



Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2023



Indledning

Audax Randonneurs Danmark (ARD) har i perioden fra den 1. november 2023 til den 12. november 2023 gennemført en internetbaseret undersøgelse blandt de medlemmer, der deltog i Paris-Brest-Paris (PBP) 2023. Der er endvidere gennemført en supplerende undersøgelse i juni 2024 omkring varigheden af fysiske problemer.

Svarene giver vigtig viden om hvordan PBP 2023 er vurderet af de danske deltagere. Desuden giver svarene også deltagere i et fremtidigt PBP et godt udgangspunkt for valg, der skal træffes både i forbindelse med planlægning og gennemførelse af en PBP.

Der var 63 danskere tilmeldt PBP 2023. Det var fordelt med 59 mænd og 4 kvinder. Af disse 63 var der 40 deltagere der gennemførte, 20 deltagere der ikke gennemførte (DNF) og 3 deltagere som ikke startede (DNS). Det svarer til 36,5 % DNF/DNS, hvilket er et rimeligt højt frafald – dog ikke det højeste i forhold til foregående undersøgelser fra 2011 og 2019.

I år var fordelingen indenfor kønnene at alle 4 kvinder gennemførte, mens det for mænd er 36 gennemførende og 23, som ikke gennemførte.

Der er 53, der har svaret på undersøgelsen, 49 mænd og 4 kvinder. Det giver en besvarelsesprocent på 84 %, hvilket er meget højt for sådanne undersøgelser.

En kæmpestor tak til alle, der deltog i undersøgelsen.

Antallet af besvarelse fra gennemførende deltagere er 88 %, mens besvarelse fra DNF ligger på 78 % - altså en lille underrepræsentation af DNFere. Men forskellen er så lille at det sandsynligvis ikke har praktisk betydning. Der er ikke nogen DNSer, der har svaret på undersøgelsen.

Strukturen i denne undersøgelse

Rapporten er delt op i 10 afsnit ud over denne indledning:

1. Deltagerne og deres baggrund (spørgsmål 1 – spørgsmål 7)
2. Resultater og tider (spørgsmål 8 – spørgsmål 12)
3. Helbred (spørgsmål 13 – spørgsmål 14)
4. Gode råd (spørgsmål 15)
5. Materiel (spørgsmål 16 – spørgsmål 31)
6. Tilmeldingen (spørgsmål 32 – spørgsmål 33)
7. Startsted, rute, kontroller, mad og overnatning (spørgsmål 34 – spørgsmål 45)
8. Følgebil (spørgsmål 46 – spørgsmål 47)
9. Hvad synes du om PBP 2023?
10. Afrundende spørgsmål

Kommentarer afgivet af deltagerne er indsat efter hvert spørgsmål. Der er ikke redigeret i disse kommentarer, kun rettet slåfejl. Tekst i () er deltagernes indskudte bemærkninger, mens tekst i [] er forfatterens kommentarer.

I forhold til rapporten skrevet i november 2023, er denne rapport udvidet med Figur 7 med supplerende tekst og Figur 11 er opdateret.

Besvarelser Spørgsmål 1

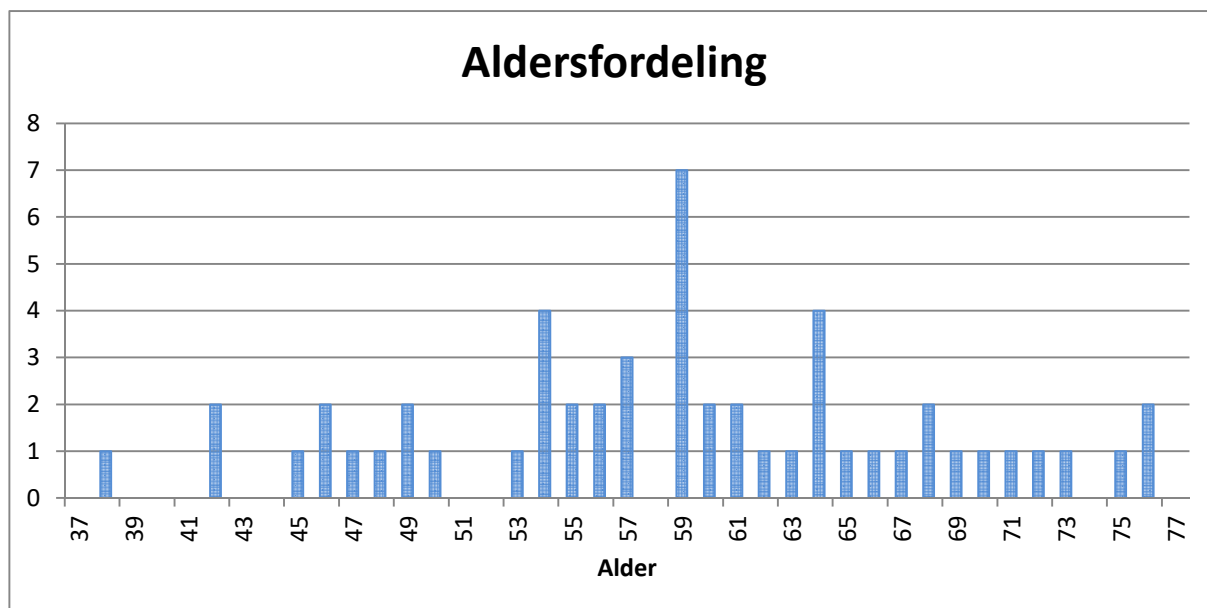
Angiv dit køn

Der er afgivet svar fra 49 mænd og fra alle 4 deltagende kvinder.

Spørgsmål 2

Hvad var din alder på startdatoen?

52 svar



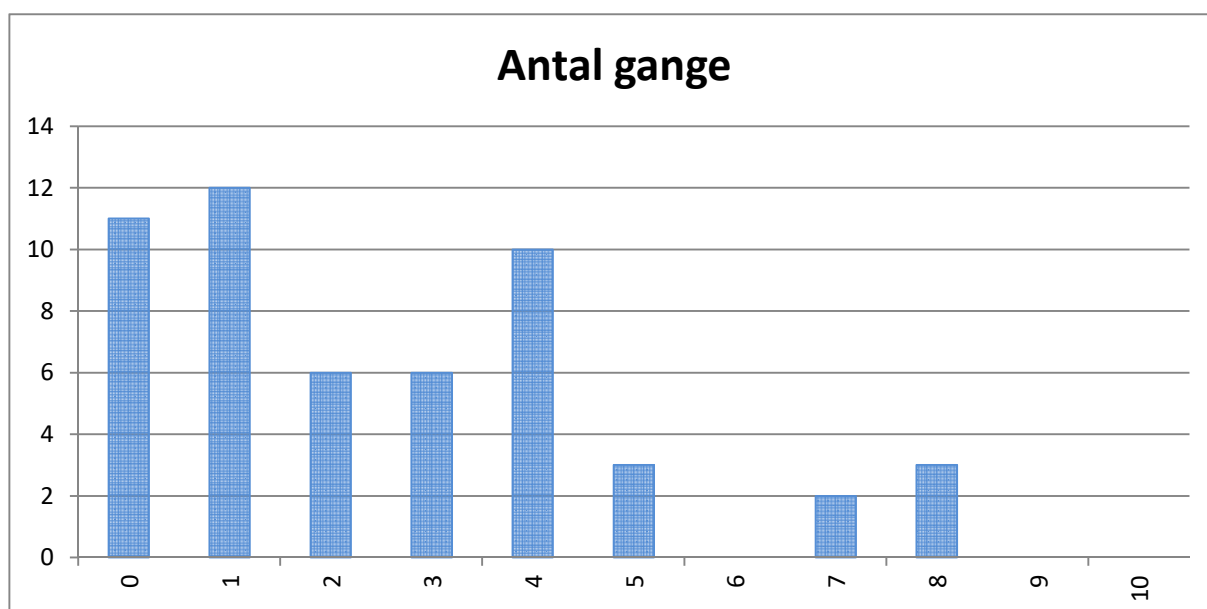
Figur 1 Aldersfordelingen på danske deltagere

Det fremgår af Figur 1 at yngste danske deltager var 38 år og de ældste var 76 år i august måned 2023. Gennemsnitsalderen var 58,2 år. Langt hovedparten var i aldersgruppen fra 50 år til 65 år.

