



du 18 au 22 août 2003

Paris

ST-QUENTIN-EN-YVELINES

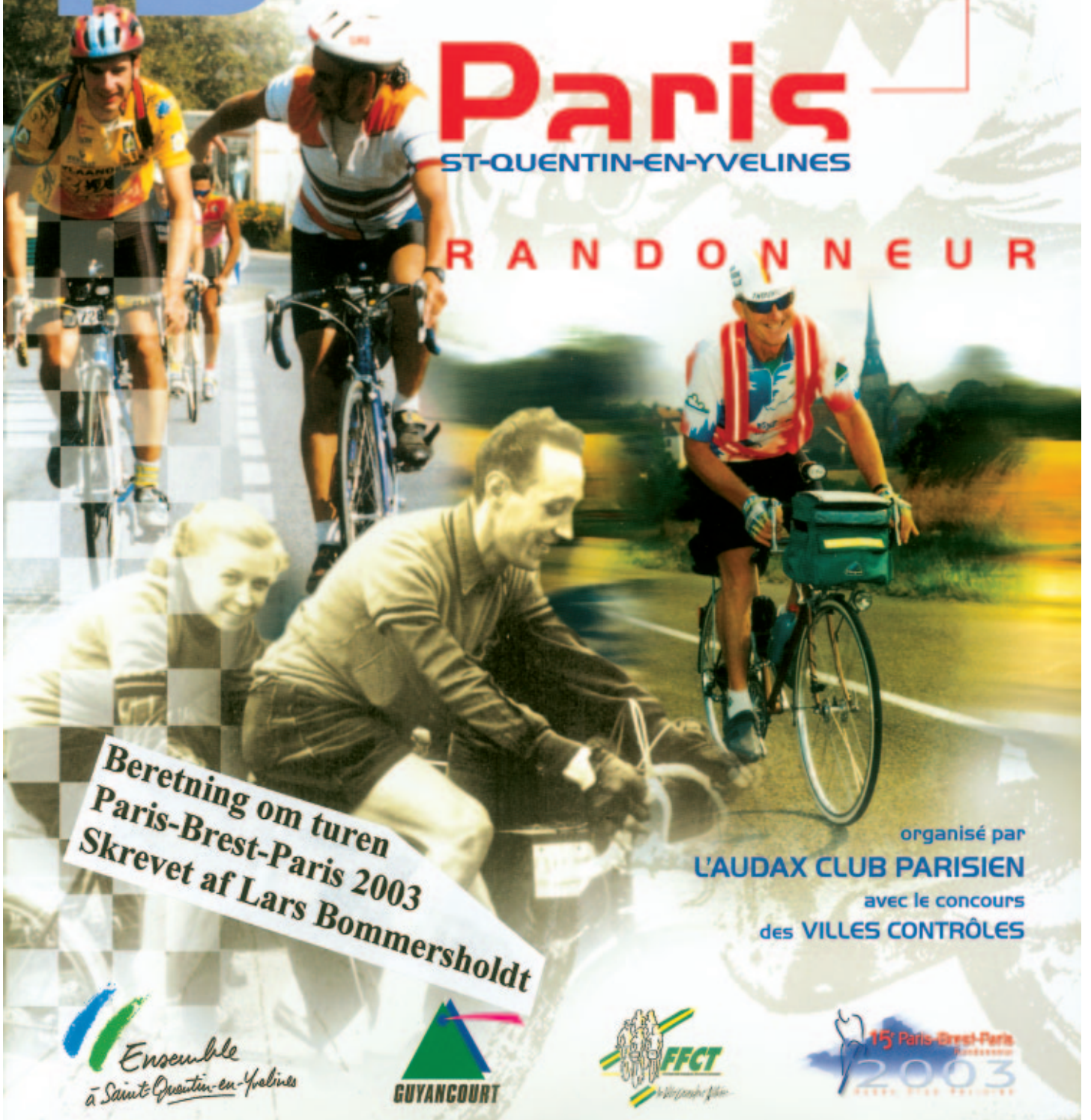
15^{ème}

Brest

Paris

ST-QUENTIN-EN-YVELINES

R A N D O N N E U R



Beretning om turen
Paris-Brest-Paris 2003
Skrevet af Lars Bommersholdt

organisé par
L'AUDAX CLUB PARISIEN
avec le concours
des **VILLES CONTRÔLES**



Paris-Brest-Paris 2003

- igen et møde med sig selv

Efter gennemførelsen af Paris-Brest-Paris 1995 & 1999 var det helt naturligt at jeg skulle deltage igen i 2003. Ja, planlægningen startede faktisk ved morgenbordet efter løbet i 1999. Tanken har ligget og luret i baghovedet siden.

Forberedelsen til Paris-Brest-Paris starter faktisk også i hovedet, hvor man skal opbygge sig selv mentalt dels til den megen træning og dels til smerterne igen, men også glæden til masser af sjove oplevelser sammen med rigtige gode cykelkammerater og venner, og det bliver man, når man cykler sammen i regn og blæst under de krævede kvalifikations løb, såkaldte brevets på 200-300-400-600 km. Det skal dog lige nævnes, at jeg faktisk cyklede alle brevets alene og grunden til dette kommer her.

Først havde jeg problemer med min ene skuldre efter et natstyrt på et 400 km. brevets Kr. Himmelskfartrad 2002, hvor en gravhund lige pludselig ville over vejen samtidig med, at jeg kom cyklende med ca. 60 km/timen (ned ad Vrads Sande bakken) – men den 8. febr. efter mange besøg ved UNIMERCO's fysioterapeut, uden at dette hjalp, prøvede jeg en "klog" mand i Tarm - Ole Pedersen - og efter 3 min. og "kun" 150,00 kr. fattigere var det løst og smerterne er endnu ikke kommet tilbage heller ikke under/efter PBP.

Så blev jeg fyret den 28. febr. efter ca. 15 år på UNIMERCO. Dette var utroligt hårdt, dels have jeg ikke før prøvet at blive fyret og fyre grunden var helt til grin – manglende engelsk kundskaber, det har de og jeg altid vist, og i mit arbejde brugte jeg ikke sprog!!! – og min

anbefaling fra firmaet er en af de bedste jeg har læst, så hvorfor??? har jeg tit spurgt min selv om. Heldigvis havde jeg allerede tirsdagen efter et nyt arbejde, men alle ved jo, at det at starte et nyt arbejde kræver en stor indsats, og samtidig havde jeg det mentalt svært efter fyringen, for jeg var glad for mit arbejde og havde mange rigtige gode arbejdskammerater, samt venner på UNIMERCO. Så jeg fik ikke trænet hårdt nok og spist rigtig i denne periode og havde faktisk opgivet PBP – indtil en cykelkammerat fik mig med på 200 km brevets og hjalp mig igennem denne.

