatning med morgenmad undervejs.
- Tidspunktet ville være omkring midsommer: 21-24. juni.
- Man vil forhåbentlig kunne se frem til bedre end et gennemsnitligt irsk vejr, der er præget af Golfstrømmen:
 - 5 – 15 gr året rundt
 - Regn ca. 200 dage om året (i alt over 1000 mm/år)
 - Meget blæst med hyppige fronter fra vest
- Deltagerantallet er på 80 – blev senere øget til 124 deltagere
- Kvalifikationskrav: Gennemførelse af PBP 2011, LEL 2013 eller lign. Senere blev det ændret lidt, så man også kunne kvalificere sig via brevetter i foråret 2014, hvis der var plads.
- Tilmelding fra 1. december 2013

Overvejelser:

LEL 2013 havde for mig været en god tur og en stor oplevelse, og det havde givet næring og lyst til et nyt 1000+ km løb i 2014 forud for mit langsigtede mål: PBP 2015. Min tilgang til cykling har

altid været lystbetonet. Jeg cykler mere for fornøjelsens og oplevelsens skyld end for udfordringens skyld. Da jeg aldrig tidligere havde været i Irland, da tidspunktet passer ind i vores ferieplaner, og da der vil være relativt få mørke timer, var min interesse for løbet derfor blevet vakt.

Mit langsigtede mål er som sagt PBP 2015. Forhåndstilmeldingsreglerne for PBP 2015 var fortsat usikre i efteråret 2013, men det ville antageligt være en fordel at køre så langt et løb som muligt i 2014, ligesom det ikke var sikkert, at et løb som MF 1200 ville tælle i den sammenhæng. Alternativt skulle måske køres en 1000 km brevet i stedet.

Afklaringen omkring PBP kom i januar 2014. Den faldt ud til MF 1200's fordel og tilmeldingen blev sendt af sted. Kvalifikationen var jo i hus.

Forberedelse:

Jeg havde høstet nogle erfaringer fra forberedelsen til og gennemførelsen af LEL 2013. Forberedelsen blev derfor opdelt i 3 områder: praktisk, fysisk og mentalt:

Praktisk:

- Transport til og fra Middleton i nærheden af Cork. Noget besværlig logistik med mellemlandinger i London og relativ lang ventetid begge veje.
- Der arrangeres overnatning før og efter løber på Tourist Hostel (vandrehjem) i Middleton. Vandrehjemmet ville blive brugt til den ene overnatning under løbet.
- Anskaffelse af lidt bedre tøj til det mulige Irske vejr. Specielt så hænder, ben og fødder kunne holdes bedst muligt varme og tørre.

Fysisk:

- Med ca. 17.000 km i 2013 var fundamentet lagt. Fortsætter derfor uforandret med 200-250 km pr uge, herunder mindst én tur på 5-6 timer. I alt havde jeg kørt små 8000 km fra nytår inden løbet.
- Højdemeterne ville for mig være den nye, store udfordring. Derfor blev der fra nytår indlagt betydeligt flere bakker på turene. Med bopæl på Djursland ligger der gode 3 bakkede områder indenfor cykelafstand: Mols Bjerge, Søhøjlandet ved Skanderborg og Rebild Bakker i Himmerland. I alt havde jeg forceret små 67.000 hm inden løbet.
- Gennemkørte en SR i løbet af foråret. 200 km fra Brande, 300 km fra Ålborg, 400 km fra Ålborg og en 600 km fra Ålborg. Sidstnævnte fik jeg lov at køre solo i Påsken, da afviklingen af den faldt sammen med løbet i Irland. Påsken var begunstiget af flot vejr, men jeg fik valgt præcis de 2 dage med stormende vestlig kuling og kold slagregn. Det gav mig dermed en god og lærerig forsmag på, hvad der kunne være i vente i Irland.
- Næsten alle km i 2014 er kørt solo for at finde et holdbart tempo og en rytme til hele løbet.

