

# London – Edinburgh – London 2022



London – Edinburgh – London 2013 var min første superbrevet på 1200+ km. Det blev det 5 dages eventyr, som for alvor tændte min lyst til de helt lange unsupported cykelture.

London – Edinburgh – London 2022 blev som min 10. superbrevet, et jubilæumsløb, der på en måde afslutter en foreløbig ring samme sted som den begyndte.

De to løb kom på mange måder til at minde om hinanden og var alligevel væsentlig forskellige, da både LEL og jeg har udviklet os gennem årene:

- LEL er blevet større, længere, denne gang hårdere og endnu mere velorganiseret.
- For mig har tilgangen til de lange brevetter ændret sig.

LEL 2013 var et nyt og ukendt land med det, at skulle gennemkøre et flere dage unsupported cykelløb non stop. Derfor var det et væsentligt fokus primært at skulle gennemføre en udfordring indenfor tidsfristen. Nu har jeg efterhånden erhvervet mig så meget erfaring, at jeg mere betragter et løb som LEL 2022 som en daglig oplevelsespakke, der gerne må åbnes med et så stort et overskud som muligt

## Præsentation af LEL 2022:

LEL 2022 ville overordnet ligne LEL 2013 og LEL 2017; altså en frem og tilbage tur mellem de to hovedstæder i England og Scotland. Dog denne gang med nogle ændringer undervejs. Ruten 2022 ville denne gang vende i byen Dunfirmline nord for Edinburgh (hvor den tidligere er vendt i en sydlig forstad til Edinburgh), så man denne gang på tilbagevejen skulle passere gennem bymidten af Edinburgh. Derudover ville der være et ændret ruteforløb gennem Yorkshire Dales så man den ene vej kører gennem North Yorkshire Moors i stedet for Howardian Hills. Sammenlagt ville ruten blive godt 100 km længere end tidligere. Til gengæld fik man godt 10 timer ekstra til sin rådighed.

- LEL 2022 ville blive afholdt fra den 7 - 12. august 2022.
- Længde: 1540 km eller knapt halvdelen af Tour de France ruten 2022.
- Højdeprofil: Næsten 14.500 hm eller næsten svarende til 1 2/3 Mount Everest
- Tidsfrist: 128 t 20 min
- 20 kontroller med mulighed for forplejning og en madras.
- Start og mål på Devenant Foundation school i Loughton i Londons nordlige udkant.

- Mulighed for start fra Guildhall i London Centrum og følge en alternativ rute til første kontrol i St. Ives.
- Der var ca. 1.900 tilmeldte deltagere. En femtedel af disse meldte afbud inden start.