Spørgsmål 3

Hvor mange gange har du før deltaget i PBP?

53 svar



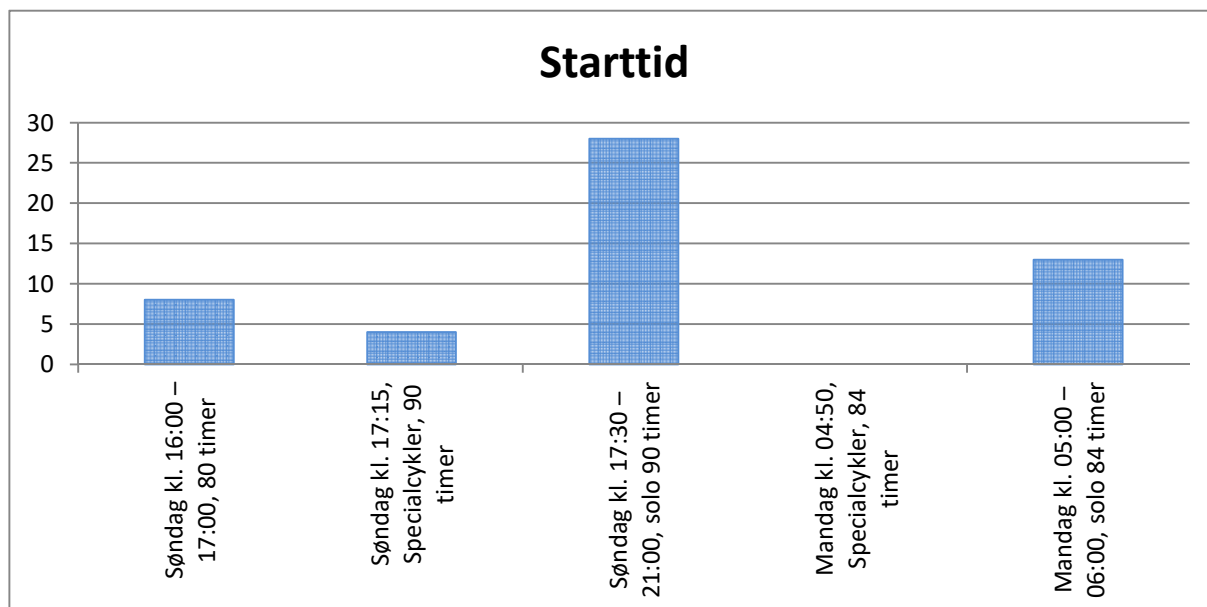
Figur 2 Antal starter i PBP før PBP 2023

Det fremgår af Figur 2 at der var 11 debutanter i 2023, hvilket er pænt andel. Det svarer til ca. 22 % af de, der har besvaret undersøgelsen. I den anden ende af skalaen var der 3 randonneurer der før PBP 2023 havde deltaget 8 gange i PBP. Heraf gennemførte den ene og to andre gennemførte ikke. Begge deltagere med 7 PBPer i bagagen sig gennemførte og begge er ikke ældre end PBP nummer 9 og 10 er inden for rækkevidde.

Spørgsmål 4

Hvilken starttid havde du valgt?

53 svar



Figur 3 Starttider for danske deltagere i PBP 2023

Figur 3 viser hvornår de danske deltagere har valgt at starte. Der er 8 der valgte at starte i 80 timers gruppen, 28 der valgte 90 timers gruppen og 13 der valgte 84 timers gruppen. Desuden var der 4 deltagere på specialcykler der alle valgte at starte søndag eftermiddag.

Spørgsmål 5

Ville du vælge samme startgruppe, hvis du skulle køre PBP igen?

53 svar

Der er 34 ≈ 64 %, som ville vælge samme starttid ved en fremtidig PBP; 9 der ville vælge en anden gruppe og 10 der ikke ved hvad de ville vælge næste gang.

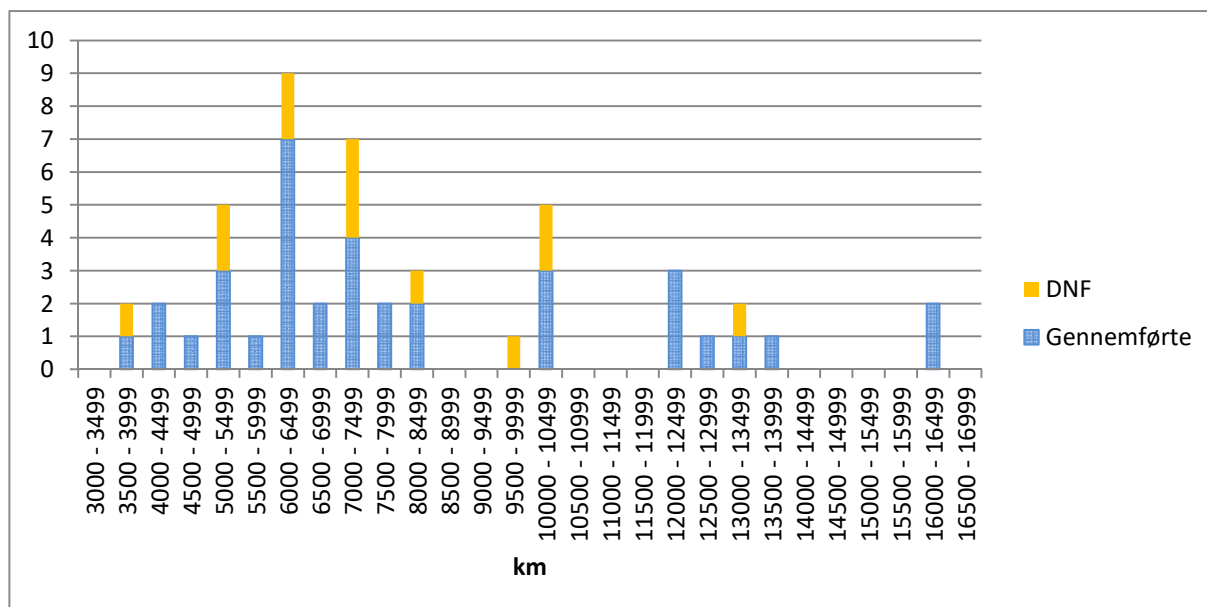
Kommentarer:

- Vil prøve noget nyt [80 timer]
- Vil køre den næste gang med lidt mere søvn om natten [80 timer]
- Ved tidlig start mere dagslys [90 timer]
- Måske 80 [90 timer]
- Det var en fordel ikke at skulle rykke døgnrytmen for meget. Det meste hvile kunne foregå mens det var mørkt og køligt [84 timer]
- Tror ikke, at det er så afgørende for mig [90 timer]
- Start om morgen/formiddag [90 timer]
- Skal bruge lidt flere timer [84 timer]
- Ville køre den først nat igennem. Synes man var lidt bagud hele tiden [84 timer]
- Holdbarstiden er overskredet [84 timer]
- For en hurtig tid, køre enten 17:30/17:45 eller i 80 timer gruppe [90 timer]
- Vil muligvis vælge mandag morgen eller søndag eftermiddag (hvis jeg var i god form) [90 timer]
- For få at køre sammen med efter nogle timer [84 timer]

Spørgsmål 6

Hvor mange kilometer havde du kørt inden starten på PBP?

51 svar



Figur 4 Antal kilometer kørt inden PBP 2023

Det fremgår af Figur 4 at deltagerne i PBP 2023 har kørt fra 3.500 km til 16.500 km inden starten. Der gennemsnitlige antal km træning er lige omkring 7800 km. Der er ikke nogen sammenhæng mellem træningskilometre og gennemførelsen af PBP, idet DNFere er jævnt repræsenteret over de forskellige distancer.

Spørgsmål 7

Synes du det var nok?

53 svar

Blandt de danske deltagere har 47 ≈ 92 % vurderet at de har kørt tilstrækkeligt inden PBP, mens 6 = 8 % har tilkendegivet at de har kørt for lidt. 8 deltagere har andre overvejelser.