Mentalt:

- Gennem den fysiske forberedelse har jeg fået en bevidsthed om og en tiltro til evt. at kunne køre turen solo i et nogenlunde konstant tempo.
- 600 km turen fra Ålborg gav mig noget erfaring til håndtering af rigtigt dårligt vejr og dermed også mental tro på, at det kunne takles over lange stræk.
- Med de indlagte overnatninger har arrangørerne opdelt ruten i 4 overordnede strækninger på ca. 3*350 km og 1*160 km. Det gør det mere overskueligt. Jeg forbereder en forplejningsstrategi med et måltid for hver ca. 120 km.
- Jeg cykler som sagt mest for fornøjelsens og oplevelsens skyld. Har derfor anskaffet en ekstra GPS for at imødegå de samme problemer, som jeg havde haft under LEL. Det giver en ekstra sikkerhed for ikke at skulle bøvle med navigering på små, mørke og øde irske veje, hvilket for mig ikke forekommer særligt fornøjeligt.

Da løbet nærmede sig midt i juni følte jeg mig ret velforberedt. Men var det nok?? Der ventede flere usikre forhold, så min eneste ambition var at gennemføre indenfor tidsgrænsen.

Ruten:

Ruten var tilrettelagt som en rundtur med basis fra de to byer: Middleton og Killarney. Fra hver af disse byer skulle køres en sløjfe på ca. 350 km. Derudover skulle man køre mellem de to byer; en ca. 350 km rute langs kysten og en 160 km rute gennem landet. En rutemodel der falder i min personlige smag, da man ser mere forskelligt end ved en frem- og tilbagerute.

Ruten ville passere Irlands dybeste floder og højeste bjerge.

Optakt til løbet:

Jeg ankommer til Irland 3 dage før løbet. Jeg er indlogeret på An Stor Hostel i Middleton, hvor løbet starter. I løbet af et døgn er vandrehjemmet fyldt op med MF 1200 deltagere fra alle verdenshjørner. Ca. halvdelen af de godt 100 deltagere bor der, så det bliver til gensyn med nogle af dem, som jeg mødte under LEL og bekendtskab med en hel del nye langdistancecyklister.

Efter at have fået samlet cyklen blev den prøvekørt på en tur til den nærliggende Great Island med byen Cobh. Det er angiveligt verdens største naturhavn, og med sikkerhed det sidste sted hvor Titanic lagde til kaj og tog passagerer ombord, inden den sank.

Dagen før løbet var der registrering med information, udlevering af bag-drop mm. Det foregik meget velorganiseret og meget smidigt.

Vigtigst var lys og reflekser til de mørke timer, samt at kontrol skulle ske med trykt kvittering med dato og klokkeslæt eller med foto af genkendeligt kendetegn og cykel med dato og klokkeslæt. Der vil undervejs være mindst 3 hemmelige kontroller.

Aftenen før starten havde det lokale pizzeria fuldt hus med cyklister. Mange var ret garvede, men der herskede en vis anspændthed, da vi alle var noget usikre på, hvad der ville møde os. Der gik rygter om barske stigninger, stejle nedkørsler og hullede veje.

Til gengæld var vejrudsigten usædvanlig god for området: Udsigt til tørvejr, 5-22 grader, nogen sol og moderat vind for alle 90 timer.

Selve løbet

1. Sektion (lørdag): Middleton – Middleton ; 356 km => 356 km

- Vejret: Letskyet til skyfrit. 10-20 gr.
- Vind: Let fra øst
- Terræn: Kuperet bakketerræn med 200-300 m høje stigninger
- Start kl 08.00; inde kl 02.15 => 3 timers god søvn
- Samlet start fra Middleton og vi kommer straks ud på kortere (1-2 km) stejle stigninger og nedkørsler. Det giver ret hurtigt spredning på feltet, så ved første kontrol efter 29 km er der kun få mindre grupper tilbage. Ruten går først langs kysten mod øst, hvor naturen fra start viser sig fra sin bedste side med fantastiske udsigter og langs Cobbercoast, der engang var verdens centrum for udvinding af kobber.

Ligesom de fleste andre skal jeg lige i gang og starter ud i mit eget jævne tempo.

Jeg finder ret hurtigt ud af, at den store udfordring ikke bliver terrænet men vejene !!!!

