

Beretning fra Paris-Brest-Paris 2019



Denne udgave af Paris-Brest-Paris har start og mål i *Rambouillet*, en fransk by beliggende ca. 45 km sydvest for Paris.

Lørdag den 17/8-2019:

Cykelkontrol ved "*Bergerie Nationale Rambouillet*", som er beliggende i et stort park-område i byen.

Jeg skal møde kl.13:30 - med min cykel.

Der er lang kø og det er øsende regnvejr. Sammen med Mogens K. og mange andre står jeg i den lange kø og venter på at komme ind i teltet, hvor cyklen skal kontrolleres.

Vi er godt gennemblødte da vi endelig når frem til teltet.



Cyklens bremses, lys, udstyr mm. kontrolleres. Det går hurtigt, alt findes i orden og cykel bliver godkendt uden bemærkninger !

Så ud i regnen igen og til en ny kø på gårdspladsen til *Bergerie Nationale*, hvor vi skal indskrives til løbet og have udleveret startnummer, kontrol-chip, Brevet-kontrolkort, refleksvest mm.

Det bliver også klaret og så skal jeg bare hurtigst mulig tilbage igen til mit lille hotel i nærheden af *Chevreuse*, ca. 20 km nordøst for *Rambouillet*. Det våde tøj lægges til tørre på radiatoren og jeg får noget tørt tøj på.

Vejrudsigten lover heldigvis bedre vejr fra i morgen !!

Spiser aftensmad i *Chevreuse* sammen med John og Jonna fra Hjørring.
Det regner stadig !!

Søndag, den 18/8- og mandag den 19/8-2019:

Det har regnet hele natten og det har regnet hele formiddagen.

Men kl. 12 holder regnvejret op. Jeg tjekker jeg ud fra mit hotel for at køre til start-området i parken ved *Bergerie Nationale Rambouillet*.



Jeg finder en parkeringsplads til bilen i parken ved siden af hundrede-vis andre biler.

Inden jeg klæder om og klargør cykel og udstyr til turen har jeg tid til en gåtur i parken. Jeg skal også op og spise. Det er samme sted, hvor der i går var cykelkontrol, i dag er teltet omdannet til én stor restaurant.

Solen skinner og det er blevet dejlig varmt. Og der er også udsigt til fint vejr de kommende dage med svage vindforhold. Det kan vist ikke blive meget bedre. Det lover rigtig godt for turen.

Ved 18-tiden triller jeg op til startområdet.

Her er mange mennesker, deltagere af mange forskellige nationaliteter og der er mange forskellige cykler med lige så mange forskellige slags oppakninger til den lange tur.

Umiddelbart ligner det kaos, men ret hurtigt finder folk deres pladser i de forskellige startgrupper.

Der er 15 minutter mellem startgrupperne.

Jeg skal starte i M-gruppen med starttid kl.19:00. M023 er mit startnummer. Så jeg finder sammen med dem som har et startnummer der starter med M.

Her møder jeg Alex, som har startnummer lige før mig.

Vi er 261 startende i M-gruppen.



1. etape, 118 km fra Rambouillet til Mortagne-au-Perche :

Det er en dejlig solskins-aften, perfekt cykelvej.

Der er ialt 19 service-depoter fordelt på denne 1.219 km lange tur.

På 14 af disse depoter er der kontrolsteder, hvor brevet-kontrol-kortet skal stemples - og så er der desuden 2 hemmelige kontroller, hvor kontrol-kortet også skal stemples.

I startboksen får jeg afgangsstempel i kontrolkortet - og lidt forsinket kl. 19:13 kommer vi afsted. Alex suser afsted - ham ser jeg ikke mere til på denne tur !!

Jeg tar´ det lidt mere roligt, selv om det er fristende at give den gas denne skønne lune aften. Jeg finder sammen med et par englændere og 3-4 andre. En lille gruppe som passer fint til mit tempo.

Det er mit første - og det bliver måske også mit eneste PBP, så mit mål er at jeg blot skal gennemføre inden for tidsgrænsen på 90 timer. Jeg har intet ønske om en bestemt hurtig tid. Jeg skal bare have en god oplevelse. Og indtil videre går det godt!



Der er mange tilskuere langs ruten. "Bon voyage" lyder det ofte fra vejsiden. Rimelig flade landeveje her i starten og det er en dejlig lun aften.