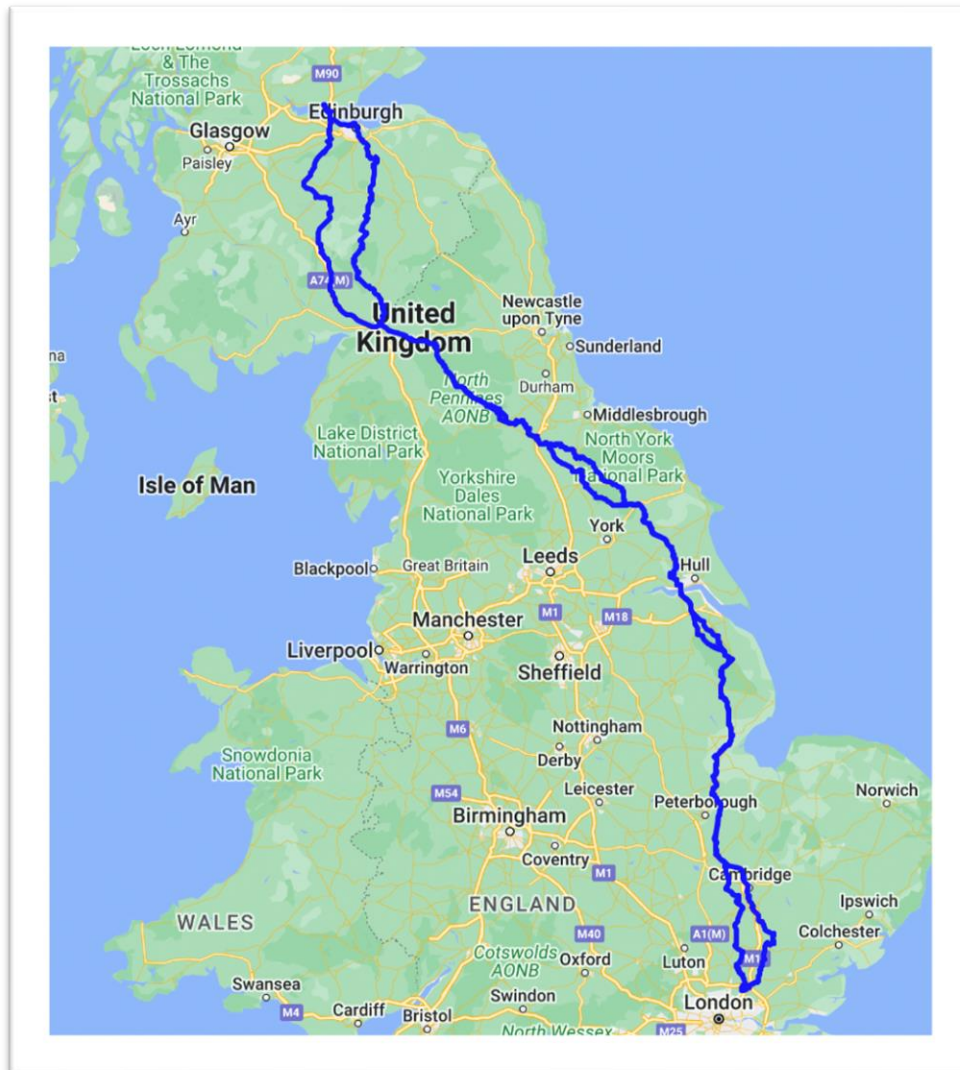
## Forberedelse

- LEL skulle have været afviklet i 2021 men blev udskudt til 2022 på grund af coronasituationen. Jeg havde egentlig ikke planlagt at køre LEL for 3. gang, da der er mange andre interessante løb i kalenderen. I forbindelse med at der i efteråret 2020 blev forhåndsudbudt nogle startpladser til løbet, blev det bekendtgjort, at man denne gang ville komme igennem Edinburgh bymidte og at en del af ruten ville passere helt nye områder, blev min interesse genopvakt. Jeg var derfor klar og heldig at sikre mig en plads.
- I 2017 havde jeg valgt et starttidspunkt midt på eftermiddagen. Det fungerede dårligt, da jeg alligevel ikke kunne holde mig vågen gennem den første nat og måtte holde en sovepause relativt tidligt på turen. Jeg ville derfor gerne starte om morgenen. Lasse Olesen, klubbens arrangør i Aalborg, var også tilmeldt LEL og det var vores plan at starte sammen. Vi ønskede begge og fik en starttid kl. 07.45.
- Fysisk cykler jeg ca. 15.000 km om året og jeg havde kørt ca. 8.000 km i 2022 inden løbet. Herunder en SR-serie i løbet af foråret samt Midnight Sun Randonnée 1200 i Lapland i juni. Jeg følte mig derfor godt fysisk rustet til turen, selvom den var længere og berammet til en dag mere end jeg havde prøvet før.
- Mentalt ved jeg efterhånden, at jeg har en **lille motor** (er ikke ret hurtig) men til gengæld en **stor tank** som holder langt. Jeg har nu kørt superbrevetter under mange forskellige terrænmæssige forhold og vejrsmæssige betingelser. Jeg føler at have fået god erfaring og rutine i at køre cykelløb over flere dage. Det giver tryghed og en stor tiltro til at gennemføre med mindre uoprettelige fysiske eller mekaniske problemer opstod undervejs.

Jeg havde ingen særlig plan for løbet udover at nå til mål indenfor tidsgrænsen, der umiddelbart var lempelig. Ville starte og lade vejr, terræn, og forholdene bestemme forløbet undervejs og forsøge at få en så stor oplevelse som muligt.



## Ruten



### Optakt til løbet

Dagen inden løbet skulle alle deltagere til registrering på startstedet. Registrering med udlevering af forskelligt materiale var som sædvanligt hurtig og velorganiseret.

Hver deltager kunne ved registreringen pakke og få bragt bag-drops til to af kontrolstederne. Jeg havde planlagt bag-drops til henholdsvis Hessle (efter hhv. 366 km og 1.259 km) samt Brampton (efter 563 km og 939 km). Det var håbet, at det kunne passe med overnatning undervejs. Det kom det ikke til .....

Vejrudsigten forud for løbet var rigtig god. Udsigt til sol, varme og ingen nedbør. Moderat vind der dog kunne skifte undervejs fra nord til syd. Det kom stort set til at holde til punkt og prikke.

## Selve løbet

### Dag 1: Søndag den 7. august 2022: Loughton – Louth : 244 km => 244 km

- *Start 07.45 – Inde 20.15*
- *Vejret: Skyfrit 13 - 28 gr.*
- *Vind: Let fra nord – nordvest (skrå modvind)*
- *Terræn: Let kuperet. Flad gennem Fens mellem St. Ives og Boston.*

- Dagen startede kl. 06.00 efter en overraskende god søvn. Solen skinnede; Vejrudsigten for de næste 5-6 dage viste tørt og varmt vejr med let til moderat vind. Det lovede godt. Man kunne kun glæde sig.

Kl. 07.45 var jeg klar ved startsnoren og senest fredag eftermiddag kl. 17.20, eller 128 t 20 min. senere, skulle jeg være tilbage samme sted. En pakkepalender med store oplevelser og eventyr ventede forude.

Lasse havde desværre trukket sig pga. knæproblemer, men han ville som frivillig på kontrollen i Bernard Castle være klar med vand, forplejning og moralsk opbakning.

Jeg startede i stedet sammen med Thomas Trinidad, som jeg kendte fra Coulee Challenge i USA. Efter en stille start i samlet flok de første 5 -10 km ud af byen blev startgruppen hurtigt splittet i atomer. Folk var friske, glade og havde et stort overskud. Det bar tempoet hos mange præg af. Thomas stak også afsted mens jeg fandt ind i mit eget tempo med sporadisk følgeskab af 3 – 4 andre ryttere frem til første kontrol i St. Ives efter 100 km. Undervejs blev vi overhalet af flere grupper fra de senere startgrupper (der blev startet med et kvarters mellemrum).