Belægningen er med op til valnøddestore slagger, op til 25 cm dybe huller og ikke over 2 m plan asfalt. Undervejs passeres også 5,8 km meget hullet grusvej. Vejene er hårde ved cyklerne, og flere bukkes under med knækkede eger, skæve fælge en knækket forgaffel mm. Jeg er også særdeles bekymret for min cykel, men den holder endnu!

Vejforholdene giver en meget urytmisk cykling. Stigningerne forceres langsomt og nedkørslerne ligeså langsomt af frygt for styrt og uheld. Specielt da det bliver mørkt, stiger forsigtigheden.

På forhånd havde arrangørerne anbefalet øget opmærksomhed på forplejningen på denne sektion, da der på den sidste del vil være længere mellem mulighederne for at købe mad, specielt om aftenen og natten. Jeg havde på forhånd besluttet at spise et bedre måltid efter 250 km i Cahir. Det viste sig fornuftigt, da jeg ikke fik flere muligheder inden Middleton efter de 360 km.

Fysisk er der ingen problemer på denne sektion, men lidt snurren i fingerspidserne på tommel-, pege- og langefingre pga. de lidt ekstraordinære bremsemanøvrer på ruten.

Jeg indser dog ret hurtigt, at det kommer til at tage betydeligt længere tid end forudset på grund af vejene. De sidste 3 timer samler vi os i en lille 4-mandsgruppe med løbets eneste japanske deltager, de to svenske deltagere og mig som løbets eneste dansker.

Der går rygter om større mandefald på grund af uheld og materiel skade.



"Vejkvalitet "



Ring of Kerry

2. Sektion (søndag): Middleton – Killarney : 347 km => 703 km

- Vejret: Letskyet til skyfrit. 10 – 20 gr.
- Vind: Let fra syd
- Terræn: Tiltagende kuperet bakketerren med 3 – 400 m høje stigninger.
- Start kl. 07.30; inde kl. 01.45 => 5 timers god søvn
- Jeg forlader Middleton som en af de sidste. Ruten bliver ret hurtigt mere kuperet og vejkkvaliteten bestemt ikke bedre. Jeg har fra starten svært ved at finde ind i en rytme, og de første 150 km går ret tungt og langsomt, samtidig med at jeg føler at appetitten er forsvundet, og maven ikke vil fungere. Jeg begynder at føle mig noget overmatchet af ruten og forholdene og er stærkt i tvivl, om jeg i det hele taget vil kunne gennemføre denne 2. sektion.

Jeg indser, at jeg er nødt til at gøre noget ekstraordinært, så jeg kører ind til Skibbereen og holder ca. 1½ times pause. Her spiser jeg et større måltid mad, ringer til familien og forsøger at lave en form for gameplan for at vende den negative tankegang til lidt mere positivitet. Mit første mål bliver at komme til Killarney midt på natten. De sidste 500 km skulle jeg kunne køre på 30 timers køretid, hvilket vil efterlade 17-18 timer til hvile. De 500 km føler jeg selv at kunne køre uden hvil, hvis jeg får sovet ordentligt inden. Det giver lige pludselig mening

Efter Skibbereen skal den resterende del af sektionen køres i turistområderne i Irlands sydvestlige hjørne. Det gør faktisk, at vejkkvaliteten blev betydeligt bedre, og naturen blev flottere og flottere med større, længere men ikke helt så stejle stigninger. Dette sammen med energiindtaget ved måltidet og gameplanen gav betydeligt mere optimisme og en positiv tankegang. Samtidig finder jeg rytmen med en god jævn pedalering, der passer til terrænet. De resterende 200 km gennemkøres i tiltagende fin stil med ca. 15 min pause i forbindelse med de indlagte kontroller (4 i alt). Jeg følges "on and off" med løbets eneste australske deltager. Han havde kørt på alle kontinenter, og jeg fandt senere ud af, at han gik under benævnelseren "King of the Fields".

Hvad der startede som en nedtur vendte faktisk til en form for optur. Fysisk er jeg på toppen og har ingen problemer overhovedet, da jeg når til Killarney.