Det med at spise rigtig havde jeg ved hjælp af kostvejleder Lise Faurschou Hastrup, Gl. Ry allerede startet på i juni 2002, for jeg ville ikke starte forberedelsen til PBP2003 med en overvægt på 25-30 kg. som i 1995/99- dette lykkes næsten trods de 3-5 uger i marts/april.

Samtidig startede jeg på Taekwondo efter ca. 20 års pause efter PBP i 1999 og helt forfra med hvidt bælte. Jeg skulle til blå-bælte prøven den 12. april 2003 og cykeltræning sammen med taekwondo træning er ikke helt optimalt, så 1. prioritering i denne periode var taekwondo, dog stadig med ca. 800-1200 km hver måned fra januar til april dog mest i weekenden. Mit mål er at kæmpe mig til rødt bælte inden jeg den 2. november 2004 bliver 50 år – jeg stoppede dog taekwondo træning efter prøven for helt at koncentrere mig omkring det nye arbejde og træningen til PBP.

Tiden fra PBP 1999 til januar 2003 er gået med at cykel 11-13.000 km pr. år med rigtig mange kilometer på vejen til arbejde sammen med min arbejdskammerat Jens Nygaard, og det

savner jeg meget nu, hvor vi ikke arbejder samme mere. I 2002 cyklede jeg hele Brevets serien 200-300-400-600-1000 km samt Fleche Nordique i pinsen 2002 sammen med Peter Arest, Søren Madsen, Mogens Rasmussen og John Lindbech, hvilket betød at jeg blev dobbelt Randonnuers 5000 mand nr. 995 i verden, hvoraf flere er gengangere bl.a. Johannes Kristensen, Lynge som efter PBP 2003 nu er 4 x Randonneurs 5000 motionist.

Startvægten var i 1995 118 kg, i 1999 108 kg, og i 2003 98 kg inden sæsonstart selvfølgelig. Vægten før PBP var 88/89/90 kg Hvis det fortsætter, er jeg "nede" på 88 kg ved sæsonstarten af 2007, når jeg selvfølgelig igen hopper op på jernhesten for at gennemføre mit 4. Paris-Brest-Paris - for jeg kom også igennem i 2003 sådan lige på målstregen i tiden 88 timer og 43 min, og da jeg fik en tidsstraf på en time den sidste nat havde jeg hele 17 min. inden tidsgrænsen på de 90 timer udløb, som jeg havde valgt. Jeg bliver nok aldrig bjerg- eller temporytter med denne vægt.

De fire kvalifikationsløb

Den 13. april kl. 9.00 - 200 km. Brevets

Ruten: Sønderborg Vandrehjem – Christiansfeld med en "omvej" langs østkysten – Hellevad – Aabenrå – Felsted – Gråsten – Sønderbrog Vandrehjem. I alt 10 timer og 32 min.

Jeg startede sammen med min cykelkammerat fra Brande Motion Knud Borup Nielsen, og vi besluttede hurtigt at cykle vores eget løb, dette skyldes dog mest nød og ikke lyst, men da mine forberedelser til dette første brevets ikke havde været optimal, var det den rigtige løsning, og vi havde en rigtig god tur på en meget smuk rute, hvor der efter formen også var udfordringer med bakker og vind.

De hurtigste kørte på 7 timer og 32 min, og det var jo "kun" 3 timer hurtigere en LB, men så de

noget natur??, for det havde Knud og LB masser af tid til, og en par gode lange frokostpauser gjorde, at vægten efter denne tur ikke var blevet mindre.

Den 26. april kl. 7.00 - 300 km Brevets

Ruten: Sønderborg Vandrehjem – Over Dybbøl Mølle – Tinglev – Agerskov – Arrild – Foldingbro-Egtved – Jordrup – Vandrup – Kruså – Fjordvejen til Sønderborg Vandrehjem. I alt 14 timer og 40 min.

Jan Svendsen også fra Brande og LB startede i bil fra Brande kl. 04.30 og ankom til vandrehjemmet i god tid. Her så jeg, at ruten gik over Dybbøl Mølle bakkerne, så jeg viste, at jeg kom til at cykle solo hele dagen og dette holdt stik, selvom om jeg kæmpede op af den første bakke og flere gange kom op til første gruppe, men efter bakke nr. 3 var jeg sat og fandt ind i mit egen tempo. I øvrig har jeg ikke noget imod at cykle alene, og rent mentalt er det også en god træning til PBP,

Da jeg kom til Haderslev kl. ca. 18.00 startede det med at regne, og efter Kruså stod det ned i stænger, men lige efter Aabenrå kom Jan Svendsen kørende i bil for at se hvordan det gik, han var kommet i mål efter 11 timer og 5 min sammen med de første.

Klokken 21.40 var målet nået og et meget forment varmt brusebad ventede, dette var som altid efter cykling i kold regn utrolig dejligt. Jeg synes formen var på vej frem og vægten gik nu nedad.

Den 16. maj kl. 7.00 - 400 km Brevets

Ruten: Sønderborg Vandrehjem – Dybbøl Mølle – Fjordvejen mod Kruså-Bylderup/Bov – Agerskov-Toftlund – Rødding – Vejen – Bække – Jelling – Børkop – Skærup – Almind – Kolding – Margueritruuten mod Christiansfeld – Jels – Haderslev – Genner – Aabenra – Varnæs – Blans – Sønderborg Vandrehjem. I alt 19 timer og 10 min.

Igen en lang solo tur dog med ca. 25 km følgeskab med andre, men Dybbøl Mølle bakken er ikke min bedste startrute, da det tager tid at varme min store krop op. Men ellers igen en flot rute selvom jeg brugte meget tid på at finde vej og også kørte ca. 30 km forkert, så ruten blev ca. 430 km. Jeg havde ingen kriser, dog var kontrolstedet ved Jels Hotel lidt specielt. Da jeg ankom kl. 21.10 var krostuen helt fuld, og alle mente at jeg var skør, cykle om natten og så 400 km. Jeg svarede, at jeg mente, at de var ligeså skøre ved at sidde en lørdag aften og drikke masser af øl i stedet for at være hjemme ved familien eller alternativt, som jeg, at sidde på en cykel mod Sønderborg.