Kommentarer:

- Arbejdsprojekt gjorde jeg ikke fik kørt så meget som jeg havde ønsket [5000 km og gennemførte ikke]
- Var syg kort forinden [6000 km og gennemførte]
- Min vægt var ikke ok desværre [16.000 km og gennemførte]
- Vil dog næste gang cykle flere længere ture. Er heldig at kunne cykle på arbejde. 25 km hver vej. [3750 km og gennemførte]
- Jeg startede kvalifikationen sent, så mine ture lå forholdsvis tæt på PBP. Hvis min sæson var startet tidligere ville jeg har kørt flere km [3750 km og gennemførte ikke]
- Havde planlagt at køre ca. 8500 km inden start, men blev forhindret i at træne pga. sygdom ca. 4 uger inden starten [7000 km og gennemførte ikke]
- Jeg gennemførte, men ville gerne have haft mere overskud til at køre hurtigere [3475 km og gennemførte]
- Jeg var syg de sidste 4-6 uger op til. Jeg ville gerne have kørt nogle flere 'langture' = mere end 400 km [6000 km og gennemførte]
- Men næste gang stiller jeg med 8.000 km i stængerne [6000 km og gennemførte]

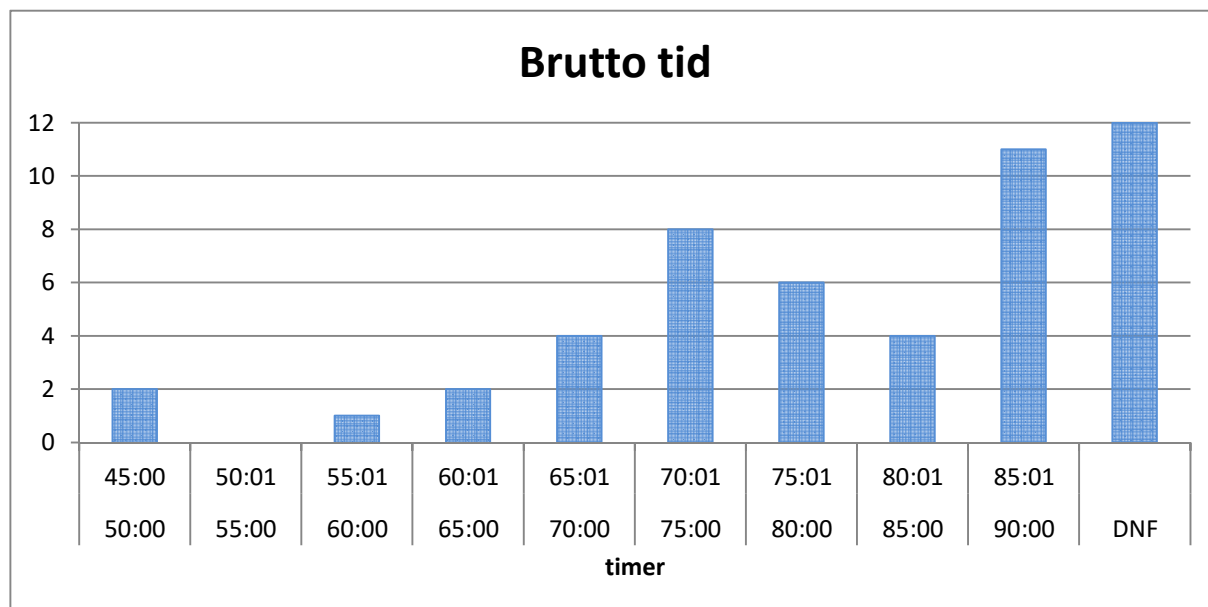
[Kommentar:

Det er ikke nok bare at køre kvalifikationsserien. Når denne er gennemført, er det her den rigtige træning skal planlægges for at komme i rigtig god form til PBP og det gælder både med hensyn til distance og med hensyn til højdemeter. Så der skal findes nogle gode ruter med masser af højdemeter per kilometer. Og den optimale træning skal ske helt frem til august måned uanset vejret. Bare spørg deltagere i PBP 2007 om sommervejret i Frankrig i august måned.]

Spørgsmål 8

Hvor mange timer brugte du brutto på PBP?

50 svar



Figur 5 Sluttider for danske deltagere i PBP 2023

Det fremgår af de hurtigste gennemførte PBP 2023 på under 50 timer, mens de fleste brugte mellem 85 timer og 90 timer. Det fremgår også at der er 12 af der ikke gennemførte PBP 2023. Det er yderligere belyst nedenunder.

Spørgsmål 8

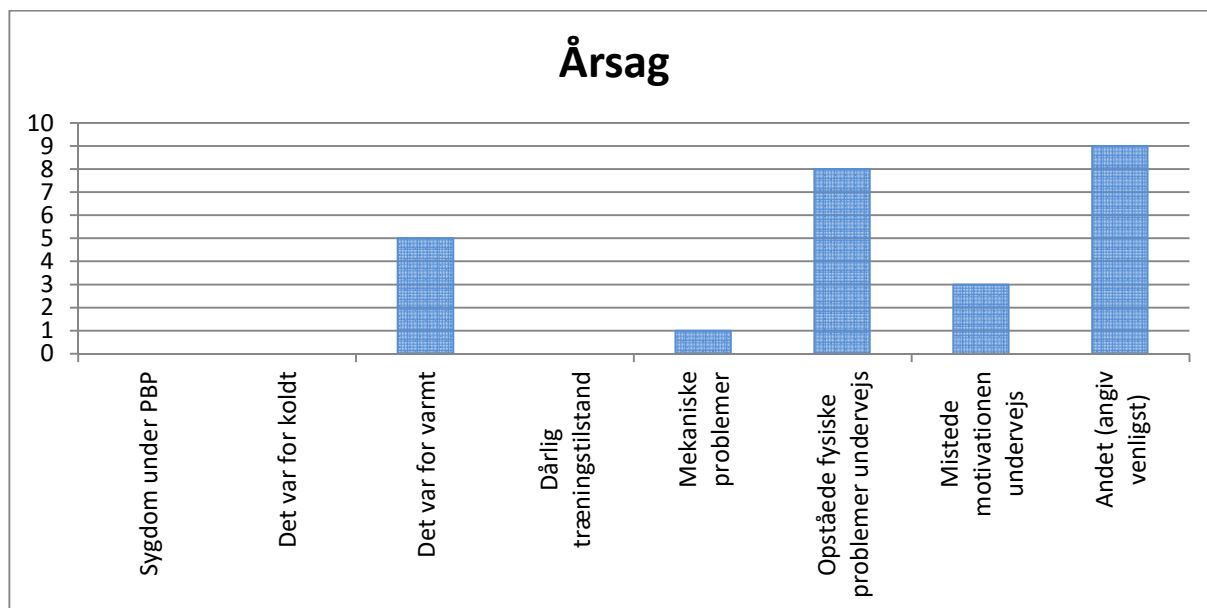
Hvorfor gennemførte du ikke PBP 2023?

26 svar

Der er afgivet 26 svar fra 12 udgåede deltagere, så der er flere årsager til manglende gennemførelse af PBP.

Hovedårsagen til ikke at gennemføre PBP 2023 er opståede fysiske problemer. Det svarer til ca. 15 % af deltagerne der får så alvorlige fysiske problemer undervejs at de er nødt til at stoppe.

Der er også 5 deltagere der stoppede pga. varmen svarende til 9 %.

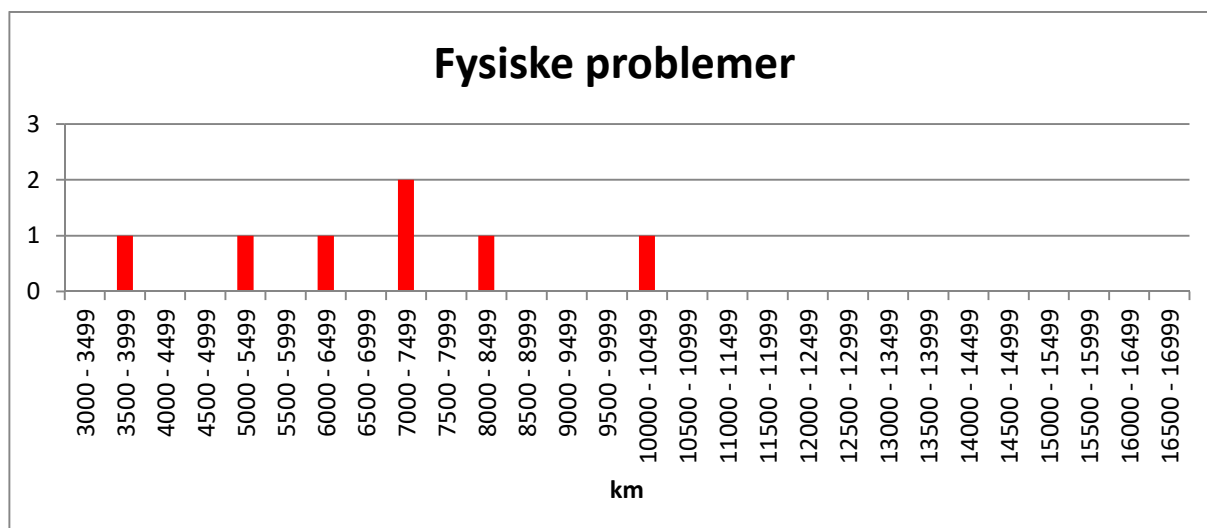


Figur 6 Årsager til ikke-gennemførte PBP

Kommentarer:

- Fejltolkning af tidsskema - troede jeg ikke kunne nå kontrolpost i tide og udgik derfor. Vidste ikke på forhånd at det som regel bliver accepteret at man kommer lidt for sent til enkelte kontroller. Fandt i øvrigt ud af da jeg var kommet helt hjem at jeg ikke ville være kommet for sent til næste kontrol jeg havde fejllæst mit køreskema
- Styrt
- Kunne ikke få noget ned på dag to
- Var faktisk ikke rigtig motiveret da jeg startede [Hvis man ikke er motiveret, så kommer man ikke igennem PBP!]
- Mangel på søvn
- Blev kørt ned af en bil på cykelstien 2 uger før og måtte tage afsted på en låncykel. (Ikke optimal)
- Balance
- Fik for lidt mad og væske efter Brest - manglede en makker til at "huske" mig på det - man bør køre mindst 2 og 2 sammen når man når en vis alder
- Havde lovet at følges med en de første 350 km og derefter holde pause, og så igen følgeskab de sidste 420 km til mål. Han opgav desværre, så jeg cyklede kun 350 km

Efter generalforsamlingen 2024 blev jeg spurgt om der var en sammenhæng mellem fysiske problemer og antal kilometer før PBP. Figur 7 viser der ikke er umiddelbar sammenhæng mellem disse.



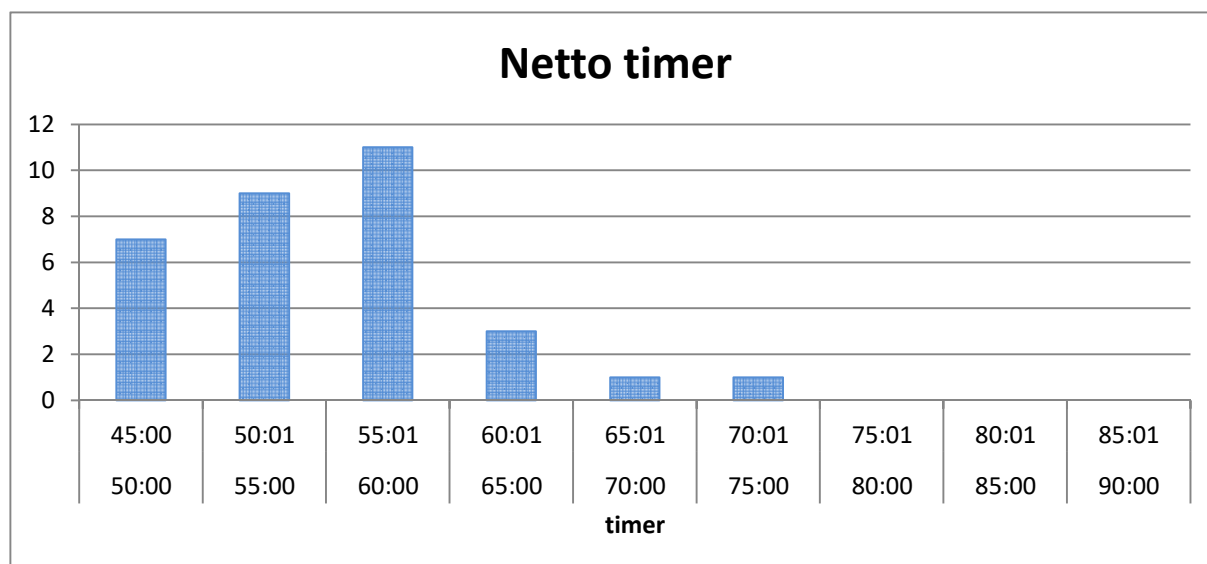
Figur 7 Antal af deltagere med fysiske problemer fordelt på kørte kilometer før PBP

Spørgsmål 10

Hvor mange timer brugte du på at cykle?

32 svar [der er ikke medtaget nettotider for DNF deltagere]

For de som gennemførte PBP 2023, varierer nettotiden, altså tiden der tilbringes på cyklen, mellem 45 timer og 75 timer.

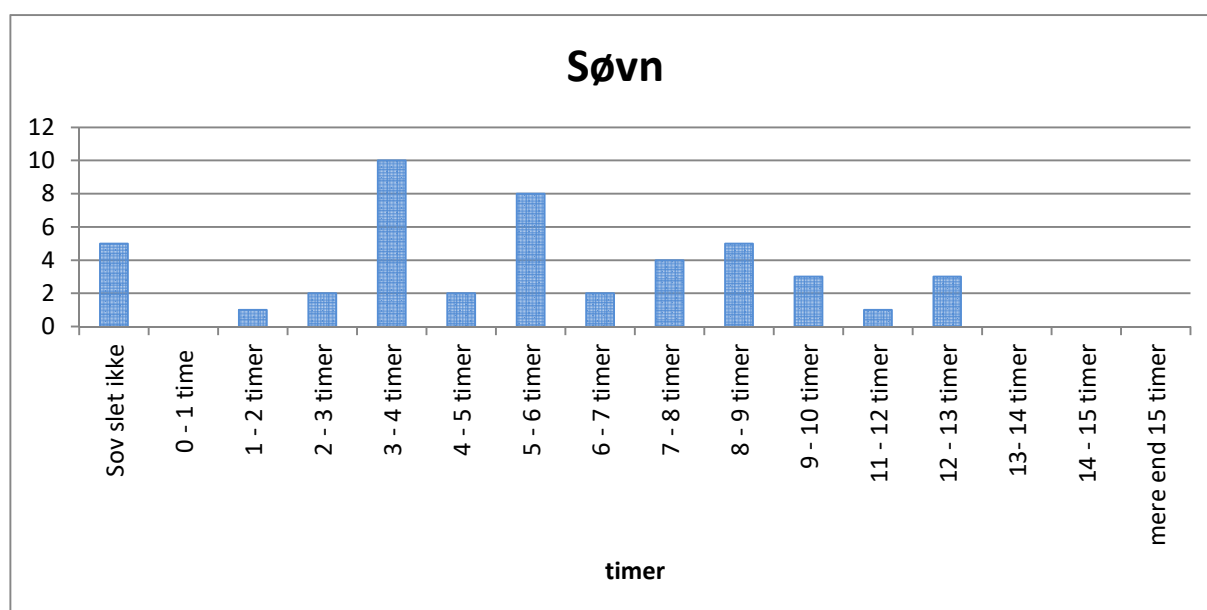


Figur 8 Nettotider for gennemførslen af PBP 2023

Spørgsmål 11

Hvor mange timer brugte du på at sove?

46 svar



Figur 9 Timer med søvn for danske deltagere i PBP 2023

Figur 9 viser hvor mange timer deltagere har sovet undervejs. Der er 5 som har gennemført uden at sove. Hovedparten af deltagerne sover mellem 3 og 6 timer. Sammenlignet med undersøgelser fra PBP 2011 og PBP 2019 har deltagerne i PBP 2023 sovet mindre.

Spørgsmål 12

Blev du idømt en tidsstraf undervejs?