Et hurtigt stop med frokost og opfyldning af flasker og videre til det næste stykke gennem det flade område, Fens mod næste kontrol i Boston. Naturmæssigt mere særpræget end kønt, specielt på et tidspunkt hvor flere måneders tørke og høje temperaturer havde sat sit præg på landskabet.

Mit umiddelbare håb var at nå til kontrol nummer 4 i Hessle efter godt 300 km, (med min første bagdrop) inden den første sovepause.

I første omgang nåede jeg uden de store problemer Boston sent på eftermiddagen på en dag, som blev varmere og varmere. Det krævede opmærksomhed på væske- og saltbalancen. Min opskrift var at drikke 2-3 l vand pr 100 km og komme ekstra salt på maden. Jeg havde bl.a. medbragt en hel saltbøtte til turen på baggrund af erfaringer fra tidligere ture i meget varmt vejr). Undervejs mødte jeg flere, som havde problemer netop med dehydrering og saltbalancen.

Efter Boston gik ruten ind i Lincolnshire Wolds hvor terrænet igen er mere kuperet frem mod kontrol i Louth. Tidspunktet var først på aftenen. Temperaturerne faldende og efterhånden som skumringen tager til bliver jeg mere og mere døsig.

Overvejsen var derfor: Skal jeg tage nogle timers søvn i Louth og starte tidligt eller som håbet fortsætte til Hessle, være fremme omkring midnat og starte senere?

Af flere grunde blev det til pause i Louth. Primært sikkerhed: jeg ville ikke risikere at falde i søvn på cyklen. Sekundært: strategien: jeg havde erfaring for, at tidlige pauser betyder lettere overnatningsmuligheder og det passer mig fint at starte før solopgang og udnytte de lyse timer bedst muligt.

En relativ kort og let dag 1. blev derfor pakket ned med en gang pasta, et bad og 3½ timers søvn.



*Klar til start*



*Måske verdens mindste bibliotek?*



*Stråtagskunst i Sydengland*

## Dag 2: Mandag den 8. august 2022: Louth – Brampton : 329 km => 573 km

- *Start 01.45 – Inde 21.30*
  - *Vejret: Skyfrit 9 - 31 gr.*
  - *Vind: Let fra nord – nordvest (skrå modvind)*
  - *Terræn: Kuperet med korte meget stejle stigninger gennem North Yorkshire Moors samt længere og til tider stejle opkørsler i Pennines*
- Søvnene gjorde godt. Skønt klokken kun var 01 var jeg frisk og parat til at åbne en ny pakke med oplevelser igennem England. Dagens mål var at fortsætte til omkring solnedgang midt på aftenen. Ca. 400 km til Moffat i Scotland forekom realistisk. Men sådan kom det ikke til at gå.....

Situationen i Louth var lettere kaotisk da jeg stod op. For få sovepladser til, på tidspunktet, for mange ryttere gav et vist pres på alle faciliteterne, men det blev til endnu en portion pasta inden de næste 60 km til kontrollen i Hessle. Der var en del ryttere på strækningen, bl.a. da en del af de sent ankomne fortsatte og håbede at få en madras i Hessle hvor kapaciteten skulle være større.

Fra Louth gik turen tilbage gennem Lincolnshire Wolds med mange små stejle stigninger – denne gang i mørke. Umiddelbart før Hessle krydses verdens 8. største hængebro, der er den største i verden, som man må cykle over. Broen er normalt lukket for cyklister om natten men undtagelsesvis åbent for deltagere i LEL. Det blev administreret af nogle af de mange hundrede frivillige, som gør afviklingen af et LEL muligt.

Aktiviteten i Hessle var også stor. Deltagere, der havde overnattet, var på vej videre (bl.a. Allan som jeg hilser kort på), andre var på vej til et velfortjent hvil. Det blev derfor til et hurtigt skift af noget tøj fra dropbag samt et morgenmåltid, inden turen fortsatte mod næste kontrol i Malton i selskab med Kerrie, en meget frisk og underholdende engelsk kvinde, der var ude på sin første tur på mere end 400 km. Turen skulle have været kørt sammen med hendes mand, der imidlertid var blevet skadet op til løbet, hvorfor hun måtte køre turen alene. Manden fulgte hende i stedet rundt i bil så de kunne mødes på udvalgte kontroller. Ruten fra Hessle til Bernard Castle ville stort set være ny i forhold til de foregående LEL. Den skulle passere Yorkshire Wolds og North York Moors Nationalpark. Arrangørerne beskrev den nye strækning som kønnere, mere spektakulær og lidt mere kuperet end den tidligere. Det var i hvert tilfælde ikke nogen overdrivelse!

Efter den første af en håndfuld farverige solopgange under hele løbet kørte vi ind i Yorkshire Wolds på vej mod Malton. En 17% nedkørsel til byen Thixendale i Ryadale var et forvarsel på det, der ventede senere på dagen. Derefter små 10 km i den smukkeste dalstrækning med får samt langhornede køer med pandehår.