Kl. 24 i Aabenrå stod jeg ved Statoil Servicestation og her mødte jeg et par meget kolde tyskere Matthias Brügel og Gerald Heiss, for det var nu blevet meget kold nat. Jeg klarede det ved at købe to par sokker – et par til fødderne og et par til hænderne samt en sort plasticpose til maven, så var jeg klar til at cykle mod Sønderborg. Vi følges alle tre de første 15 km mod målet, men så troede Gerald, at der var spurtpoint at køre om, så han satte den op på 35 km/timen, ja, så var jeg alene igen, men endelig kl. 02.10 var målet nået, og igen uden at jeg var helt død kun meget kold, ja der var kræfter til at hygge sig med Peter Aerst, som jo trofast ventede på sidste mand.

Den 29. maj kl. 8.00 - 600 km Brevets

Ruten: Sønderborg Vandrehjem – Blans – Varnæs – Aabenrå – Genner – Taps – Sønder Bjert – Kolding – Middelfart – Taulov – Fredericia – Vejle – Århus – Randers – Silkeborg – Brande – Sdr. Omme – Grindsted – Frifelt – Rømø – Højer – Tønder – Agerskov – Aabenrå – Sønderborg Vandrehjem. I alt 30 timer 50 min.

Optakten til denne sidste prøve inden PBP blev dramatisk, da jeg to dage før fik et slemt hold i ryggen på arbejde, så slemt at jeg ikke kunne gå og slet ikke cykle. Hvad gør man?? Jeg kontaktede fysioterapeut Pia Seerup Ole-

sen, som om mandagen planmæssig havde givet mig akupunktur behandling efter Bjarne Riis modellen, som hjælper mod muskelsyre i kroppen. - jeg fik en tid dagen før løbet og efter 1_ timers akupunktur behandling kunne jeg nu gå uden smerter, men at cykle og så 600 km var på dette tidspunkt meget usikkert. Om aftenen kørte Finn A. Nielsen, Holger Frahm og LB ned til Vandrehjemmet. Jeg var ikke særlig optimistisk, og sove på en tynd madras dagen før løbet var heller ikke optimalt. Jeg fik samlet 4 madrasser og lagde mig på gulvet, men søvn blev der ikke meget af, og ryggen var stadig stiv på selve løbsdagen.

Jeg besluttede, at cykle alene og med en fart, som jeg kunne holde hele vejen og at droppe sovepausen i Brande, hvor de andre overnattede i Brande Taekwondoklubs lokaler. Jeg mødte dog flere af de andre deltagere på ruten og cyklede også ca. 10 km i flok men ellers alene og på en 600 km lang cykelløb, bliver man lidt ensom, men igen god træning til PBP. Ryggen var stadig stiv, men der var ingen smerter, hvilket jeg synes var et mirakel.

Jeg ankom til Brande Taekwondoklub kl. ca. 01.00 og fik suppe sammen med Peter Aerst, som igen hjalp os alle igennem, cyklede hjem og gik i bad skiftede tøj og kl. 02.30 cyklede jeg mod Sdr. Omme og målet i en dejlig vindstille og varm nat.

Klokken ca. 8.00 sad jeg med udsigt til Rømø og spiste morgenmad, og så solen stå op. Det var utroligt flot og jeg havde rigtige gode ben og endnu bedre så holdt ryggen endnu.

Klokken ca. 11.00 cyklede jeg ind i Tønder Centrum for at få frokost ved mine venner fra Tønder Festivalen John & Annette, det var dog kun Annette, som var hjemme, men hun havde lavet et stort frokostbord, og det blev også til _ time i hængekøjen, inden jeg igen cyklede imod målet, men nu kunne jeg godt mærke ryggen, og det gik meget langsomt den sidste kilometer, men klokken 14.50 var sidste prøve overstået, og jeg var meget lettet og nu klar til Paris-Brest-Paris 2003 - **STOR TAK TIL PIA FOR HJÆLPEN.**

Tre måneder igen til starten af Paris-Brest-Paris

Der var nu 3 måneder til Paris-Brest-Paris, så nu skulle træningen sættes i system og en plan blev lagt. Jeg skulle cykle 500-700 km pr. uge 2-3 hverdage samt 2-3 gange i weekend – cykelafstanden på hverdage blev til 50-80 km samt 120-160 km i weekenden. Dette blev overholdt og samlet cyklede jeg ca. 11.500 km fra januar til starten af PBP den 18. august. Jeg havde også et 24 timers cykelløb i juni, hvor jeg cyklede solo 600 km uden pause.

Ferien var i år planlagt i uge 27/28 i Spanien, og selvfølgelig skulle cyklen med i en lånt tagbox og jeg cyklede 990 km med 10.000 højdemetre på de 10 dages ferie. Træningen var optimalt for jeg trænede i den varme, som vi senere skulle opleve, når vi cyklede i Frankrig nemlig 32-38 grader.

Jeg havde også mange sjove oplevelser på cykel i Spanien, hvor man iøvrig tager samme hensyn til cykelryttere som i Frankrig. Jeg mødte først en spanier, som også skulle cykle PBP for anden gang, han ville bytte trøje, men

da han vejede ca. 55 kg mod mine 90 kg aftalte vi, at skulle bytte trøjer kl. 13.00 søndag den 17. august, for som han sagde skulle han lige finde en teltfabrik, som kunne lave en til LB – hvilken humor – senere cyklede jeg sammen med en franskmand, som også skulle køre PBP for 3. gang sammen med sine to sønner. Der var mange andre positive oplevelser bare fordi man cykler i PBP dannebrog trøjen, ja, den skaber respekt, samt mange gode kontakter til de andre danske turister, man møder på sin cykelvej.

Juni og juli brugte jeg også til at købe udstyr – bl.a. 3 par ARD cykelbukser samt ny reserveforlygte. Men ellers brugte jeg det udstyr, som jeg cyklede med i 1999 for det virkede rigtig godt og især min Schmidt Originale Navdynamo er jeg stadig helt vild med, for den kan bare lyse op uanset hvor mørkt det er.

Der var masser af planlægning, som gjorde at vores udestue i det meste af juli/august var fyldt af diverse udstyr – for hvad skal man have med? Men jeg fik da vægten ned med 1 kg i forhold til 1999 – sparede bl.a. på reservedele og ekstra tøj.