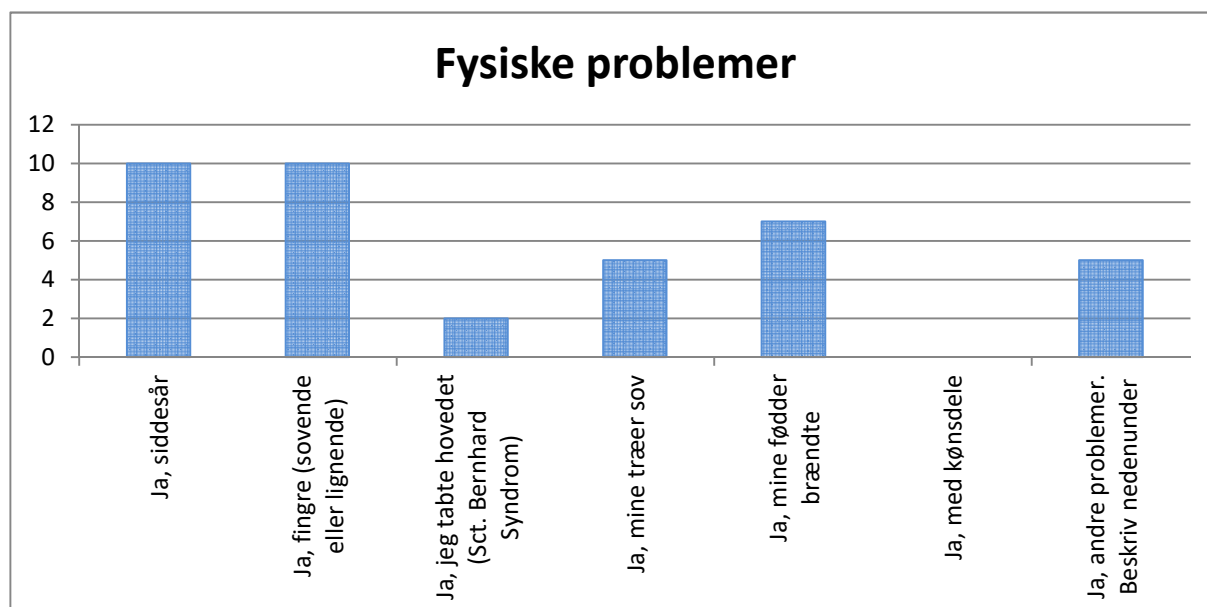
53 svar

Her er rigtig glædeligt at læse at ikke er nogen danskere der er idømt en tidsstraf ☺.

Spørgsmål 13

Havde du fysiske problemer undervejs?

53 svar



Figur 10 Oversigt over fysiske problemer i forbindelse med PBP 2023

Heldigvis var der 22 deltagere der slet ikke oplevede fysiske problemer undervejs i PBP 2023. De resterende 31 deltagere har haft problemer som vist i Figur 10.

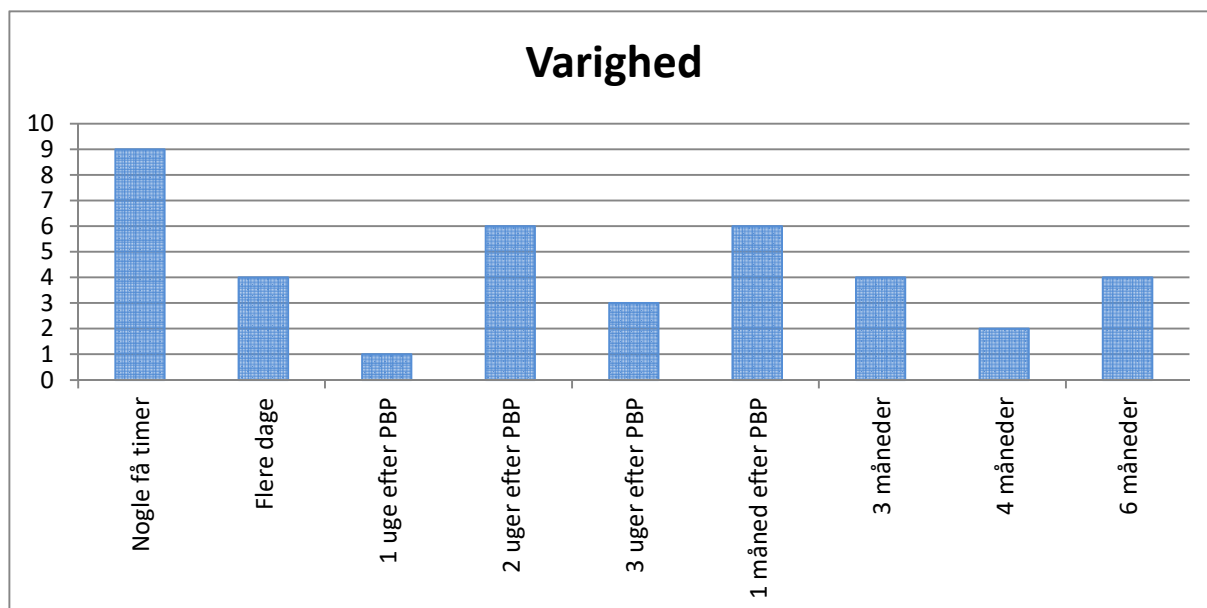
Kommentarer

- Ondt i bagdelen, slidt hud på venstre balle
- Hævet ankel
- Trætte ben [måske ikke helt uventet☺]
- Ondt i lænden
- Mén efter styrt, ødelagt GPS - cykeltøj
- Ingen problemer undervejs. Men vågnede op med en dropfod
- Smerter på ydersiden af højre knæ
- Ja, øm i røven men ellers ikke noget [igen, måske ikke helt uventet☺]
- Ikke før efter ca. 850 km
- Fik også "kun" cyklet de første ca. 350 km
- Ondt i det ene knæ de sidste 100 km. Har haft snurrende fingre lige siden
- Appetitløshed
- En smule udfordret med knæ
- Varmen
- Lidt slid på indersiden af ballerne

Spørgsmål 14

Hvor længe har dine problemer været?

39 svar



Figur 11 Varighed af fysiske problemer

Som det fremgår af Figur 11 er det meget forskelligt hvor længe de fysiske problemer varer, nogle slipper med et par timer, mens 4 deltagere først var fri for fysiske problemer efter 6 måneder.

Kommentarer:

- Kun sovende tær længe efter. Lænd okay så snart løbet stoppede
- Kødsår som først heledede efter 10 uger
- Dropfod i bedring - 2 sovende fingre på venstre hånd
- Sadel sænket 5 - 7 mm og rykket 10 mm agter, har hjulpet på knæ og følelsesløshed i fingre
- Intensiteten har været aftaget over hele perioden [sovende fingre og brændende fødder]
- Tærne sover stadig, men langsomt i bedring
- Ingen problemer - men kunne ikke overskue blot at have sovet nogle timer i depotet og få spist og drukket
- Jeg har stadig lidt snurren i de små fingre. Siddesår er helet
- Op og ned et par dage
- Venstre tær følelsesløse

Spørgsmål 15

Har du et godt råd til nye deltagere til næste PBP?

38 svar

- Forsæt med at køre selvom du er lidt bagefter tidsplanen. Hellere fuldføre på 100 timer (hvis muligt) end slet ikke fuldføre
- Tag den tid det tager, og nyd turen
- Kør turen året før
- Kør en masse brevet løb inden PBP
- Opgiv aldrig et Brevet løb
- Lad være med at stresser over tidsplaner ol. Hold hovedet koldt så tag det et stop ad gangen. Det er bedre at køre langsomt end slet ikke at køre, så længe det gøres forsvarligt
- Nyd det
- Lav en grov plan og tilpas efter hvordan forholdene og kroppen er - ikke være en slave af din plan. Tag en lidt længere pause en gang imellem og genfind energi/motivation. Prøv at NYDE det, sæt pris på de små ting/oplevelser!
- Stol ikke på arrangøren. Hjælpere og specialister er dårligt informerede af PBP-ledelsen. Samme udfordring/spørgsmål/problem vil blive vurderet forskelligt på kontrolstederne. HUSK stol ikke på nogen, kontroller alt selv
- Spørg altid erfarne til råds inden i forhold til træning tilrettelæggelse m.v.



Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2023



- Masser af km både nat og dag kørsel
- Drik øl undervejs [☺]
- Gør det
- Begynd at sætte dig op flere år i forvejen. Det mentale er vigtigt på så lang en tur
- Få testet dit udstyr i god tid. Bestem endelig hvad der skal med på cyklen tæt på afgang, så der ikke medbringes unødvendigt grej
- Nyd turen og oplevelsen. Vær også i god form.
- Ja :-) sørg for at spise, drikke og powernappe. Resten sidder i dit hoved!
- Nyd turen
- Hvis lysten er der, så gør det. En oplevelse for livet
- Find nogle der kører dit eget tempo, i stedet for at følges med nogle bare fordi du kender dem
- Vær mentalt klart
- Med god træning og en gennemtænkt plan går det ikke helt galt
- Lav en drikke- og spiseplan hjemmefra
- Rigelig med kilometer inden start
- Få spist/drukket/sovet nok undervejs, gerne inden du bliver sulten/tørstig/træt. Lad dig ikke stresse af lukketider eller andet. Der burde være tid nok til at komme igennem. Kør gerne med andre om natten. Sørg for at nyde turen:)
- Træn
- Kør indtil du er træt nok til at sove hvor som helst (men ikke på cyklen selv)
- Hvis det er varmt, så tag ekstra cykelshorts med!
- Giv tid og nyd turen
- Styrketræning
- Øv dig i at cykle om natten
- Vær godt forberedt
- Lær at lytte til din krop så du ved hvad du skal spise for vi er forskellige alle sammen
- Træn meget i bakket terræn
- Try it it's an amazing challenge for body and mind 🐘
- Øv at køre 600 km i streg. Kør PBP alene, så du ikke skal bruge mentale kræfter på at søge konsensus med andre. Husk ørepropper til sovesalene
- Cykle roligt og med lav intensitet

Spørgsmål 16

Hvilket materiale er rammen?

52 svar

Det altdominerende materiale er carbon, som 46 deltagere brugte. Der var 2 rammer af aluminium, 1 af stål og 2 af titanium.

Spørgsmål 17

Hvis du skulle deltage i PBP igen, ville du vælge et andet materiale?

52 svar

Her vil 49 deltagere vælge samme materiale, mens 3 ikke ved hvad de ville vælge.

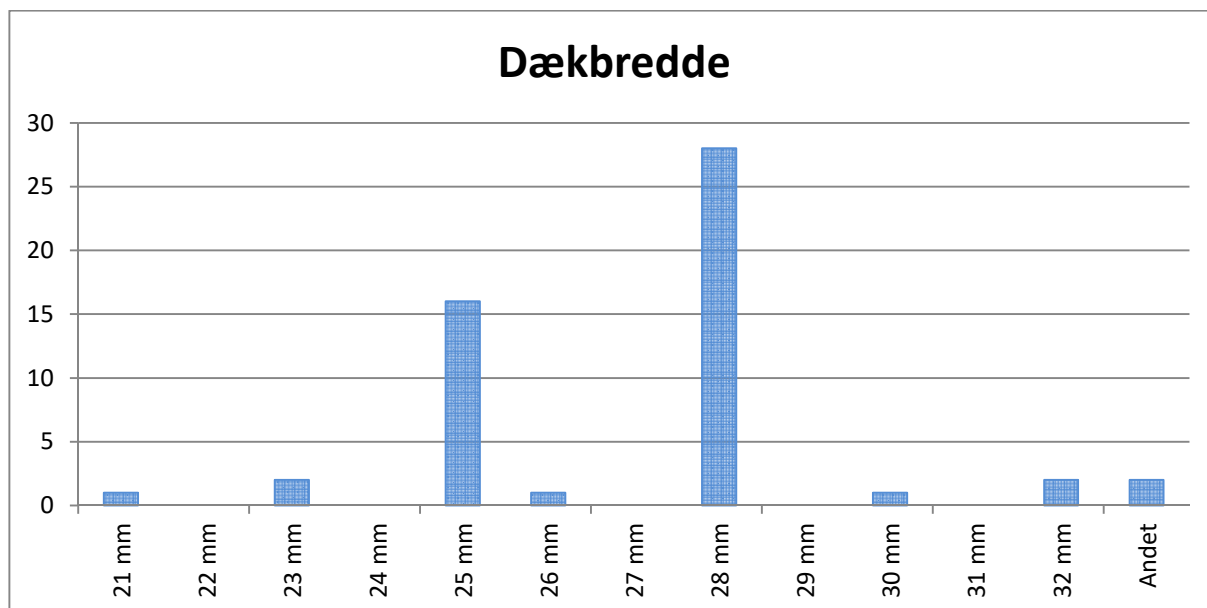
Kommentarer:

- Måske stål næste gang
- Jeg mener en godt indstillet cykel, er vigtigere end materialet
- Jeg har sluttet
- Det er lige meget med materialet. Din form er det væsentligste

Spørgsmål 18

Hvilken dækbredde kørte du med?

53 svar



Figur 12 Dækbredde på cyklen hos danske deltagere

Langt de fleste kørte (28 deltagere) med 28 mm dæk og 16 deltagere kørte med 25 mm dæk. Der var to deltagere der kørte med henholdsvis 20 x 1,10 [velomobil] og 42 mm dæk [en ægte randonneur].

Spørgsmål 19

Hvis du skulle deltage i PBP igen, ville du vælge en anden dækbredde?

52 svar

Her vil 42 deltagere fortsætte med samme dækbredde, mens andre overvejer bredere dæk. Der er ingen der vil bruge smallere dæk og der er 4 som ikke har taget stilling.

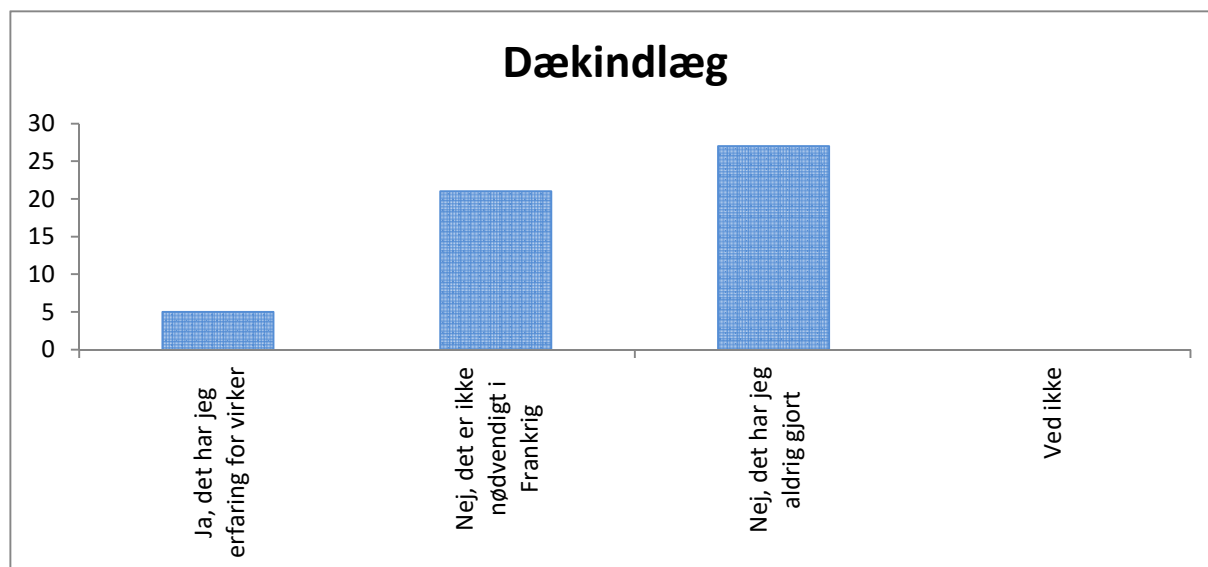
Kommentarer:

- Ja nok 32 grov asfalt [28 mm]
- Kørte 32 mm for og 35 bag. Ville overveje 32 mm både for og bag, da 35 mm slanger fylder væsentligt mere, end de slanger jeg bruger til 32 mm.
- 28 eller 30 mm for bedre komfort [25 mm]
- 28 mm [25 mm]
- Større dækbredde for større komfort på ringe asfalt [28 mm]
- Kører meget med 28 mm, og det virker fint.
- 30-32 [25 mm]
- Måske 28 mm [25 mm]

Spørgsmål 20

Kørte du med dækindlæg?