Efter nogle timer på denne første etape falder mørket på. Og det bliver altså rigtig mørkt på en fransk landeveje midt i august måned!! Lys på cyklerne. Det er et flot syn at se den lange række af røde baglygter fra flere hundrede forankørende.

Ca. 25 km før *Mortagne-au-Perche*, på vej op ad en bakke føles cyklen pludselig så underlig tung !? - Jeg er punkteret på forhjulet. Øv - Og så midt i en mørk skov på en mørk landevej, en mørk nat i Frankrig.

Jeg plejer aldrig at punktere. Helt nye dæk og slanger. Øv !!!

Nåh - jeg finder pandelampen frem fra tasken. Og i pandelampens klare lys får jeg sagen ordnet og kan fortsætte videre mod *Mortagne-au-Perche*.

Her er ingen kontrol-stempling, men her er forplejning. Jeg får noget at spise og går en tur rundt og kigger på det pulserende liv i depotområdet, mens jeg overvejer om jeg skal købe en ny cykelslange? Jeg har stk. 2 tilbage! Jeg vælger det fra. Jeg punkterer jo aldrig!

2. etape, 99 km fra *Mortagne-Au-Perche* til *Villaines-la-Juhel*:

Det er en kølig nat, klokken er 00:40. Jeg kører afsted med en større gruppe ud i den mørke nat.

Ca. halvvejs ude på etappen, i den lille by Meurcé punkterer jeg igen!!!! Det sker bare ikke !!!!! Hvad f..... er det for nogle dæk jeg har sat på?

Jeg trækker cyklen over til en lille café, og i lyset fra café-vinduet bliver det så også klaret. Men nu har jeg kun een slange tilbage!!!!!!

Jeg triller forsigtigt videre mod *Villaines-la-Juhel*. Jeg må bare ikke punktere igen!!

Det gør jeg heller ikke. Ved ankomst til *Villaines-la-Juhel* får jeg som det aller første købt 2 nye slanger. Så er jeg rolig igen.

Her i *Villaines-la-Juhel* er turens første kontrolstempling, klokken er kl. 05:52.

Jeg har nu kørt ialt 217 km.

Det er koldt.

Vandflaskerne fyldes.

Jeg har spildt for meget tid på mine 2 punkteringer så min gennemsnitsfart har været langt under det forventede.

Men nu ingen panik - ro på, det er et langt løb, der er masser af tid.

Jeg er sulten, så først skal jeg have morgenmad og så må jeg koncentrere mig om den næste etape.

Afgang fra *Villaines-la-Juhel* kl. 06:22. Det er hunde-koldt.

3. etape, 90 km fra Villaines-la-Juhel til Fougeres:

Det er rigtig koldt lige omkring solopgang, men det er en rigtig flot morgen. Det er skyfrit med en let modvind. Jeg får lidt læ for vinden i de forskellige grupper jeg finder sammen med undervejs.

Jeg har været på farten i mere end 12 timer nu. Bortset fra en lille smule træthed har jeg det rigtig fint.

Der er mange tilskuere langs ruten og der er fest i flere af de mange hyggelige byer vi kommer igennem.

Ankomst *Fougeres*. Kontrolstempling 10:36. Det er blevet varmere, solen skinner - jeg må have noget af tøjet af, solcreme på - og så er det tid til en tidlig frokost.

Der er et rimeligt godt udvalg af mad på service-depoterne og hvis jeg savner lidt ekstra kan jeg gøre stop ved et af de mange små steder langs med ruten, hvor de lokale gavmildt byder på brød, kager o.lign. samt kolde og varme drikke. Der er også mulighed for at gøre ophold ved en af de mange restauranter og barer på ruten.

4. etape, 54 km fra Fougeres til Tinteniach:

Afgang fra *Fougeres* kl. 11:21.

En kort etape i forhold til de tidligere.

Stadig en let modvind. Jeg finder igen en fin gruppe. Vi skiftes til at tage føringer. Det går fremad, måske lidt langsomt men det går fremad. Det bliver varmere, solen skinner. Jeg må have noget mere tøj af. Mange små-bakker, flere end jeg lige havde forventet.

Ankomst *Tinteniach* kl. 13:44. Hurtig kontrolstempling. Afsted igen 14:00.