De sidste 14 dage før afgang til Paris, havde jeg store problemer med mit gearsystem. Først skiftede jeg bagkransen/kæde, det kørte ikke. Så blev mellemtandhjulet foran skiftet, stadig kørte det ikke optimalt. Så satte vi en ny bagskifter på stadig uden at jeg var tilfreds. Så onsdag før afgang skiftede vi også gearskifterne i håndtagerne – nu kørte det bare super, men det kostede mange kilometer at kører gearsystemet til i en uge, hvor jeg helst skulle holde fri, hvilket ikke var optimalt og gav lidt stress. Det kostede også en del penge, også selvom cykelsmed Peter Hansen var sponsor på timelønnen. Men der er 4 år til at tjene ind til det næste PBP.

Vægten sluttede på de 90 kg, hvilket var ca. 3-5 kg over mit mål. Men forskellige ting gjorde i foråret, at jeg ikke fik cyklet det fedt forbrænding, som jeg skulle, men jeg var dog ikke i panik.

Jeg havde overbelastet min ene albue, men igen hjalp Pia med akupunktur og efter mit træningsophold i Spanien havde jeg også diverse muskel smerter, som "Kalle" Carl Chr. Pedersen, elitetræner i Herning Cykelklub, hjalp mig igennem med massage, laser og akupunktur.

I øvrig fik jeg af Pia, i ugen inden turen, flere magneter sat på albuen, samt på nyrerne, som jo bliver meget overbelastet på en PBP og jeg havde faktisk ingen smerter på albuen og nyrerne slog ikke ud som i 1999, så jeg tror helt sikker på det hjælper.

TV DANMARK 2 MIDTJYLLAND

Ugen før PBP blev jeg kontaktet af TV Danmark 2 Midtjylland, som ville lave en "før" og "efter" indlæg, så mandag før løbet kom de om eftermiddagen og optog i ca. 2_ time, udsendelsen kom torsdag og var klippet rigtig

godt sammen på de 5-6 min. der blev vist og gav et godt indtryk af det vi skulle igennem i Frankrig.

Mandag efter løbet, hvor jeg havde taget fri, kom de allerede kl. 9.00 og da jeg havde en aftale med Pia Serup Olesen om nåle behandling kl. 11.00 synes de det var så spændende at de tog med op for at optage også herfra, igen blev et godt indlæg på ca. 5-6 min som efter sigende er meget langt tid for en solo optagelse. Jeg har fået rigtig mange positive tilbagemeldinger for disse to udsendelser og især den "før" udsendelse var sjov, for alle jeg mødte i byen ønskede held og lykke ,også folk jeg ikke kendte.

I 1999 blev jeg jo ringet op torsdag før afgang, hvor alt var pakket ned, alt skulle ud igen, og pakkes igen, dette gav en masse stress og udsendelsen, som tog 3 timer at optage blev vist i TV2Midt/Vest i 3 min og var præget af at jeg havde stress og den blev ikke god, men jeg havde lært af dette så da de igen kontaktede mig torsdag før afgang henviste jeg dem til Jan Svendsen.

PARIS-BREST-PARIS 2003

Fredag den 15. august 2003 oprandt endelig dagen, hvor vi skulle af sted. Jeg valgte at køre til Horsens for på Q8 ved motorvejen at mødes med Aktiv Cykel Rejser. Det er nu 3. gang jeg bruger dem til Paris-Brest-Paris, men også sidste gang. Forklaringen er meget enkelte, for da bussen kom, var det ingen cykeltrailer med, kun en alm. trailer, hvor cyklerne blev pakket med tæppe imellem, men ikke spændt fast, og jeg havde ellers ugen før ringet til Lisbeth for at sikker mig, at alle cykler stod på cykeltrailer, hvilket hun bekræftede. Det er helt utilgivelig, at vores dyrebare cykler skal transporteres på denne måde, og det er ingen undskyldning, at bussen var for lang til, at den måtte køre med den rigtig cykeltrailer.



Man kunne bare skifte bus, for der var masser af pladser til personer.

Jeg valgte dog at forsøge at tænke positiv, men det blev ikke til meget søvn, da jeg lå og drømte om, at cyklerne blev ødelagt, og at Paris-Brest-Paris var færdig før det begyndte.

Lørdag middag ankom vi til vores hotel, som var et 2 stjernet hotel ca. 3-4 km fra startområdet så det var OK – men mange synes ikke, at det var godt nok, og flere synes det var for dårligt, at man ikke kunne spise på hotellet lørdag aften (ca. 500 meter til nærmeste spisested) og ingen badekar – disse øv-bøv'er brugte meget tid til disse, efter min mening små problemer, og hvor mange kom så igennem af disse negative mennesker????

Det blev også mit første møde med min værelsekammerat Leif fra Hald, og han var min direkte modsætning, hvad angår planlægning og forberedelse, men sjov og rar det var han. Han havde dagen før afgang fået svejset en holder bagved sadelen til en rygsæk, som dog senere blev droppet. Så manglede han en refleksvest og ekstra pære til lygter, men han havde styr på det og kom flot igennem, også selvom hans taske med skifte-

tøj ikke kom med bussen til Loudax, så han cyklede i det samme tøj hele turen, ja, det kunne jeg ikke ha' gjort. For en mand som jeg, som gerne skal have styr på det hele flere uger før løbet, virker det helt rart at se, at andre tager det mere afslappet.

Desværre havde vores cykler fået flere skader, for de lå i en bunke i traileren, da vi kom til Paris og hvad jeg ikke opdagede var, at min nye bagskifte var bøjet, desværre opdagede jeg det først da PBP var i gang. Og også at et par bagegere var bøjedede. Efter at vi havde fået samlet cyklerne, cyklede vi mod startområdet, og her var der allerede meget liv, og man begyndte at fornemme, det vi skulle i gang med.

Lørdag kl. 18.00 holdt Lisbeth et kort orienteringsmøde, som dog ikke alle deltog i, for beskeden om dette møde gik fra mand til mand, så ikke alle havde fået beskeden. Jeg selv fik den, da jeg var på vej væk fra hotellet. Mødet gav dog flere spørgsmål end svar, så jeg var glad for, at det var 3. gang jeg skulle med, for så kendte man jo svarene på de mange spørgsmål, som især 1. gangs deltagere naturligvis stiller.



