

Her får I en kort beskrivelse af mit andet brev: 300 km fra Aalborg–Ans-ruten.

Forberedelse siden januar:

2700 km. En ugentlig 100 km-tur hver weekend siden starten af marts – krydret med en enkelt på 140 km. Hovedsageligt kørt tidlig morgen eller sen aften.

Resten bestod af cykelløb på Zwift.

Vejr på løbsdagen:

Blæsende – middelvind på 8 ifølge DMI.

Side-/modvind de første 96 km.

Herefter medvind i ca. 90 km.

Side-/modvind resten af turen.

Temperatur: 12–18 grader.

Planen:

At køre langsomt, men langt. Gennemførelse på mellem 12–14 timer inklusive pauser.

Start:

AaB havde kamp, så ingen af de normale p-pladser var ledige. Med hjælp fra arrangøren fandt jeg en sidevej og fik øvet parallelparkering.

Cyklen kom hurtigt ud, dunke og lommer blev hurtigt fyldt, og afsted kom jeg ca. klokken 7.10.

Jeg fik kort følgeskab med en, som skulle køre 600 km – det var en meget hyggelig snak.

Resten af turen var solo.

De første ca. 30 km var på cykelsti i flot natur, og det gik planmæssigt. Herefter begyndte de åbne marker at blive en del af turen frem til første kontrol. Generelt var ruten på cykelstier og rolige landeveje, så tommel op i forhold til sikkerheden.

Ved første kontrol tankede jeg op på cola og haribo matador mix efterfulgt af en 15 minutters pause. Herefter fik jeg den ventede medvind. Hen mod kontrol 2 lå jeg med ca. 35 km/t i wattzone 1 – det siger mere om vindstyrken end om min form.

Ved ankomsten til Ans blev jeg mødt af en god omgang byfest kombineret med en seriøs omgang opgravet bymidte, hvilket gjorde det lidt besværligt at finde kontrollen på grund af omkørsel.

Der var ikke umiddelbart indkøbsmulighed ved selve kontrollen, så efter lidt frem og tilbage fandt jeg en købmand. Her blev der tanket op på cola og Kinder Maxi. Det var lidt forvirrende at finde tilbage på ruten, så frem med telefonen og RideWithGPS, som kunne lede mig retur. Det kostede lidt unødvendig tid, men gav til gengæld læring i, hvordan det kan håndteres en anden gang.

Videre gik det.

Vejret var godt og vinden var helt i top. Ruten var flot lagt – igen med mange cykelstier – og meget sikker.

Planen var en pause ved kontrol 3. Der er dog ikke voldsomt meget i Mellerup, så det blev til et kontrolbillede af byskiltet og så videre. Herefter blev jeg glad for, at jeg bor på Djursland og derfor ofte træner i Mols Bjerge – for nu begyndte de seriøse bakker. Hurtigt ned i laveste gear og så bare trille op. Det gik langsomt, men jeg skulle jo ikke vinde Tour de France, så alt gik efter planen.

Jeg havde håbet på side-/medvind – eller bare sidevind – på de sidste 100 km nordpå. Desværre havde vinden drejet lidt, så det blev modvind til Mariager by. Det var lidt af et slag i ansigtet.

I Mariager bymidte fandt jeg et hyggeligt sted, hvor der var mulighed for en belgisk vaffel og softice – og det blev hermed købt.

En lille sjov oplevelse:

Ekspedient: "Hvor langt har du kørt?"

Steen: "Ca. 200 km."

Ekspedient: "På én dag?"

Steen: "Ja, og jeg mangler ca. 100."

Ekspedienten, lettere overrasket: "Så får du lige lidt ekstra softice."

Videre til kontrollen ved Mariager Brugs og tanke op på cola og haribo matador mix.

Så kom der lige 10 km med sidevind og lidt medvind – så gik det godt igen. Desværre skulle jeg dreje til venstre og tilbage i modvinden. Så modvind stort set resten af turen.

Derudover begyndte mine bib shorts så småt at gnave. Ved kontrol 5 blev det til et kort stop på 10 minutter.

Jeg besluttede at dele de sidste 56 km op i to dele.

Heldigvis var der lange stræk, hvor cykelstien var pakket flot ind i skov, hvorved turen gik lidt lettere både mentalt og fysisk.

Da jeg manglede ca. 20 km, tog jeg en pause på en trappe og sad i 10 minutter og var lidt træt af modvinden – særligt fordi jeg skulle dreje direkte ind mod Aalborg. Så nu kom modvinden ikke længere skråt fra siden, men direkte i ansigtet.

Men afsted skulle jeg – og det kom jeg.

Ind mod Aalborg var nok det hårdeste stykke rent mentalt. Jeg lå og kørte 18 km/t på flad vej, og det føltes uendeligt langsomt.

Endelig ved Aalborg Syd. Og så er der vejarbejde igen med omkørsel, som forvirrede en træt mand fra Djursland, der ikke er vant til storbyer. Men en lille omkørsel på 2 km, og jeg var tilbage på ruten.

Efter samlet 13 timer og 45 minutter kom jeg ind på sportshøjskolen.

På grund af omkørsler endte jeg på 304 km, hvilket er en forbedring af min tidligere distance-PR med 2 km – så omkørslerne endte med at give noget godt tilbage.

Indtaget undervejs:

- To poser Haribo Matador Mix
- 1,5 liter cola
- 3 liter vand, heraf 1 liter energidrik
- 4 energibarere
- En belgisk vaffel med softice og chokoladeovertræk
- En Kinder Maxi
- En kop kaffe

Refleksioner:

Jeg havde hverken kramper eller udfordringer med syre i benene, så min træning passede godt til distancen.

To gange i løbet af turen tillod jeg mig selv 5 minutters brok for at komme videre og ikke blive hængende i drænende tanker – det fungerede godt.

Jeg fulgte min plan i forhold til pace og kom inden for min egen tidsramme.

Jeg skal være lidt undersøgende på buksefedt og eventuelt andre cykelshorts, så jeg kan minimere sårene på bagdelen. Derudover skal jeg lige være lidt undersøgende på aero bars. Det kan være i hører mere om det på min næste brevet – måske til næste år.

Hvad angår ruten, må jeg sige, at det var en flot og meget sikker rute – tak til arrangørerne for det.

Med venlig hilsen

Steen Gottlieb