5. etape, 26 km fra Tinteniach til Quedillac:

En endnu kortere etape. Vejret er fortsat fint, bortset fra lidt modvind.



Jeg ankommer til *Quedillac* kl.15:20.

Her er ingen kontrol, men jeg kan få noget at spise - og jeg trænger. Og flaskerne fyldes op igen ved vandposten.

Kl.16:04 kører jeg videre.

6. etape, 60 km fra Quedillac til Loudeac:

Endnu en fin tur på de franske landeveje i det dejligste solskinsvejr.

I *Loudeac* er der virkelig stemning og fest. Massevis af tilskuere råber og klapper på opløbsstrækningen. Der er underholdning fra den store scene. Det er en skøn lun aften. Cyklen placerer jeg i et af de utallige cykelstativer.



Brevet-kortet kontrolstemples kl.19:06.

Nu skal det gøre godt med en dejlig aftensmad. Overvejer om jeg skal sove her. Det er nu 24 timer siden jeg startede.

Nej - det er for tidligt. Jeg har kun kørt 445 km. Jeg er ikke vildt træt så derfor beslutter jeg mig for at køre videre til næste kontrol i *St.Nicolas-du-Pelem*. Det er "kun" 43 km - godt 2 timers kørsel med mit tempo.

Afgang kl. 20:04.

7. etape, 43 km fra Loudeac til St. Nicolas-du-Pelem:

På vej ud fra *Loudeac* fornemmer jeg de første hurtigste ryttere som allerede har været i *Brest* og nu er på vej hjemad mod *Paris*.

Mørket falder på undervejs mod *St.Nicolas-du-Pelem*, hvortil jeg ankommer kl 22:25. Her er "hemmelig kontrol" - jeg får stemplet mit kontrollkort.

Jeg får suppe til natmad, overvejer et kort øjeblik om jeg skal køre lidt videre inden jeg skal sove, men jeg besinder mig og vælger at sove her. Siden starten søndag kl 19 har jeg nu kørt ialt 488 km. Jeg havde nok håbet jeg kunne være nået lidt længere, mine 2 punkteringer i starten af turen har kostet noget tid. Jeg må være tilfreds med det jeg har nået.

Der er dejlig lunt og roligt i restauranten. Flere deltagere har lagt sig til at sove hen over bordene. Jeg prøver lige om jeg kan gøre det samme. Jeg er træt. 3 1/2 time senere vågner jeg igen. Super !!

Tirsdag, den 20/8-2019:



Godmorgen i *St. Nicolas*. Jeg føler jeg har sovet rigtig godt. Morgenmad, tandbørste mv. bliver klaret.

Kl. 05:32 triller jeg ud i den kolde morgenluft (5 grader).

8. etape 33 km fra *St. Nicolas-du-Pelem* til *Charhaix-Plouger*:

Det er meget tåget og det kan være svært at orientere sig i mørket på de små snoede veje med briller som hele tiden dugger til. Ottende etape til *Carhaix-Plouguer* er på 33 km. Vi er en lille flok

som holder sammen på næsten hele etappen og kæmper os igennem tågerne. Skiftes fint til at tage føringer.

Ankomst til *Carhaix-Plouguer* kl. 07:05. Det er blevet lyst igen, men stadig ret køligt. Morgentågen er omsider lettet og solen skinner.

Det bliver et meget hurtigt stop - kun med en hurtig kontrolstempling - afgang igen kl. 07:17.

9. etape, 89 km fra *Charhaix-Plouger* til *Brest*:

Det er den sidste etape inden vendepunktet i *Brest*. Og i *Brest* er jeg halvvejs. Afsted-afsted.

Undervejs bliver det til et lille spise-stop, hvor jeg samtidig får skiftet tøj. Det er varmt nu.

Mange steder langs ruten ligger trætte ryttere og sover. I vejgrøfter, på markerne, på en bænk eller siddende op ad et træ. Opfindsomheden er stor men måske ikke altid lige behagelig. Om natten er

en tændt rød baglygte i vejkanthen ofte et signal om, at her ligger en rytter og sover - det må være



en kold fornøjelse !



Herude i det vestlige Bretagne bliver bakkerne længere og højere. Ruten går igennem "*Parc National d'Armorique*", hvor der er et par lange bakker.