Undervejs skiltes vi, da Kerrie følte sig presset på stigningerne og gerne ville tage dem alene i sit eget tempo. Jeg mødte og så hende igen flere gange senere i løbet og hun gennemførte LEL indenfor tidsgrænsen.

I Malton (klokken 08.30) oplevede jeg turens eneste længere kø. Først for at få stemplet brevetkortet og dernæst for forplejning. Tidspunktet og presset betød, at ”morgenmad nr 2” blev lidt sparsom da de var løbet tørt for mælk og meget andet tilbehør. Men bran flakes med lidt yoghurt og en banan på et stykke toastbrød var fint at køre videre på.

Planen for dagens mål holdt stadig. 250 km til Moffat inden forventet solnedgang 13 timer senere. Det så bestemt realistisk ud – altså inden jeg tog fat på North York Moors....

North York Moors viste sig at være særdeles kuperet. Den ene stejle stigning og nedkørsel afløste hinanden i en lind strøm, men området og landskabet var gudesmukt. Næsten uendelige bakker og bølgede landskaber dækket af lilla lyng er gennemskåret af de dybe floddale, som er årsag til de mange tocifrede stigningsprocenter.

Vejret `passede mig find og var faktisk rigtigt behagelig med temperaturer sidst i 20erne og let modvind til nedkøling. Det sparsomme måltid begyndte derimod at kunne mærkes i det hårde landskab. Både sult, tørst og dalende energi fik indflydelse på tempoet, så en pludselig hemmelig kontrol med let forplejning var en kærkommen oase.

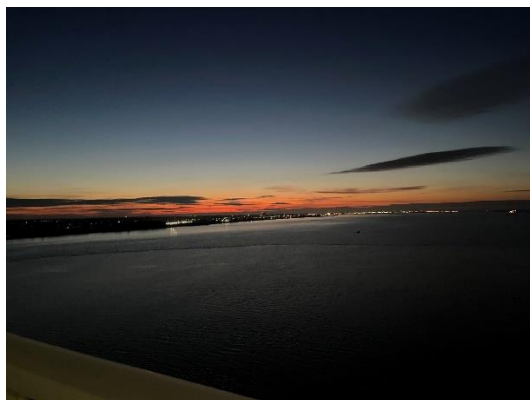
Efter North York Moors blev det til yderligere et par is-pauser inden kontrollen i Bernard Castle, hvor Lene og Lasse som frivillige hjælpere stod klar med vand ved kontrollen, der i øvrigt bød på særdeles varieret madudvalg.

De kuperede og energimæssige udfordringer samt det smukke (fotogene) terræn betød, at de 110 km mellem Malton og Bernard Castle havde næsten 7 fulde timer. Planen til Moffat virker nu mindre sandsynlig og jeg besluttede at Brampton skulle være dagens mål.

Med fyldte depoter og klart fornyet energi gik turen derfor videre mod Pennies og Brampton. Ruten i det bjergrige område med turens højeste punkter ville være omlagt, forlænget og have lidt flere højdemeter på grund af vejarbejde med udskiftning af kvægriste på den sædvanlige rute over passet Yad Moss. Det viste sig at være en særdeles udfordrende omvej. Der skulle passeres to pas på mere end 600 moh. Først Chapel Fell med stigningsprocenter på 15 lige før toppen efterfulgt af en rask 4 km lang nedkørsel på 17% til St. Johns Chapel. Derefter stiger ruten gradvist inden det, der (i modvinden) forekommer at være en mur, tårnede sig lodret op mod den blå himmel. Jeg opgav som flere andre at træde det sidste stykke og fik derfor en lille spadseretur i det ret smukke landskab og begyndende aftenlys.

Fra toppen er der ca. 40 km nedkørsel til Brampton. En time og et kvarter senere rullede jeg derfor rimeligt frisk ind på kontrollen i Brampton. Dagen havde være overraskende lang og energikrævende, men havde levet op til oplevelsesforventningerne. Udsigten til at skulle den modsatte vej op over stigningerne blev hurtigt ignoreret.

Det blev derfor til et solidt måltid, et bad inden jeg fik en madras i et nærliggende telt til hvad der skulle blive 4½ times tung søvn.



*Morgenudsigt fra .....*



*Humber Bridge*



*Turens første solopgang*



*North York Moors*



*Chapel Fell (mod syd)*



### Dag 3: Tirsdag den 9. august 2022: Brampton – Innerleithen : 266 km => 839 km

- Start 05.30 – Inde 20.15
  - Vejret: Skyfrit 6 - 28 gr.
  - Vind: Let fra nordvest – vest (skrå modvind)
  - Terræn: Først flad, derefter Skotske bjerge med lange jævne stigninger. Devils Beeftup (407 m) Passage af pulserende storby. : Moorfoot Hills – Jævn stigning fra Edinburgh. Derefter kuperet. Øde og bart landskab
- Frisk efter den tunge søvn var jeg klar til at tage fat på turens tredje pakke. Et stykke jeg havde set frem til, da det ville byde på både velkendte og nye skotske oplevelser. Ikke mindst omkring Edinburgh med dobbelt passage af Forth Bridges samt gennem det historiske centrum i Edinburgh.

Jeg var derfor forberedt på at turen til Moffat var flad, følge et par større lige landeveje og efter min mening er det kedeligste stræk gennem hele løbet. Højdepunktet på strækket, udover endnu en fantastisk solopgang, var i realiteten et obligatorisk foto ved skiltet hvor man krydser grænsen mellem England og Skotland.