Ladies View

3. Sektion (mandag): Killarney – Killarney: 350 km => 1053 km

- Vejret: Letskyet til skyfrit: 5-20 gr.
- Vind: frisk fra øst og nord
- Meget kuperet med flere pas på 400 til 600 m højde.
- Start kl. 08.30; inde kl. 04.30 => 2 timers hvil og slumren.
- Dette var en sektion, som jeg havde set frem til - med forventning og en del spænding. Det ville være den terrænmæssigt hårdeste sektion men samtidig den flotteste. Ruten fulgte turistvejen "Ring of Kerry" på Iverachhalvøen og hele Dinglehalvøen, hvis vestligste punkt, Sleah Head, er Europas vestligste punkt (bortset fra Island og Grønland).

Ved morgenmaden aftaler vi tre skandinaver at starte med at følges. Deres gps er gået i stykker med samme symptomer, som jeg havde haft under LEL. Vi starter direkte ud til 20 km stigning, og vi kører ud til et åndeløst flot sceneri.

Under de første 40 km gennem Killarney Nationalpark standser vi mange gange for at tage billeder. Vi kører de første 160 km langs kysten i et astadigt tempo og med mange fotopauser. Sceneriet gør, at man på ingen måde føler sig træt – kun mæt (af indtryk).

Efter 160 km kommer de mekaniske problemer. Min bagskifter sætter ud og kan kun bevæge sig ustabilt mellem 2 tandhjul. Det kan sætte en stopper for hele turen, da terrænet er for krævende til 4 spredte gear. Vi er inde i en by med en cykelhandler. Derfor tror jeg, at hjælpen er nær - men nej..... Cykelmekanikeren har ikke kendskab til en type gearskifte som mit.

Mine svenske følgesvende er sultne, så vi beslutter at splitte op, da jeg formodentlig kommer til at bruge noget tid på at få ordnet cyklen. De låner min ekstra nød gps, og så håber vi at mødes senere, da jeg forekommer stærkere end dem og har mulighed for at køre dem ind.

Jeg får den ide at ringe til min cykelmekaniker i Århus, da gode råd er dyre. Han har en ide om, at et slag på bagskifteren kan have gjort den skæv, og/eller at en skrue kan have løsnet sig pga de konstante belastninger og rystelser. Under telefonisk vejledning strammes og justeres alle skruer, forbindelser og kabler. Gearet begynder at fungere igen. Godt nok lidt ustabilt men det fungerer!! Turen går videre.

Efter at gearet igen fungerer, kører jeg videre med friskhed og en følelse af overskud. Jeg vil se, om jeg kan fange svenskerne ud mod Sleah Head (efter 230 km). Jeg overhaler en del

cyklister undervejs med ikke svenskerne. De var gået lidt tom for energi og havde holdt en længere pause, og vi ses først igen efter løbet.

Kl. 22.00 passeres Irlands højeste pas, Connor Pass efter en opkørsel i modvind.

Aftenen og natten køres alene i jævnt rullende tempo, hvor jeg igen passerer andre deltagere. Det er Sct. Hans, der i Irland fejres med bål og irsk folkemusik. Musikken kan høres overalt gennem aftenstilheden til den lyse morgen.

Fysisk køres med et relativt overskud og mentalt med en vished om, at jeg nu nok skal gennemføre, hvis cyklen og gearret holder. Beslutter at holde kort pause inden den sidste relativt korte sektion.



Slea Head



Ring of Kerry

4. Sektion (tirsdag): Killarney - Middleton: 160 km => 1213 km

- Vejret: Letskyet til skyfrit: 10-20 gr.
- Vind: frisk fra øst
- Kuperet bakketerræn med 200 til 300 m høje stigninger.
- Start kl. 06.30; inde kl. 14.30
- Starter i ensom majestæt. Er nu væk fra turistområderne; så terrænet og ikke mindst vej kvaliteten er det samme som den første dag. Det er bagdelen dog ikke helt så tilfreds med denne gang !

Efter de første 40 km passerer jeg 2 ryttere ved et kontrolsted, og efter ca. 60 km kommer en rytter fra England bagfra. Vi bliver enige om at slå følgeskab. Det bringer tankerne væk fra bekymringen, om gearskifteren vil kunne holde til mål.

Vi er kommet væk fra kysten. Det betyder som sagt igen (meget) dårligere veje men også mindre vind og mere læ, hvorfor varmen bliver mere trykkende. Vi stopper 3 gange i forbindelse med kontrol og spiser hver gang en større portion is.