Nu møder jeg rigtig mange ryttere på som er på vej tilbage mod *Paris*. Enkelte danskere trøjer imellem. Snart bliver det også min tur til at køre retur mod *Paris*.

Jeg nærmer mig *Brest*.

Som så mange andre holder jeg foto-stop kort før *Brest* på gang- og cykelbroen "*Pont Albert Louppe*" med udsigt til den noget større bro "*Pont de l'Iroise*".



Det er blevet overskyet og nu smådrypper det også !!

Der kommer en kort regnbyge på det sidste stykke mod vendepunktet i *Brest*. Og så er der bare en rigtig led bakke op gennem byen mod depotet.

Ankomst *Brest* og jeg får kontrolstemplet kl. 11.54.

610 km er kørt. Jeg er halvvejs. Nu skal jeg bare tilbage til *Paris*.



Jeg har brugt 42 timer til disse første km 610 km, så jeg har 48 timer til rådighed til resten af turen. Det ser rigtig fornuftigt ud og jeg har det fint.

Frokost i *Brest*, hvor jeg også får en oplysning om, at Mogens K. er udgået !
Kl. 12:48 påbegynder jeg turen tilbage mod Paris.

10. etape, 83 km fra *Brest* tilbage til *Charhaix-Plouger*:

Ruten ud af *Brest* er en lidt anden end den vi kom ind ad. Men de høje bakker mellem *Brest* og *Carhaix-Plouguer* gennem *Parc National d'Armorique* er de samme - nu bare fra den anden side.



Jeg har haft en svag til let modvind på hele turen mod *Brest* og her lige efter vendepunktet har jeg nu fået en svag medvind.

Mange modkørende ryttere som er på vej mod *Brest* og flere danske. Undervejs får jeg oplysning om, at John er styrtet og udgået ret tidlig i løbet.

Igen kun et meget kort ophold i *Charhaix-Plouger*.
Ankomst 16:53 - kontrolstempel 17:15 - afgang 17:18.

Jeg oplever meget sjældent at der er kø ved kontrolbordene. Der er mange frivillige på opgaven, så det går hurtigt og nemt.

Jeg har nu kørt ialt 693 km.

11. etape 45 km fra *Charhaix-Plouger* tilbage til *St. Nicolas-du-Pelem*:

Vinden vender lidt og jeg har nu en svag sidevind. Vejret er dejlig lunt og solen skinner fra en skyfri himmel.

Kontrol-stempling i *St. Nicolas-du-Pelem* kl. 19:27. Hemmelig kontrol - ligesom på udturen.

Det var jo her jeg sov sidste nat. Det skal jeg ikke nu - jeg vil gerne køre lidt længere inden jeg skal sove. Jeg er frisk.

Jeg har nu kørt ialt 738 km.

Kæden får lige lidt tiltrængt olie.

Jeg spiser aftensmad og så får jeg noget lunt tøj på, for jeg tror at natten bliver rigtig kold igen.
Kl. 20:21 kører jeg videre.

12. etape, 45 km fra St. Nicolas-du-Pelem tilbage til Loudeac:

Endnu en flot aften og en flot solnedgang. Så bliver det mørkt og cykellygterne bliver tændt. Det er en kold og mørk tur.

Ankomst til Loudeac efter ialt 783 km.

Igen mange mennesker her i Loudeac som klapper os det sidste stykke op mod kontrolstedet. Cyklen placeres i et af de utallige cykelstativer. Der er rigtig mange stativer og de er fyldt til bristepunktet med cykler.

Jeg får stempel i kontrolkortet 22:57 og går straks videre til restauranten for at spise natmad. Jeg har besluttet mig for at sove her. Samme model som sidste nat - ved et bord i restauranten. Det gik jo så fint. Jeg er også træt nu - har kørt 295 km i dag. Lidt i underkanten af hvad jeg havde håbet på, men så må jeg jo bare gøre det bedre i morgen.
Jeg falder hurtigt i søvn.

Onsdag, den 21/8.2019:

Igen får jeg sovet rigtig godt - i næsten 4 timer.

Vand i flaskerne, en tandbørste og en hurtig vask mm, så må jeg til den igen. Jeg er stadig lidt søvnig da jeg træder ud i den friske kolde morgenluft.

Hvor var det nu lige jeg satte min cykel? Jeg står ved de mange rækker af cykelstativer, her er hundredevis af cykler. Lige nu kan jeg slet ikke huske hvor jeg satte min cykel i går aftes. Jeg vandrer op og ned af rækkerne - flere gange!!