Kontrollen i Moffat havde et fremragende varieret madudbud og snacks til den næste strækning på de 110 km til Dunfirmline nord for Edinburgh. En kontrol med højt serviceniveau.

Umiddelbart efter Moffat starter stigningen til Devils Beeftup på 407 moh. En ca. 10 km lang jævn stigning uden større stigningsprocenter som kontrast til gårsdagens terræn. Undervejs besluttede jeg at dagens mål skulle være Innerleithen – første kontrol efter Edinburgh. Det ville blive meget sent hvis jeg skulle fortsætte helt til næste overnatningsmulighed i Brampton og en stor del af den flotte tur i Granites (grænselandet mellem Skotland og England) ville komme til at foregå i mørke ligesom det måske kunne være problematisk at sikre sig en ledig madras i Brampton

Fra Devils Beeftup falder ruten jævnt og følger den såkaldte ”scenic route” mod Edinburgh. Jeg ser faktisk ikke ret mange andre deltagere på den del af ruten, men tager en del billeder af den smukke natur undervejs. 10 km fra Edinburgh drejede ruten fra mod Forth Bridges, der på det tidspunkt kunne ses i det fjerne. På vej over broen møder jeg en del andre ryttere der nu er på vej mod syd. Flere havde jeg set dagen før, hvor de formodentlig var fortsat til Moffat inden overnatning. Jeg lå nok mellem de to felter som havde overnattet i henholdsvis Brampton og Moffat.

Dunfirmline; vendepunkt nået på ca. 57 timer (derfor med god tid på hånden), brevetkortet nu halvt fyldt, fysisk og mekanisk ingen problemer indtil videre, det lune og tørre solskinsvejr så ud til at holde løbet ud om end vinden vil vende til modvind også på hjemturen. Optimismen og det mentale overskud er derfor i top inden den længe ventede tur gennem Edinburgh.

Skuffelsen var derfor stor da det viste sig, at Edinburgh midtby en tirsdag eftermiddag kl. 15 – 16 naturligvis er et mareridtsagtigt kaos af mennesker og biler garneret med større vejarbejder og omkørsler. Jeg prøvede at hænge på den skotske deltager Ron, som jeg havde mødt på mit løb i Sverige tidligere på sommeren, gennem byen, men mit vovemod stod ikke mål med hans. De ca. 15 km gennem byen tog noget mere end en time og min plan for dagen blev cementeret. Jeg så stort set intet af Edinburghs gamle bydel.

Vel udenfor byen fik jeg følgeskab af en deltager fra England og vi kunne kun bekræfte hinanden i oplevelsen gennem Edinburgh. En anden gang skal passagen gennem Edinburgh i hvert tilfælde planlægges til et andet tidspunkt.....

Turen mellem Edinburgh og Innerleithen er et øde, bart og meget smukt landskab, der stiger jævnt mod Moorfoot Hills. Vi trillede ind på kontrollen umiddelbart inden mørkets frembrud. Jeg til en madras; min følgesvend ville fortsætte de næste 110 km til Brampton. Vores begges mål for den følgende dag ville være Malton, så måske mødtes vi igen.....



*Endnu en smuk morgen*



*og et obligatorisk foto*



*Forth Bridges*



*Arthur's Seat i Edinburgh*

#### Dag 4: Onsdag den 10. august 2022: Innerleithen – Malton : 310 km => 1149 km

- Start 02.45 – Inde 23.15
  - Vejret: Morgendis og tåge indtil Eskdalmuir; derefter skyfrit 4 – 34 gr.
  - Vind: Let fra syd (skrå modvind)
  - Terræn: 'Goldt bjerglandskab. Pennines med passage af Chapel Fell. Howardian Hills I Yorkshire
- Efter 4½ times tung søvn startede dagen tidligt med bevidstheden om at Malton skulle være målet for dagen uanset tidspunktet. 310 km lå forude og pakken for dagen indeholdt fra start til slut mange bakker og stigninger i et smukt kuperet terræn. Forventningen var derfor en lang dag i sadlen.

Ved det tidlige morgenmåltid (eller sene aftensmåltid...) mødte jeg den ene af to deltagere på en såkaldt Go elliptical cykel ("stå cykel"). Han var lige ankommet til kontrollen. En belgier med flere verdensmesterskaber og adskillige verdensrekorder på cv'et. Hans mål var at slå en tidligere rekord for LEL-distancen (målt på gennemsnitshastighed). Foreløbig var han pænt foran sin tidsplan, men trængte snart til søvn. Han kom jeg til at møde flere gange senere i løbet. I første omgang ville han fortsætte til Brampton for at sove lidt der.

02.45 var jeg klar og kørte ud i en diset, kølig, mørk og vindstille nat og morgen. Frisk, mæt og med god energi var den største bekymring umiddelbart at ramme et dyr (kanin, får) eller overse et af de større huller i vejen, da vej kvaliteten ikke er den bedste på strækningen. Der var ret få cyklister på vejen, men jeg møder belgieren på stå-cyklen "on and off", da han kører ret hurtigt nedad og ligeud, men langsomt opad.