53 svar



Figur 13 Cykling med dækindlæg

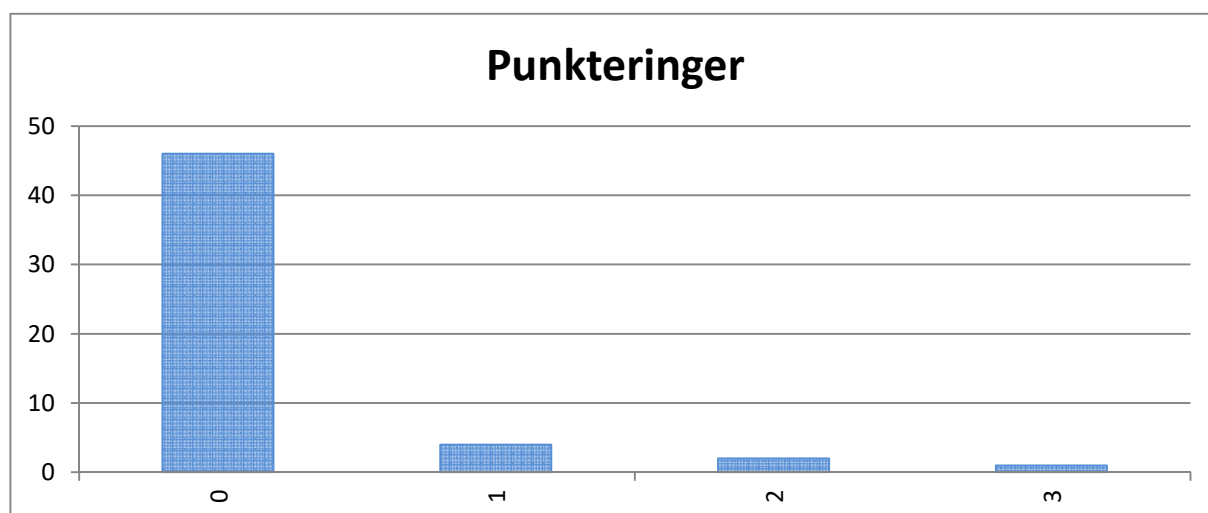
Kommentarer

- Tubeless
- Kørte på Schwalbe Durano Plus med "indbygget" indlæg
- Tubeless setup. Det andet er gammeldags
- Jeg benyttede 'tubeless'

Spørgsmål 21

Hvor mange punkteringer havde du?

53 svar



Figur 14 Antal af punkteringer hos danske deltagere

Det fremgår af Figur 14 at langt de fleste = 46 kom igennem PBP 2023 uden punktering. Der er i alt 7

punktering: 4 deltagere med 1 punktering, 2 deltagere med 2 punktering og 1 deltager med 3 punktering.

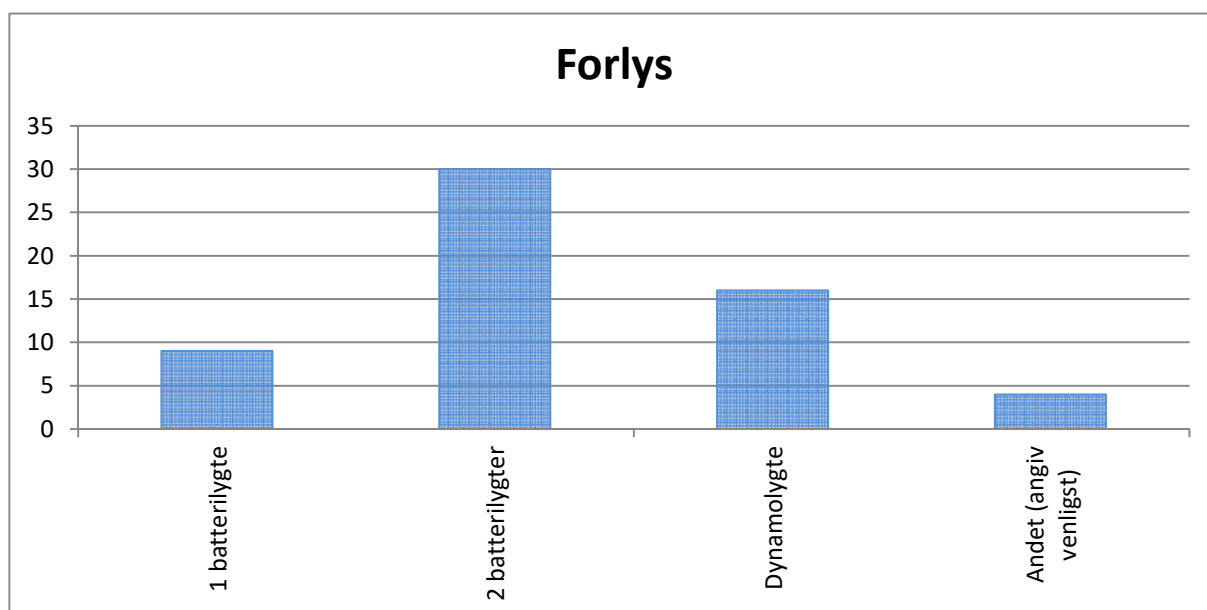
Kommentarer:

- Hvad jeg ved af, den lapper jo sig selv [tubeless].
- Har kørt rigtig mange km i Frankrig og kun haft meget få punktering.
- Tubeless tabte luft, men det var ikke punktering, men mere at væsken ikke holdt dækket på plads

Spørgsmål 22

Hvilken type forlys havde du cyklen?

53 svar



Figur 15 Type af forlys på cyklen hos danske deltagere

Her kørte 9 deltagere med 1 batterilygte, mens der var 30 deltagere med 2 batterilygter og 16 deltagere med dynamolygte.

Kommentarer:

- To USB lygter med power bank.
- 8 timers brændetid med 1200 lm.
- Har en ekstra batteriforlygte med, samt to batteribaglygter
- Topmodel fra MagicShine. Kører 600 km på et batteri

Spørgsmål 23

Synes du, at du havde lys nok på cyklen?

53 svar

Heldigvis er der 52 deltagere, der synes at de har haft tilstrækkeligt lys, mens én deltager synes at der var for lidt lys på cyklen.

Kommentarer:

- Den primære lygte var god nok den sekundære var ikke, det bliver bedre næste gang.
- Ja, men man kan altid ønske sig mere lys - især i takt med at øjnene bliver ældre
- SON 28 dynamo og SON Edelux II lygte. Det er som at køre om dagen, næsten
- 600 lumen passer fint for mig. Min forlygte kan jeg skifte (18650) batterier i og de holder omkring 5 timer

Spørgsmål 24

Hvilken lygte havde du på cyklen? Angiv så vidt muligt entydigt fabrikat og navn + nummer