Jeg havde aftalt med Bernt Kramer, som selv kørte derned, at vi skulle mødes på vores stamrestaurations fra 1999, og lørdag aften kl. 20.00 havde jeg næsten samlet hele Sønderjyllands gruppen. Men Bernt kom ikke. Grunden var, at den campingplads han havde planlagt at bo på var optaget, så han måtte bruge en anden 15 km væk. Han blev derfor forhindret, men vi andre hyggede os med udsigt til den kunstige sø samt fransk rødvin og pizza.

Jeg synes i øvrigt, at det er sjovt at høre 1. gangs deltagere snakke omkring PBP. De er jo godt forberedt, og mange mener, at man bare cykler med 30-32 km/time ud til Loudeac, sover 5-8 timer, cykler videre med 27-29 km/timen, sover igen 5-8 timer i Loudeac for så at cykle de sidste 400 km i et stræk og så være hjemme på ca. 65 - 70 timer, ja, ja tænker man. Jeg havde også læst i en avis, at en 1. gangsdeltager, der ikke mente, at der var bakker/bjerger i PBP, for han havde været på bilferien i området, og at de beretninger, som var på vores hjemmeside måtte være vildt overfortolket!! – han kom ikke igennem!!!!!!

Mit råd er, vær lidt mere ydmyg og tro på beretningerne, som de forskellige oplever dem, er sande, og husk også at lytte til dem, som har prøvet det før. Det gjorde jeg og skylder stadig Helge Krogh en stor tak for hans hjælp og råd til mit første Paris-Brest-Paris 1995.

Selvfølgelig var der også 1. gangsdeltagere, som gjorde det rigtige og lyttede, samt fulgte de gode råd, og de kom også flot igennem og fik ligesom os andre en kæmpeoplevelse.

Søndag morgen gik med at kontrollere og efterspænde alt for 20 gang inden cykelkontrollen, og kl. 11.00 cyklede vi sammen op imod start/kontrolstedet, hvor kontrollen var effektiv – vi blev ledt igennem et slusesystem, hvor flere officials med hver deres funktion kontrollerede det hele flere gange inkl. reflekvest m.m.

Cyklen skulle også være forsynet med 2 uafhængige lygtesystemer – for- og baglygter – med ekstra pære og batterier til alle. Man ville ikke have mørklagte cyklister på de mørke franske landeveje, og for vores egen

skyld skulle dette også være i orden, ellers får man en tidsstraf.

På vej ud af slusesystemet fik vi udleveret en drikkedunk med 2003 logo, og som i 95/99 kunne jeg ikke nænne at bruge den, så de hænger samlet på mit "drengværelse".

Vi var nu på selve idrætsanlægget, Gymnase des Droits de l'Homme a`Guyancourt, hvor et hav af cykler var opstillet i specielle stativer. Vi gik og kiggede på cyklerne, og så hvordan andre havde løst problematikken med hensyn til lygteophæng m.m.

Det var utrolig spændende at se de mange forskellige cykler: liggecykler, trehjuls cykler, tandem m.m.

Vi stillede op kø i hallen ved "danske" bordet, ja de 187 danskere havde fået deres eget indskrivnings bord, hvor vi fik kontrol/startkort med foto, et kort med stregkode og et etui til samme, samt to cykelnumre og til sidst fik vi alle Super Randdneurs medaljen, som alle, der har kørt kvalifikationsløberne har fortjent.



Alt blev kontrolleret inden vi fik lov til at kvittere for modtagelsen, og dermed kunne man indskrive sig på startlisten.

I samme hal kunne man købe alverdens ting for cykelfreaks og jeg købte en PBP T-shirts, så kunne alle folk se, hvad vi lavede i Paris.

Resten af søndagen gik med cykeleftersyn – montering af nummer m.m. samt efterspænding af alt igen/igen, og så hvile, mange tog til Paris centrum for at lege turist, men det var ikke mit mål, det var at gennemføre Paris-Brest-Paris for 3. gang.

Søndag aften stod menuen på restaurationsbesøg på vores stamsted ved søen med franske vine dog mest colaer – vi er jo supermotivonister.



Prolog mandag d. 18. aug. kl. 9.00

Mandag den 18. august klokken 8.30 cyklede vi fra hotellet til startområdet for prologen i let regnvejr. Dette gjorde, at ikke alle deltog i den frivillige prolog, men jeg ville ikke undvære dette, det er helt specielt at stå sammen med ca. 150 andre danskere i PBP danneborg trøjer, et smukt syn og man får en følelse af national stolthed.

Prologen var tilrettelagt med 38 km i og omkring Guyancourt og havde mål på idræts

pladsen, så det var bare lige en lille trænings-tur inden vi senere på dagen startede på de 1225 km.

Efter prologen fik vi overrakt en T-shirt, en sodavand og kunne i hallen se, hvornår der blev taget fotos ude på PBP ruten, så efter 225 km og 335 km den første dag, skulle vi lige huske at se godt ud.

Resten af dagen gik med at pakke til depotbilen samt igen at efterspænde alt. Jeg var nu rolig, jeg følte jeg havde styr på det hele, og at forberedelser til dette Paris-Brest-Paris trods problemer i foråret ikke kunne være ret meget bedre.



Sommerdag i helvede = PARIS-BREST-PARIS 2003



**"Jeg er ikke bange
for at møde mig selv
igen/igen/igen"
1995-99-2003**

Klokken 17.00 cyklede en stor flok ned til vores stamsted for at spise til aften inden løbet. Jeg var meget stille, men rolig, og jeg var mentalt klar og skulle bare af sted og helst nu.

Vi spiste i stilhed og cyklede op til startområde kl. 18.30 for at komme i kø.

Vi ville være sikker på at komme i 1. startgruppe kl. 22.00.

Temporyttere startede kl. 20.00, heriblandt Jan Svendsen – min cykelkammerat fra Brande.

Klokken 20.30 åbnes porten, og jeg var nr. 4 inde på pladsen. Her på pladsen skulle vi huske at få det første stempel af mange i vores kontrolkort, inden vi igen stillede os i kø til start.

Igen må man rose arrangørerne for deres kontrol. Ingen kunne passere ud fra idrætsanlægget med en fremmed cykel.



Pludselig stod vi ved startlinien og de første 500 deltagere var klar. Klokken 22.00 var løbet i gang, og vi rullede hen ad gaden og igennem mange rundkørsler, hvor mange tusinde mennesker havde taget opstilling og råbte "couge" eller "bonne rute" Det var stort og en eufori bar os igennem den mørke franske nat, og igen blev jeg glad for min navdynamo.

Det var et imponerende og flot syn med de mange baglygter, som var synlige flere kilometer frem den første nat, og solopgangen var meget flot.