Undervejs blev det tiltagende diset og temperaturen tilsvarende faldende, men samtidig med at jeg ankommer til kontrollen i Eskdalemuir, der ligger i bunden af en lille floddal, klarer det op med udsyn til turens tredje farvestrålende solopgang.

Efter et hurtigt morgenmåltid og opfyldningen af flasker fortsatte det ensomme men smukke morgenridt mod kontrollen i Brampton. Belgieren kommer til kontrollen umiddelbart som jeg skal afsted. Denne gang tydeligt mærket af kulden og søvnmangel.

Udover belgieren så jeg under to håndfulde deltagere på ruten under de 110 km mellem Innerleithen og Brampton. Jeg havde på fornemmelsen at jeg var blevet overhalet af hovedfeltet mens jeg havde sovet i Innerleithen.

Igen efter et obligatorisk foto ved grænsen tilbage til England ankom jeg til Brampton som planlagt ved 9-tiden. En tredjedel af dagens etape var nu kørt. Aktiviteten i Brampton var stor; primært af deltagere, der lige var stået op og på vej videre; herunder den danske deltager Jan, som jeg også havde mødt den første dag. Min fornemmelse omkring feltet var derfor nok rigtig.

Efter en timelang pause med et bad, tøjskift fra bagdrop og et solidt måltid var jeg frisk til turen op over The Pennines mod kontrollen i Bernard Castle. Jeg vidste nu hvad der ventede, men ville tage den med ro for at bevare energien bedst muligt til de sidste dage.

Tidsgrænsen var jo ikke noget problem.

Der var kommet lidt vind i løbet af morgenen, denne gang fra syd, så endnu engang modvind. Den var begrænset mærkbar indtil Alston, hvor stigningerne for alvor starter. Tankstationen i Alston var mødested og depot for mange deltagere inden turen op over de to nye stigninger på mere end 600 moh omkring St. Johns Chapel. Temperaturen havde

efterhånden sneget op på 28-29 gr så salget af væske og is har nok sjældent været større end den dag.....

På tankstationen møder jeg igen Jan. Jeg havde egentlig haft en fornemmelse, af, at han var langt foran mig på ruten, men på grund af varmen og terrænet, havde han ændret sin strategi fra først at have haft et tidmæssigt mål for løbet til nu mere at nyde turen få nogle andre oplevelser undervejs i løbet. En tilgang jeg genkender fra mig selv.

Stigningerne var som forudset frygtindgydende i modvinden uden læ og blev igen forceret på gåben de allerstejleste steder – det var trods alt bedre at bevare energien helt til London og ikke kun til toppen. Om det var dette eller blot den mentale bevidsthed om, at den resterende del nu virkede ”overskuelig” med et fint tidsoverskud, er uvist, men energien og overskuddet var faktisk stigende som dagen skred frem - på trods disse og de senere strabadser ??

Ved kontrollen i Bernard Castle ventede Lene og Lasse igen med væske, forplejning og moralsk opbakning inden de næste 110 km til dagens endestation i Malton.

Denne gang gik ruten udenom North York Moors og i stedet gennem det noget mindre kuperede område Howardian Hills, som er en bekendt rute fra de tidligere LEL-udgaver. Lige fra starten på dette stræk følte energien og overskuddet i top og undervejs passerede jeg en del ryttere, hvilket øgede tiltroen på at der ville være en ledig madras i Malton,, trods det lidt sene tidspunkt.

Aftenen var lun, stille og smuk. Flere steder havde lokale stillet sig langs vejkanten og tilbød forskelligt forplejning. Fristelsen blev derfor for stor da jeg pludselig blev tilbudt en lille portion Fish & Chips i udkanten af en lille landsby. Det smagte fantastisk på dette tidspunkt! Det blev til en meget smuk solnedgang inden jeg ved indgangen til Howardian Hills passerede Coswold med det smukke 8-kantede kirketårn.

Det var mørkt gennem Howardian Hills, hvilket betød at man ikke helt kunne fornemme områdets sande profil før en række røde baglygter pludselig tårner sig op mod den mørke himmel. Det viser sig at være et ca. 200 m langt stykke, markeret med ”stigningsprocent” på 1 : 6 !

Bemærkelsesværdig frisk kunne dagens pakke lukkes med ankomst til Malton omkring kl. 23.15. En lang dag med meget lidt og kun sporadisk følgeskab undervejs, men til gengæld store naturmæssige oplevelser (ovenpå gårsdagens skuffelse i Edinburgh). Således mæt af indtryk samt fish & chips sikrede jeg mig hurtigt en madras til 3½ times planlagt søvn.



*Morgenlys i Granites*

*Variierende vej kvalitet i det Skotske grænseland:*



*Chapel Fell efter opstigning fra nord; ca. 2 km med 17%*



*Kirken i Coswold i aftenlys*

## Dag 5: Torsdag den 11. august 2022: Malton – St. Ives : 273 km => 1422 km

- *Start 04.00 – Inde 00.30*
  - *Vejret: Skyfrit 10 - 35 gr.*
  - *Vind: Let fra syd (modvind)*
  - *Terræn: Kortere stejle stigninger. Flad gennem the Fenns*
- Efter den lange, terrænmæssigt hårde og sene dag i går, efterfulgt af de 3½ timers tung søvn, var der nu "kun" godt 400 km tilbage af årets LEL I princippet en mellemlang brevet, der kunne klares indenfor et lille døgn. Jeg havde på forhånd et ønske om denne gang at passere Cambridge i dagslys. Planen var derfor, at dagens pakke skulle være den overskuelige strækning til St. Ives, til en længere tiltrængt overnatning inden de sidste 120 km tilbage til London skulle være overstået med god tidsmargen inden kl. 17.20 i morgen. Planer er dog til for at blive revideret undervejs.....