Endelig - efter lang tids søgen får jeg øje på min cykel.

Jeg er helt vågen nu - og nu må jeg altså også afsted.

Kl. 04:25 kører jeg ud i mørket mod Quedillac.

13. etape, 60 km fra Loudeac tilbage til Quedillac:

Det er koldt - det er meget koldt og det er meget mørkt.

Vi er nogle stykker som finder sammen i mørket og kører ud på de mørke franske landeveje mod Quedillac.

Ved 6-tiden begynder det så småt at blive lyst og ved 7-tiden står solen op. Det er en meget flot solopgang.



Ankomst *Quedillac* kl. 07:15. Ingen kontrol her, men jeg kan få morgenmad.
Ialt 843 km er kørt nu. Endnu en dejlig solskinsdag forude.

Afgang fra *Quedillac* kl. 08:04.

14. etape, 26 km fra *Quedillac* tilbage til *Tinteni*ac:

Der er kun 26 km til *Tinteni*ac.
Svag side- og modvind - det er koldt.

Ankomst til *Tinteni*ac efter ialt 869 km. Kontrolstempel kl. 9:27. Vand i flaskerne.
Solcreme på, afgang igen 09:42.

15. etape 54 km fra *Tinteni*ac tilbage til *Fougeres*:

Undervejs lægger jeg så småt en køreplan for den sidste del af turen til Paris:

*“Når jeg nu er kommer til *Fougeres*, så har jeg kørt 923 km og så har jeg kun ca. 300 km tilbage. Herefter kommer 2 etaper, hver på ca. 90 km. Hvis jeg kan klare dette i dag så vil jeg være nået frem til *Mortagne-au-Perche*, hvor jeg så sover - og så er der kun 122 km tilbage i morgen. Og jeg skal bare være i mål inden kl 13 i morgen.”*

Det er en rigtig go plan. Der er bare et "lille" problem. Min nakke-muskel er blevet slap, hvilket gør, at jeg ikke rigtig kan løfte hovedet og se fremad.
Jeg må holde flere små-pauser undervejs og køre langsomt.

Svag til let modvind. Jeg har stadig rimelig let ved af finde en gruppe, hvor jeg kan få lidt læ for vinden. Jeg kører meget sjældent alene.

Kl 12:37 kontrolstempler jeg i *Fougeres*. (923 km ialt)
Frokost og lidt mere afslapning.
Afgang igen 13:21

16. etape, 89 km fra *Fougeres* tilbage til *Villaines-la-Juhel*:

Sadlen er ikke længere så sjov at sidde på, men det er det mindste problem. Det er værre med min nakke-muskel. ØV !

Det er en anstrengende tur for mig på de 89 km til *Villaines-la-Juhel*.
Op ad bakke - ned ad bakke, i gruppe og nu også lidt alene. Små-pauser undervejs. Stopper ved et par af de mange private boder og får lidt at drikke og spise. Befolkningen langs med ruten er bare helt enestående.

I *Villaines-la-Juhel* er der også en kæmpe fest. Afspærret opløbs-strækning. Der klappes og der heppes. Fantastisk stemning. Masser af mennesker.
Kontrol-stempel kl. 18:16 - og så spiser jeg aftensmad.
Vandflaskerne fyldes.

Afgang igen kl 18:59.



17. etape 85 km fra Villaines-la-Juhel tilbage til Mortagne-au-Perche:

Jeg burde være fremme før midnat, og herefter er der så "kun" 120 km til mål. Min køreplan ser foreløbig ud til at kunne holde.

Det bliver igen en anstrengende etape med et hoved der ikke rigtig vil som jeg vil - bakkerne føles uendelig lange og jeg tør ikke køre så stærkt nedad på grund af at jeg ikke kan se ret langt fremad. Jeg kører meget alene nu.

Men jeg oplever endnu en flot solnedgang - endda med flot kig til en luftballon som lander på en



mark i aftensolen.

Senere kommer den kolde aften og mørket - lys på cyklen.

Ved midnats-tid ankommer jeg til *Mortagne-au-Perche*, efter ialt 1.097 km. Kontrolstempel kl. 00:01. Jeg klarede det - første del af min plan lykkes.