Små 20 km før mål og efter 1200 kørte km skal vi op over tre ca. 200 m høje pas. Jeg er ikke længere helt så stærk, og vi beslutter at køre op hver for sig.

Vi mødes igen i mål, som jeg passerer efter 78,5 timer. Vi er begge meget overraskede over, at der kun er kommet 1 cyklist ind før os (ca. ¾ time tidligere), hvorfor vi står tilbage som finisher's med den 2. og 3. bedste tid, ligesom jeg præsenteres som første danske finisher af MF1200.

Facts, erfaringer og afslutning:

Interessante data:

- Jeg havde ifølge GPS kørt 1229 km. De ekstra km skyldes forskellige frakørsler til proviantering.
- Jeg havde ifølge GPS kørt 13.870 hm, men GPS er ikke 100% nøjagtig til højdemåling.
- Største højdestigning iflg. GPS: 28%. Adskillige gange var den over 20%
- 73 cyklister gennemførte ruten indenfor tidsgrænsen – svarende til knap 70 % af de startende.
- 0 punkteringer. 2 nedslidte Swalbe Durano Plus dæk. 4 nedslidte bremseklodser.
- Muligt defekt gearbagskifte.
- Fysisk: Sår i panden efter vibrationer fra cykelhjelm. Sår i skridtet efter varmegnidning. Snurren i tommel-, pege- og langefingre efter ekstraordinært konstante og hårde bremsermanøvrer på nedkørslerne.
- Cykelgennemsnitsfart på 22-23 km/t holdes jævnt på hele ruten.
- Tidsforbruget på 78,5 timer nogenlunde fordelt på 55 t cykling; 10 t søvn; 13 t pause (ca. 4 timer de første 3 dage og ca. 2 timer den sidste dag).
- Temperaturer mellem 5 og 22 grader. Ingen regn !!
- Ca. 70% af ruten blev kørt solo.
- Jeg kørte ingen steder forkert. GPS-filerne fungerede perfekt
- 27 kontroller – heraf 3 hemmelige
- Et virkelig flot og velorganiseret løb.

Erfaringer:

- En fantastisk naturoplevelse – godt hjulpet på vej af usædvanlige vejrforhold gennem hele turen.
- En utrolig ringe vej kvalitet, der er umulig at forberede sig på. Var et tema for samtlige ryttere og var faktisk for de fleste en større udfordring end selve terrænet med de mange højdemeter.
- Da jeg kom i krise, var det en klog beslutning, at køre lidt væk og bryde rytmen, få det hele lidt på afstand, se turen i et nyt lys og ”starte forfra”.
- Mine forberedelser passede fint til løbet. Følte at have et vist fysisk overskud det meste af løbet.
- Hold fast i mit eget faste tempo, selv om det er fristende at følge de hurtigere grupper. Det lønner sig for mig.
- Flere relativt korte pauser på ¼ til ½ time passer mig bedre end få og længere pauser.

- Væske og proviant var nem at få fat i overalt bortset fra de sidste 100 km på 1. sektion
- Et mindre og ”hyggeligere” løb end LEL, hvor deltagerne har væsentlig større indbyrdes opbakning. For mit vedkommende blev der knyttet flere bekendtskaber.
- Medbragte Power Bank på 12000 mAh, er let og har rigelig energi til opladning af GPS og telefon undervejs.

Afsluttende vil jeg konkludere, at Mile Failte 1200 var en meget stor oplevelse for mig. En rejse med op- og nedture og Irlands venligste cykeltur, som arrangørernes havde lovet på forhånd blev opfyldt. Befolkningen, naturen og vejret gjorde det til en cykeltur, hvor man var velkommen overalt.

Efter at have gennemført Mile Failte 1200 ser jeg nu frem til nye oplevelser og eventyr fra cykelsadlen. Næste mål er PBP 2015; og derefter Tja.

Mile Failte 1200 bliver det nok ikke, da jeg nu har været der og gerne vil se andre steder; men jeg kan kun anbefale den varmt for andre, når den formodentlig afholdes igen i 2018.

Christian Rasmussen