Vejene var stadig sjældent lige og mest med opkørsler og nedkørsler, mange smalle og ujævne veje.

Skal man beskrive rutens sværhedsgrad bør den sammenlignes med Grejsdal-løbet, så hvis man kan cykle 165 km ruten 10 gange efter hinanden, ja, så kan man også cykle Paris-Brest-Paris.

Franskmændene lever for cykling, tror jeg. Fra tidlig morgen til sen nattetide stod adskillige mennesker i små grupper og klappede os fremad og råbte typisk "courage" eller "bonne rute".



Andre steder bød folk ved små boder os på både mad og drikke. Man kunne også overnatte privat uden at være bange for, at de "glemte" at vække en.

Det blev varmt op af tirsdagen, cirka 36 graders varme og allerede efter 220 kilometer fik jeg mit første siddesår - et 12 cm. lang sår på låret, men kunstig hud hjalp lidt på det. Samtidig begyndte tæerne at brænde. Cyklen havde jeg gearproblemer med, jeg kunne ikke skifte op på stor klinge og kun bruge 3-4 gear på mellemklingen, dette blev først rette på Carhaux debottet 570 km.

Benene havde det dog godt, og det gik planmæssig mod Loudeac, hvor jeg ankom kl. 22.25. Efter bad og et kæmpe frokost/middags bord lagde jeg mig til sove i teltet. Her var meget koldt og jeg frøs, og da jeg samtidig blev jogget på flere gange af andre deltagere, som enten skulle sove eller op, besluttede jeg at cykle videre i den kolde mørke nat mod Carhaix/Brest.

Jeg sprang et eger 15 km før Carhaix, jeg monterede et wireeger og fik både gear og baghjul lavet på depotet. Efter en længere pauser cyklede jeg videre i tussmørket mod Brest og den meget lange opkørsel til Brest Radiobakken. Her fik jeg taget foto af mig selv på toppen, men på fotoet kan man desværre ikke se den utrolige udsigt - den skal opleves. Så startede den lange dejlige nedkørsel med Brest og farten kom op på 70 km/timen, men langt fra min rekord på 94 km/timen fra 1999, hvilket skyldes en let modvind, som vi havde helt fra Paris.

Endelig kom jeg til Brest broen og igen måtte jeg af cyklen for at tage et foto af denne flotte udsigt ind over byen.

Klokken 13.00 onsdag middag kom jeg ind på depotet nu godt brugt og med ondt i numsen efter flere siddesår og varme tæer. Værst var smerten i hænderne, hvorved jeg havde svært ved at finde et sted at holde på styret uden at det gjorde vanvindig ondt. Jeg holdt en lang pause, var i bad, fik 1. hjælp, fik igen baghjulet



lavet efter at et eger var sprunget ca. 20 km før depotet, spiste en kæmpe stor bakke fyldt med mad og drikkevarer og fik sovet i 1_ time inden jeg vendte cyklen, og stadig havde jeg gode ben.

Ligesom i 1999 kom jeg til byen med depot, hvor man kunne få pandekager, is, æbleskiver og masser af alt andet. Her holdt jeg en god pause og fik også kold fodbad og massage, det var dejligt og hjalp på tæerne ca. 100 km. Jeg lovede at sende et foto af LB foran "butikken", og jeg vil skrive samme tekst bagpå som i 1999, og selvfølgelig skal han have en hilsen for det store arbejde han nu har gjort under 6 PBP'er. Tempoet var nu nede på en fart, hvor man troede, at bremserne gik imod, men fremad gik det da mod Loudeac.

Tilbage i Loudeac efter ca. 840 km hørte jeg desværre, at Finn A. Nielsen. Kibæk var stået af, men hvis der findes en kammeratskabs-pokal skal han have denne. Han havde efter ca. 400 km fået så dårlig mave, at han ikke kunne



mere og bare ville rulle til depot Loudeac 444 km, men i hans gruppe ødelagde Per C baghjul/bagskifter, ja hvad gjorde Finn så, efter at de alle var kommet i depot og de andre var gået i seng for at sove, justerede Finn sin egen cykel til Per, fik sadel/pedaler m.m. flyttet over, så Per senere kunne gennemføre – ja det er en meget stor kammerat, der har overskud til at hjælpe andre. FLOT FINN.

Heldigvis var der denne gang plads i bussen, og jeg sov 2_ time meget fast og var meget klar efter dette, men hvor var det koldt at stå og skifte cykeltøj i det fri, og numsen blødte desværre endnu. Jeg prøvede med ekstra kunstig hud, bind og så ellers på med bukserne. Klokkeren 05.00 startede jeg på de sidste 400 km mod Paris, og da jeg stadig havde gode ben skulle det jo nok gå, tænkte jeg, for der var ikke meget at glæde sig over, numsen, tæerne og håndfladerne gjorde ondt som helvede.

Jeg havde flere gange søvnproblemer og måtte standse for at ligge eller sidde et par minutter og så videre igen. Jeg lavede også en dum fejl ved at standse cyklen før jeg havde fået fødderne ud af klikpedalerne, hvilket gav det resultat, at man bare vælter om, og dette kostede et par sår på knæene m.m. grunden er, at man på dette tidspunkt ikke tænker klart mere.

Torsdag aften/nat mødte jeg Arne Brændmose inden på den restauration, hvor jeg i 1999 havde været inde og sove, her fik vi suppe, kaffe og sodavand. Sammen med en amerikaner, Daniel nr. 3709, cyklede vi mod næste depot ved 1041 km Det var utrolig dejligt at følges med nogen, fordi jeg på dette tidspunkt var lidt ensom og havde svært ved at få cyklen op i fart, så det var en stor hjælp. TAK Arne og Daniel.

Vi ankom på depot kl. 03.50, og jeg sov ved spisebordet til kl. 05.00 længere tid havde jeg ikke. Jeg var på dette tidspunkt lidt presset, desværre skulle det senere blive mere. Jeg sy-

nes, jeg kunne huske, at resten af vejen til Paris nu var mest flad vej, men nej, lige efter dette depot startede vi med en 5xMunkebjerg stigning/nedkørsel, så igen 4xMunkebjerg faktisk 5 bakker, hvor jeg på nedkørslerne frøs så meget, at jeg til sidst tog en gamle svedetrøje udenpå alt det andet uden at tænke over, at jeg så selvfølgelig også dækkede refleksvesten, og selvfølgelig blev jeg stoppet og selvfølgelig fik jeg en tidsstraf på en time, selvom jeg havde både arm og benrefleks på og begge baglys var tændt. Det var lige før han fik et taekwondospark et vist sted, og det var godt han ikke kunne forstå dansk/engelske eller tysk, så havde straffen nok været større end en time. Men nu var jeg meget presset, da jeg sad og regnede ud i hovedet, at gennemsnittet nu skulle være 22 km/timen, det lyder ikke af meget, men tro mig efter 1100 km er det højt nok.