Benene og kroppen var stadig bemærkelsesværdigt friske og bevidstheden om at der nu var god tid til at komme i mål indenfor tidsfristen gav samtidigt et mentalt overskud.

I modsætning til dagen før var det en varm og klar morgen. Så endnu en farverig solopgang samtidigt som turen går tilbage gennem den smukke Ryedale med de langhårede køer samt passerer de sidste stejle stigninger i Yorkshire Wolds. Der er igen relativt få deltagere på strækningen (det er som om de fleste kører længere om aftenen og sover længere om morgenen).

Efterhånden som jeg nærmer mig næste kontrol i Hessle mærkede jeg et begyndende siddesår. Jeg havde skiftet cykelshorts i Brampton og opdagede for sent en fold i siddepuden. Den anden bagdrop med et par nye bukser samt buksefedt lå heldigvis i Hessle, men skaden var sket....

De nye bukser og en gang "skin repair" hjalp lidt, men ikke helt. Det var træls men dog ikke kritisk.

I Hessle møder jeg igen den belgiske rytter på "ståcyklen". Han har kun sovet 1½ time i Brampton siden vi mødtes sidst. Han er derfor meget træt og skal nu sove hvis han fortsat skal kunne holde sig oprejst. Rekordforsøget var opgivet; forventede ovenikøbet ikke at kunne klare tidsgrænsen, men ville køre til mål selvom det ville blive udenfor tiden. Jeg ved faktisk ikke hvordan det reelt gik ham.

Da jeg startede fra Hessle midt på formiddagen, var temperaturen steget markant og varmen ramte som en mur. Turen tilbage over Humber Bridge og til kontrollen i Louth foregik denne gang i fuldt dagslys, med udsigt over hele fjorden samt det smukt bølgende landskab Lincolnshire Wolds, som jeg sidst passerede i buldrende mørke.

Varmen var tiltagende og nåede efterhånden over 30 gr. inden jeg nåede kontrollen i Louth. Væske- og saltbehovet var derfor stort. Kontrollen var veludstyret med masser af salt og ikke mindst med junger af isterninger til glas og vandflasker. En portion af ris og kylling med masser af salt samt alt det (saft-)vand jeg orkede at drikke og så videre gennem The Wolds og de sidste stigninger, inden det flade område Fens og det mindre kuperede Sydengland. Der havde nu også været nok stigninger for det næste stykke tid .....

Der var let modvind og det var for engang skyld velkomment da det gav lidt luft og nedkøling i den kvælende varme. Siddesåret irriterede stadig men var til at holde ud og efter et par Cola og is-stop undervejs nåede jeg kontrollen i Bosten. Der var relativt stille og jeg havde en fornemmelse af efterhånden at være foran hovedfeltet og den travlhed det havde givet på de sidste par kontrolsteder i Hessle og Louth.

Der var godt saltede chips samt pølser til aftensmad. Jeg faldt i snak med en rytter fra Irland, som jeg havde mødt under Mile Failte tilbage i 2014. Han havde tjek på vejrudsigten for fredag og den varslede tæt på 40 gr. omkring London. Det gav anledning til en rask beslutning. Den længere søvn i St. Ives skulle droppes. Jeg ville i stedet køre igennem natten og nå til Cambridge ved solopgang og kun sove/power nappe det, som kunne lade sig gøre undervejs og som var nødvendig for at kunne holde mig vågen. Derved kunne jeg være i mål midt på formiddagen og inden den værste hede.

Den første povernap på en lille time blev på græsset ved kontrollen i Boston for at undgå at blive døsig undervejs til kontrollen St. Ives. Jeg vidste fra tidligere løb, at der efter en lang dag som den foregående og dagens varme kunne komme en reaktion.

Det totalt flade Fens er et lidt monotont og kedeligt stykke men søvnen havde hævet energiniveauet og turen blev krydret med en farvestrålende flot solnedgang og især fulgt at en såkaldt fuld blodmåne blev det en ret overkommelig tur og en del billeder undervejs. Jeg mødte flere, som havde samme plan for den resterende del af turen; nemlig at være i mål inden middag.

Jeg nåede kontrollen i St. Ives lidt over midnat. Med 20 km til Cambridge og solopgang omkring kl. 04.30 ville der blive tid til et par timers povernap. Kontrolstedet her var også ret stille, så jeg fandt en stille krog i spisesalen.