Nu skal jeg have dejlig nat-mad inden jeg skal sove. Jeg trænger voldsomt til begge dele.

I dag har jeg kørt ialt 314 km. Det er rigtig fint. Der er kun 122 km tilbage. Det klarer jeg i morgen. Jeg indtager en rigtig dejlig nat-mad.

Så finder jeg en go plads på gulvet i hallen blandt mange-mange andre ryttere. Gulvvarme - skønt !!

Jeg falder hurtigt i søvn.

Torsdag, den 22/8-2019:

Jeg vågner frisk og udhvilet. Her er meget fine toilet-forhold og så er jeg klar til sidste dag og de sidste km.

Afgang 5:00. Jeg har 8 timer til de sidste 122 km. Jeg har masser af tid !!

18. etape, 77 km fra Mortagne-au-Perche til Dreux:

Jeg starter lige med at dreje forkert ud af byen, men kommer dog hurtigt tilbage på ruten igen.

Det er mørkt og det er igen hunde-koldt.

Mange bakker - rigtig mange synes jeg - hører det dog aldrig op ??

Der er 77 km til næst-sidste kontrolpost i *Dreux* og herfra er der "bare" 45 km til mål.

Hovedet hænger, jeg har ondt i bagdelen, jeg kører alene, bakkerne fortsætter ubønhørligt, det er virkelig "op ad bakke".

Men så lige pludselig!!

Halvvejs på etappen er der næsten helt flade landeveje, ja det går vist endda lidt nedad. Solen skinner. Det bliver varmere. Nu kører det. Sådan !!

Kl. 08:47 får jeg kontrolstempel i *Dreux*.

Morgenmad i selskab med Lars, som jeg også mødte tidligere på morgenen i *Mortagne-au-Perche*.

19. etape, 45 km fra Dreux til målet i Rambouillet:

Jeg synes jeg har rigtig god tid til de sidste 45 km, så jeg slapper lidt af inden jeg kl. 09:58 kører ud på den sidste etape mod målet. Jeg har hele 3 timer til rådighed. Jeg regner med at køre i mål et sted mellem kl. 12 og 13. Det passer fint - det hotelværelse jeg har i *Rambouillet* er først klar fra kl. 15.

Jeg kan se, at andre ligesom jeg har svært ved at holde hovedet oppe. Sidde-problemer er også et meget udbredt fænomen.



En dejlig tur på flade landeveje ind mod målet i *Rambouillet*. Flere stop undervejs for at hvile hovedet/nakken.

Ved 12-tiden nærmer jeg mig mål-området. Jeg kører ind i parken ved slottet i *Rambouillet*. Jeg har klaret det. Jeg har klaret det !

Mange mange mennesker. Dejligt vejr - god stemning. Jeg stopper flere gange undervejs igennem parken for at snakke med andre danske deltagere som ér kommet i mål. Ser også Alex, som jeg jo startede sammen med.

Kort før målstregen møder jeg Jonna og John som har ventet på mig og hjælper mig det sidste stykke igennem menneske-mængden frem til den aller sidste kontrol.

Det sidste stempel får jeg i kortet: Kl. 12:23. Jeg har altså været 89 timer og 10 min. om turen. Ikke just nogen hurtig tid, men det var jo heller ikke meningen. Jeg har gennemført, min målsætning er opfyldt og jeg har haft en helt fantastisk tur.

Jeg afleverer kontrolkortet og får i stedet medaljen over hovedet. Jeg takker og bukker !!

Som afslutning på løbet serveres der et måltid mad i det store telt. Det nyder jeg i behageligt selskab med John.



Efter løbet havde jeg et par tiltrængte hviledage i Rambouillet, hvor der også blev lejlighed til et par ekstra besøg i parken omkring *Château de Rambouillet* og *Bergerie Nationale*.

Fredag aften hentede jeg Anette i lufthavnen i Orly, og sammen havde vi en rigtig dejlig og afslappende ferie med mange fine oplevelser i Nordfrankrig og Holland, herunder nogle dage i Amsterdam.