På sidste depot 65 km før Paris var jeg nok kun i 5 min. – jeg købte vand/sodavand og tog af madresterne ved bordene og så videre mod Paris. Der var ikke tid eller lyst til at besøge 1. hjælpen, selvom numsen igen var startet med at bløde, men tæerne havde fået det bedre, så det glædede jeg mig over i stedet.

Vejen mod Paris husker jeg ikke særlig godt, men de sidste 8 km inde i byen husker jeg. Vi kørte faktisk spurt, over for rødt, op på fortovet o.s.v. på et tidspunkt cykler 4 spanier op til os og spurgte, om vi er tosset eller hvad??? Vi får forklaret, at jeg, en franskmænd og en hollænder har fået tidsstraf, så vi skulle være inde i mål inden kl. 15.00 og ikke kl. 16.00. Så cyklede de tre foran os og trak os mod mål. Samtidig cyklede 4. manden op og lukkede det næste kryds, ja, en stor hjælp og ved de sidste lyskryds kom der motorcykelmand, som hjalp os det sidste stykke.

Endelig kunne man se rundkørselen ved målområdet, jeg ser lige Jan Svendsen og Vera Hollænder som står og råbe TILLYKKE, jeg får råbt til Jan, at jeg er presset, om han vil holde



cyklen, imens jeg går/løber ind for at få slutstemplet, så klokken 14.43 præcis 17 minutter før max. tiden slutter mit 3. Paris-Brest-Paris og jeg GENNEMFØRTE igen – og igen fik jeg mødt mig selv - ja, på denne tur op til flere gange. Det var en meget hård tur og glæden ved at gennemføre var faktisk denne gang overtaget af en følelsen af, godt det er overstået. – der blev købt foto fra ruten, Jan hentede min cola og vi sad stille og nød den.

Jan Svendsen havde kørt et fantastisk PBP på 57 timer og 15 min. uden hjælpere på ruten som nr. 4 af danskere, og som nr. 132 i alt, meget flot Jan - stor respekt.

Jan tog et godt foto foran indgangen inden jeg luntecyklede ned imod hotellet. Her sad flere og nød eftermiddagssolen, endnu et foto eller to foran hotellet og så ellers op i bad. Men allerede efter en lille time på øjet skulle vi til festmiddag, den var utrolig god, men allerede før desserten gik jeg hjem i seng igen, for jeg var helt færdig.

Jeg har jo "lokket" mange til at deltage i PBP, dels igennem mine mange foredrag om Paris-Brest-Paris og min beretning omkring PBP99 på klubbens hjemmeside, og efter løbet var jeg spændt på, om de nu hadede mig. Men heldigvis fik jeg TAK fra rigtige mange, som ligesom jeg synes, at det at cykle og gennemføre PBP var deres livs oplevelse.

Ja, faktisk ville et par sjællændere gerne ha' et foto af LB foran hotellet til minde, da det var min beretning, som havde fået dem til at deltage.

Næste morgen skulle cyklerne læsses på trailer igen, og vi var seks, som gik ned i byen for at købe det sidste. Det var naturligvis en mærkelig gangart man lavede, men købt ind fik vi og kl. 13.00 starte bussen mod Danmark.

Ca. 50 km. fra Paris mødes de to Aktiv Cykel Rejser busser og Lisbeth gav Champagne m.m. som en tak for turen, ja som for mit vedkommen bliver den sidste sammen med hende, men ikke det sidste PARIS-BREST-PARIS.



Klokken 14.00 søndag, var vi i Danmark og hjemme igen. Vaskemaskinen kom på overarbejde og familien fik beretningen, selvom de faktisk er ligeglade bare jeg kom hel hjem igen. Man glemmer jo, at de godt kan være lidt nervøse, for ufarligt er det jo ikke.

Udbyttet af PBP 2003 og de man der fulgte med

Jeg synes stadig det er utroligt flot, at jeg nu har gennemført Paris-Brest-Paris for 3. gang, især efter de mange problemer jeg havde i foråret, som forstyrrede forberedelsen, selvom jeg stadig mener, at alle kan gøre dette, hvis man vil, fordi:

**Ting man gerne vil, er fjerne
Ting man vil, når man til
Thi at ville er den lille
Smule mer' end: gerne ville**

If you want it – you can do it

Jeg synes også stadig, at cykle i Frankrig er en kæmpeoplevelse for deres cykelentusiasme, medlevelse og gæstfrihed oplever man ikke mange andre steder i verden.

Under turen havde jeg store problemer med brændende fødder, samt meget store siddesår, og det værste var smerten i håndfladen, som tilsammen ødelagde glæden ved at cykle, ja, til sidst gjaldt det bare om at overleve til mål. Et utroligt hårdt løb, hvor varmen var min hårdeste prøvelse og smerten på en delt 2. plads sammen med de mange højdemeter.

Men også ensomheden, mangel på søvn var til sidst et mental problem at komme over. Jeg tænkte dog aldrig på den mulighed at "give" op. Dette tænkte jeg for meget på i 1999, heldigvis uden at gøre det og jeg var forberedt på dette i 2003, så jeg aftalte med mig selv inden løbet, at "kun" styrt, hvor noget brækkede, kunne få mig til at give op. Jeg var tit træt af

denne aftale, men den holdt modet oppe, og viljen klarede det sidste.

Heldigvis vandt jeg over mig selv, og alle som kommer igennem PBP er vindere uanset hurtigheden.

Eftervirkninger da vi kom hjem var sovende tæer og håndled/fingre. Der gik ca. 2 måneder ingen de vågnede op. Min numse helede efter 14 dage samtidig med muskelsmerterne, så alt i alt slap jeg jo godt fra PBP2003, og slutte- lig vil jeg sige, at det var turen vær.