*Køer med lange horn og pandehår !*



*Her er telefonbokse og postkasser stadig i brug !*

**Først solnedgang og dernæst blodmåne over Fens**





## Dag 6: Fredag den 12. august 2022: St. Ives – Loughton : 118 km => 1540 km

- *Start 03.30 – Inde 10.30*
  - *Vejret: Skyfrit 9 - 32 gr.*
  - *Vind: Let syd (skrå modvind og sidevind)*
  - *Terræn: Let kuperet. Toot Hill i udkanten af London.*
- 2 timers tung søvn blev afsluttet af telefonens summen. Det summede også af ryttere, som var kommet i løbet af natten. Jeg var altså lidt foran hovedfeltet. Med et stykke lasagne og to fyldte flasker som ballast gik turen i ensom majestæt mod Cambridge. Ruten følger en såkaldt guidet busvej – angiveligt den længste i verden. Midtvejs mødte jeg to tyske deltagere på afveje. De havde på en eller anden måde misset kontrollen i St. Ives og spurgte om vejen dertil. Hvordan det har kunnet lade sig gøre at misse den, er umiddelbart uforståeligt, da vejvisning og skiltning faktisk var ret god. Men det var jo sent i løbet, så trætheden var generelt stor og koncentrationen nok tilsvarende lille.

Efter en stille smuk morgen, igen med en blodmåne over Cambridge efterfulgt af turens sidste farvestrålende solopgang gik ruten gennem universitetsområdet i centrum med de berømte og imponerende kollegier. Byen var den diametrale modsatte oplevelse af Edinburgh. Ingen biler, ingen mennesker bortset fra et par sene nattegæster på vej hjem fra byen, så denne gang blev der plads til at nyde turen og tage lidt billeder gennem byen.



Siddesåret var begyndt at genere mere og mere, men nu var den resterende del overskuelig og det ville ikke blive noget større problem.

Jeg ankom til løbets sidste kontrol i Gr. Easton omkring kl. 08. Temperaturen steg hurtigt og det blev til et kort stop inden de sidste 50 km med et nu næsten fyldt brevtekort og 2 fyldte flasker.

Jeg forlod kontrollen sammen med en deltager fra den lokale engelske audax club ACME (Audax Club Middle Essex). Han havde taget hele turen på en et-gears cykel. En respektindgydende og imponerende præstation i det terræn. Han havde måttet trække på de allerstejleste stigninger samt begge veje over Chapel Fell, men ellers havde udfordringen faktisk været lige så stor at følge med andre ryttere på nedkørslerne. Vi fulgtes et stykke gennem det første lettere kuperede område, men på et fladt og lige stræk kunne jeg ikke følge ham længere og han forsvandt ud i horisonten. En stærk gut – men han var nok også kun halvt så gammel som jeg.....

Derefter tog jeg den med ro, nød de sidste kilometer, der i lighed med de tidligere gange gik op over Toot Hill og ned mod målstregen i Loughton, som blev krydset omkring kl. 11 efter 123 t 22 min., til det sidste stempel i brevetkortet samt overrækkelse af en medalje, som var præget med løbets højdekurve.

Temperaturen havde på det tidspunkt rundet 33 gr og jeg var glad for at jeg ville undgå eftermiddagens værste hede.



Seks pakker fra LEL 2022 var nu alle åbnet. De viste sig at indeholde mange små og store eventyr, nye udfordringer, nye og gamle bekendtskaber og en større skuffelse, men alt i alt endnu en uforglemmelig oplevelse på cykel. Især huskes de mange stejle stigninger undervejs:



## Facts og afslutning

Interessante data:

- Ifølge GPS havde jeg kørt 1555 km. Fulgte ellers ruten meget præcist, men vi passerede nogle vejarbejder og måtte køre en mindre omvej i forbindelse med et trafikuheld i Fenns,
- Jeg havde ifølge GPS kørt 14.950 hm, men GPS er ikke 100 % præcis til højdemåling.
- Største højdestigning var iflg. GPS: 26 %. Det var ved Hawaby i North York Moors

- Ca. 950 cyklister (ud af ca. 1.500 startende) gennemførte ifølge de foreløbige oplysninger ruten indenfor tidsgrænsen. Ifølge arrangørerne kom en del flere i mål, men udenfor tidsgrænsen.
- 0 punkteringer.
- Cykelgennemsnitsfart gennem hele løbet: ca. 21 km/t. Lavest i det nordlige kuperede område på dag 2, 3 og 4
- Tidsforbrug: 123 t 22 min nogenlunde fordelt på 74 t cykling; 19 t søvn; 30 t pause.
- Temperaturer mellem 4 og 34 grader. Stort set skyfrit og sol hele løbet. Ingen nedbør.
- Jeg kørte ingen steder forkert. Gps og rute-beskrivelsen fungerede perfekt.
- Fysisk: En følelseløs tå som var forsvundet efter 1½ uge. samt et mindre siddesår.
- Jeg kørte ca. to-tredjedele af turen alene.
- Et pænt søvn- og energiunderskud og de første par uger efter løbet var søvnbehovet og madportionerne ekstraordinært store.
- Et virkelig flot og velorganiseret løb. Stor TAK til arrangørerne og de mange hundreder af frivillige.

London Edinburgh London 2022 blev igen en stor oplevelse på cykel. Et løb jeg efterhånden holder af og sagtens kan vende tilbage til en 4.gang i 2025. Der er noget episk i at cykle frem og tilbage mellem de 2 hovedstæder og gennem et hele lands meget forskelligartede landskaber.

Men foreløbig er der jo først et PBP først i 2023.....

Christian Rasmussen