Lidt statestik fra min Garmin:

18- og 19/8 kørt ialt 488 km
20/8 kørt ialt 295 km
21/8 kørt ialt 314 km
22/8 kørt ialt 122 km

Samlet distance 1.219 km

Varighed på cyklen 58 timer
Kalorieforbrug 20.568
Højdemeter ialt 11.600 meter
Gns. fart 21 km/t
Gns. puls 114 bpm

Gns. kadence 72 rpm

Lidt statestik fra løbet:

Tilmeldte	6.674
ikke mødt til start	256
Mødte til start	6.418
udgåede	1.790
diskvalificerede	24
uden for tidsgrænse	245
Gennemførte	4.359

68 % af de startende gennemførte indenfor tidsgrænsen.

65% af de startende danskere gennemførte indenfor tidsgrænsen.

I min aldersgruppe (60-69) gennemførte 62 %

I gruppe M, hvor jeg var tilmeldt var vi 261 som var mødt til start. Af disse var vi 143 som gennemførte indenfor tidsgrænsen, hvilket svarer til 55 %.

Vi var 2 startende danskere i M-gruppen - vi gennemførte begge = 100% !!

Efterskrift:

Det er et meget langt og udfordrende løb, som ikke kan gennemføres på rutinen alene. Det kræver masser af træning og forberedelser.

Inden starten på Paris-Brest-Paris havde jeg i løbet af året kørt ca. 7.000 km, herunder en obligatorisk Brevet-serie på 2-, 3-, 4- og 600 km.

Cykel med tasker og udstyr havde jeg gennemprøvet flere gange inden PBP - også på et par nat-brevet'er, hvor jeg gjorde mig mine sidste erfaringer og hvor Karsten gav mig nogle rigtig gode råd til PBP-turen.



Jeg følte mig rigtig godt forberedt til løbet.

Jeg havde valgt at klare mig selv undervejs. Jeg medbragte selv alt hvad jeg havde behov for på turen, skiftetøj, reservedele toiletsager mm. Alt tøj og udstyr var fordelt i tasker på cyklen og jeg synes det fungerede rigtig godt undervejs. Jeg var især glad for, at jeg havde taget noget lunt tøj med.

Jeg medbragte en del forskellige reservedele som jeg heldigvis ikke fik brug for. Jeg slap med mine 2 punkteringer i starten.

Det var muligt at få afhjulpet evt. mekaniske problemer ved depoterne og her kunne evt. også købes reservedele.

Dynamonav til forlygte, batteri-baglygter og en kraftig powerbank til Garmin (også lidt til telefon). Jeg manglede ikke strøm.

Jeg brugte primært forplejningen på service-depoterne til at fylde mine energidepoter.

Jeg synes der var en rimelig alsidig forplejning på depoterne.

Der var dog også masser af andre muligheder for forplejning på ruten og vand kunne man få alle steder.

Jeg gav mig god tid til turen - "det tog den tid det tog" - jeg følte mig på intet tidspunkt presset på tiden.

Jeg sov 10-11 timer ialt på turen, tilstrækkeligt til at jeg på intet tidspunkt følte mig rigtig træt.

På nogle depoter var der også mulighed for at kunne tilkøbe bad- og/eller soveplads. Det benyttede jeg mig dog ikke af, jeg klarede mig med at sove siddende eller liggende på gulvet. Lidt etagevask erstattede badet.

Toiletforholdene var flere steder noget mangelfulde. Her er plads til forbedringer.

Det var en rigtig fin rute på gode landeveje. Kun på vej ind og ud af Brest oplevede jeg voldsom trafik. Ruten var meget fint skiltet og frivillige hjalp til mange steder.

Vi kom igennem mange kønne små franske landsbyer og landskaber.

De mange små-bakker virkede endeløse. Jeg vidste godt der var bakker, men mængden af dem overraskede mig alligevel.

Vejret var fint. Sol og sommer alle dage. Men det var koldt om natten, især omkring solopgang. Så blev det lunere op ad formiddagen og varmt eftermiddag og aften. Svag til let modvind på udturen mod Brest og lidt det samme på tilbageturen.

Jeg mærkede en helt fantastisk folkelig opbakning omkring løbet.

Det var i det hele taget et flot og vel tilrettelagt arrangement. Et stort arbejde af de mange frivillige, som jeg synes gjorde det godt.

Efter at have deltaget i Paris-Brest-Paris forstår jeg nu, hvorfor tidligere deltagere har talt så begejstret om det. Jeg blev også begejstret.

Det var en stor oplevelse for mig at deltage i Paris-Brest-Paris 2019.