Ugen efter PBP fik jeg flere akupunkturbe- handlinger ved Pia Seerup Olesen, hvilket gjorde at den sovende fornemmelse i tæer og fingre hurtigere gik væk, og efter blot 14 dage startede jeg med taekwondo træning igen. Men første efter tre uger cyklede jeg min første tur efter Paris-Brest-Paris, og cyklen har ikke været meget ude efter PBP. Sæsonen stoppede ved Alpetramp den 19. okt., hvor flere af PBP mødes for at slutte sæsonen, og selvfølgelig havde vi vores PBP dannebrogstrøjer på. Det blev en rigtig kold og hård tur, men det er også et flot tur,

Tak for hjælpen

Man har efter sådan en tur en del man kan takke for at nå målet – tak til: Knud Borup Nielsen for hjælpen på 200 km brevets. Den "kloge" mand fra Tarm Ole Pedersen. Kost- vejleder Lise Fastrup Hastrup. "Kalle" for mas- sage m.m. og træningsråd.

Dog mest en kæmpe tak til Pia Seerup Olesen som før og efter har hjulpet mig rigtig meget, og hvis hun ikke havde hjulpen mig før 600 km brevets med mit hold i ryggen, var jeg jo slet ikke kommet til Paris. Også en stor tak til min cykelsmed Peter Hansen, Give samt min sponsor AdvenTours Teambuilding, som gjorde turen muligt.

Telefonliste

Cykelsmed

Peter Hansen, Give
Tlf. 7573 2524

"Klog" mand

Ole Pedersen, Nygade 3, Tarm
Tlf. 9737 4850
Tidsbestilling mandag og torsdag 13-16.00

Babettes kostvejledning

v/ Lise Faurschou Hastrup
Præstegårdsvej 14, Gl. Ry, 8680 Ry
Tlf. 8689 8902

Akupunkturklinik

v/ fysioterapeut Pia Seerup Olesen
Plantagevej 7, 7330 Brande
Tlf. 9718 1871

Sponsor

www.AdvenToursTeambuilding.dk
Tlf. 2281 6604 / 9718 2819

Massage

"Kalle" Carl Chr. Pedersen
Tlf. 9721 6784 / 4084 6784
kalle.pedersen@private.dk

Jeg tror der findes to slags PBP Randonnuers, dem som "kun" sætter det mål at gennemføre Paris-Brest-Paris "bare" 1. gang og så aldrig mere, ligesom Jan Svendsen – det har jeg stor respekt for – og så alle os andre, som fortsæt- ter til vi ikke kan mere. Hvorfor vi gør det, kan jeg stadig ikke efter den tredje PBP give svar på, men man få en indre ro, større selvtillid og så troen på, at sætter man sig et mål, så kan man nå dertil. Jeg gør det jeg vil.

Kammeratskabet blandt PBP Randonnuers tæller også meget højt, da man her møder mange dejlige mennesker, hvor flere er blevet mine gode venner.

Den 8. nov. mødes Sønderjyllands gruppen for 3. gang ved Jytte & Arne Vedel i Christians- feld, dels for at spise, snakke oplevelser og

hygge os samt se de mange fotos fra turen. En stor tak til Jytte & Arne for dette, det er altid hyggelig at mødes, og det som jeg synes var rigtig godt var, at mange som ikke kom igennem PBP2003 også kom, dette gjorde, synes jeg, aftenen endnu bedre, i øvrigt har de heller ingen grund til at bøje hovedet, flere havde før gennemført PBP og andre er klar i 2007 igen.

Mod nye mål

Som tidligere skrevet er et af mine mål at få rødt bælte(4.KUP) i taekwondo inden den 2. nov. 2004 og blive Randonneurs 5000 mand for 3. gang. Dette betyder, at jeg igen skal cykle hele Brevets serien samt et 24 timers holdløb i udlandet inden 2006. Et andet mål er at cykle Århus-København sammen med min søn Rasmus ellers skulle sæsonen 2004 gerne være lidt mindre stresset end min hårde sæson 2003. Jeg kunne også godt tænke mig i 2005 at deltage i Tour France for cykel Randonneurs, måske, som 50 års gave til mig selv.

Og jeg har lovet mig selv, at jeg ikke deltager i PBP, hvis vægten er over 85 kg i 2007.

Status

88 timer 43 min. + 1 time tidsstraf – 5 kg lettere lige efter løbet – 6 1/2 times søvn på 4 døgn – 55 timer på cyklen, resten i depot/madkø/stempelkontrol/1. hjælp/defekt – ingen punktering – 75 liter væske under turen, mest vand og energidrink – 3 store poser rosiner – HIGH5 pulver ECO Pack – 20 HIGH5 sportbar 3 forskellige typer – mandler – tørrere abrikoser – 8 pakker druesukker DEXTROSOL energi – 4 x 2 Paraghurt piller pr. dag – 2 x LINK mavesyre-piller pr. dag – diverse mad ca. 50.000 Kcal. – gear Campagnolo Chorus 32/40/50-13/14/15/16/17/18/19/21/23 – stel Fondriest "Master" –

saddel " Brooks" – forlygter Schmidt original navdynamo+Cateye 5x dio - baglygter 2 x DAN-light – fælg MACIC CXP 30 super – pedaler LOOK ARC/model rød – cykelcomputer Cateye Astrale+Cateye Cordless 2 – Dæk Panaracer Avventura 700-25C m/refleks.

Resultater

4187 startede i PBP og 3465 gennemførte heraf 187 danskere og 161 kom igennem. – rigtig mange udgik pga. dårlig mave – jeg brugte selv det at spise Paraghurt- og Linkpiller for at forebygge og drak "kun" købt vand og spiste kun almindelig mad og holder mig bl.a. fra Kina-mad med meget krydderi. Får man dårlig mave, er man meget hurtig på vej udad Paris-Brest-Paris.

Foredrag

Hvis man efter denne beretning får lyst til at jeg kommer ud og holder foredrag omkring Paris-Brest-Paris kan man kontakte på nedenstående telefon nr. eller pr. mail.

Tidligere foredrag

Svendborg Cykelklub, Horsens Cykelklub, Danfoss & Linak Cykelklub, MIDTBANK, Uni-Bank, Brande Motion, Kibæk Cykelklub, Sdr. Felding Cykelklub, UNIMERCO, Vejle & Gear 83 Cykelklub, Lions Club, Brande, Give Cykelklub, Skjern Cykelklub og mange flere.

Spørgsmål m.m.

Lars Bommersholdt, Tlf. 9718 2250,
Mail: bommersholdt@mail.tele.dk



Yes, jeg gjorde det igen...



Km 236 Paris Brest Paris

www.meindrufphoto.com

Paris-Brest-Paris 2003