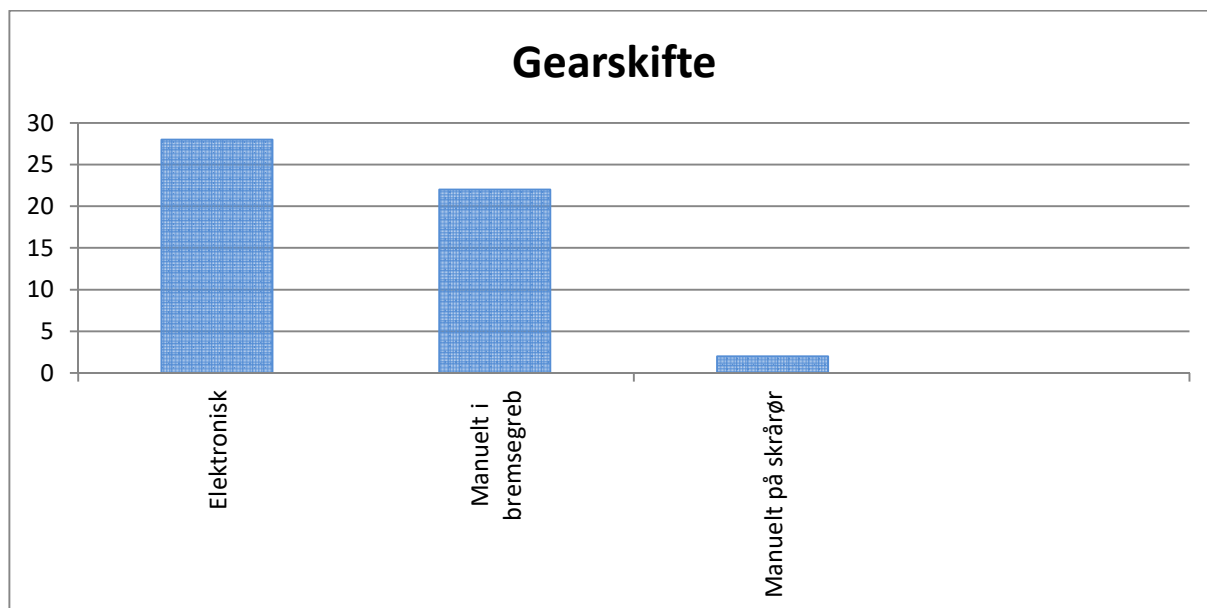
46 svar

- Booster X6 – Fastmount XL-Batteri, 6000 lm cykellygte som primære lygte, den lyser OK. Sekundær lygte: Cykellygte Smart Superflash hvid med batteri - den kan bruges, hvis man kører helt alene eller i byen hvor der er gadelygter men hvis der kommer modkørende på en mørk landevej kan man ikke se hvor man kører
- Mixbike 5 leds
- Gloworm
- Magicshine RN 3000, 10000 mAh
- Busch + Müller Ixon-IQ Premium
- Son
- Edelux II fra Wilfried Schmidt Maschinenbau
- Cateye HL510
- Rawlink købt i Coop
- Luminac
- Knog Train
- SON dynamo forlygte + Cateye Volt 1700 + Cateye HL EL 135
- Lupine SL AX
- Almindelige cykellygter, ikke den store erfaring i lygter
- SON dynamo, SON Edulux II forlygte, B&M Secula baglygte
- SON 28 dynamo og SON Edulux II lygte.
- Et lys til mountainbike
- MTB lygte med ekstern batteri
- Edelux 2
- Son Edelux
- Købt i Kina. 5000 lux Har ikke navn
- Son både nav og lys
- Sigma Buster 2000
- SON Edulux II, dynamo Sigma Sport Aura 35, batteri
- Supernova E3 Pure 3 Forlygte, sort
- Busch Muller. IQ-X
- B&M 150 lux
- Volt 400
- Gloworm med ekstra batterier
- Sigma
- Købt på Ali Express for 300 kr
- Gloworm
- Batterilygte som reserve, ellers kraftige USB-lygter
- Fenix BC30 V2
- Edelux II
- Opladelig lys, havde powerbank med
- Nikito og en fra Lidl
- Knog Blinder 900 Forlygte NITECORE BR25
- Son Edelux ii
- Force stream 400 lm
- Genopladelige lygter
- Knog
- Nitecore
- MagicShine. Min model sælges ikke længere. Men i dag ville jeg vælge: MONTEER 6500S ZEUS V2.0 Remote Version
- Knog pwr road x2

Spørgsmål 25

Hvilken gearskifte havde du på cyklen?

53 svar



Figur 16 Type af gearskifte på cyklen hos danske deltagere

Mere end halvdelen har elektronisk gearskifte på deres cykel. Der er 2 som har gearskiftet placeret på skrårøret [classic!]

Kommentarer:

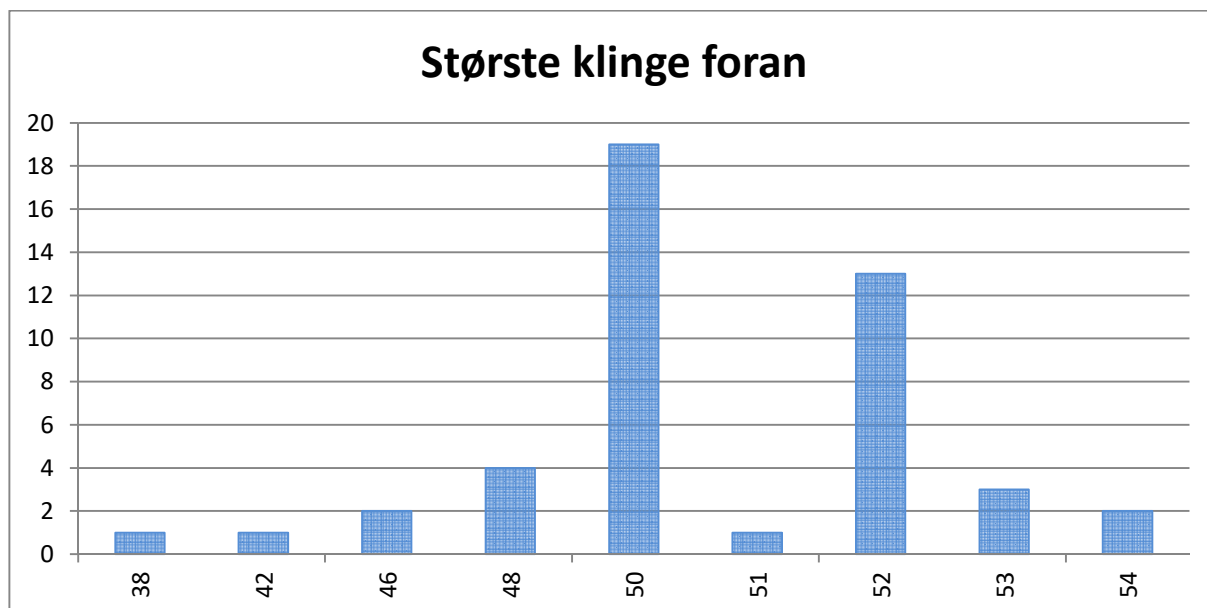
- Shimano 105
- Manuelt [inde i kabinen]
- Barends
- SRAM 12 speed. Havde 50-60 % strøm på da jeg var færdig

Spørgsmål 26

Angiv største klinge foran

46 svar

Figur 17 viser at det overvejende er klinger med 50 og 52 tænder der anvendes. [Sjovt at se den største klinge i et tilfælde er med 38 tænder].

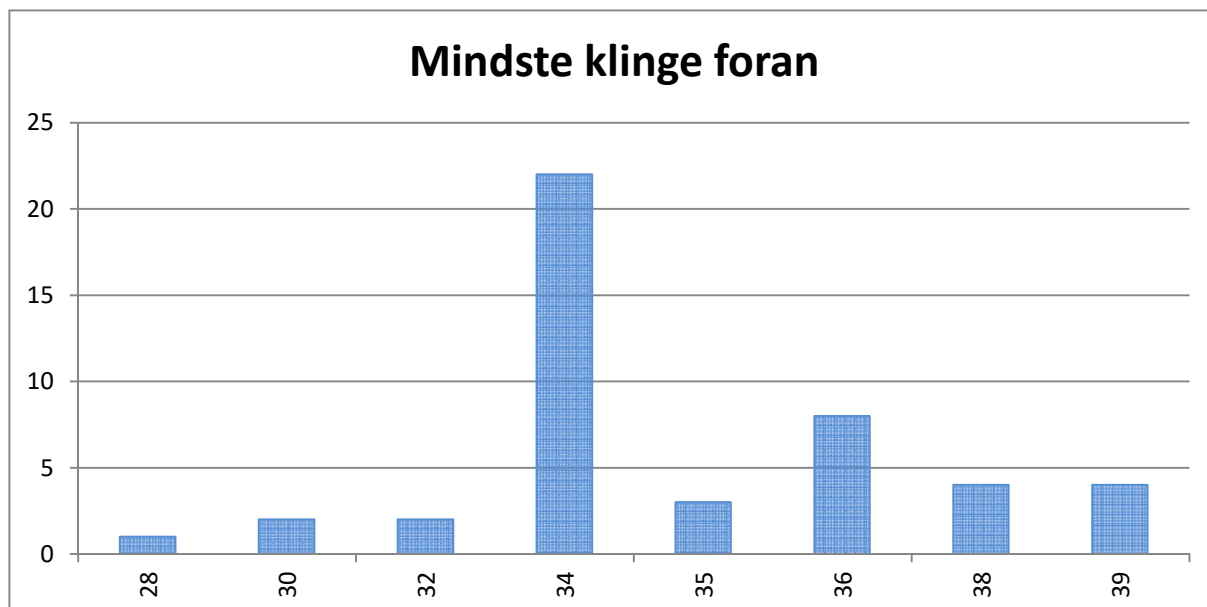


Figur 17 Største klinge foran

Spørgsmål 27

Angiv mindste klinge foran

47 svar



Figur 18 Mindste klinge foran

Her kørte langt størstedelen med 34 tænder (47 %).

Hvis informationerne fra Figur 17 og Figur 18 kombineres, viser Tabel 1, hvorledes danske deltagere havde valgt at sammensætte deres klinger.

Tabel 1 Kombinationer af største og mindste klinge

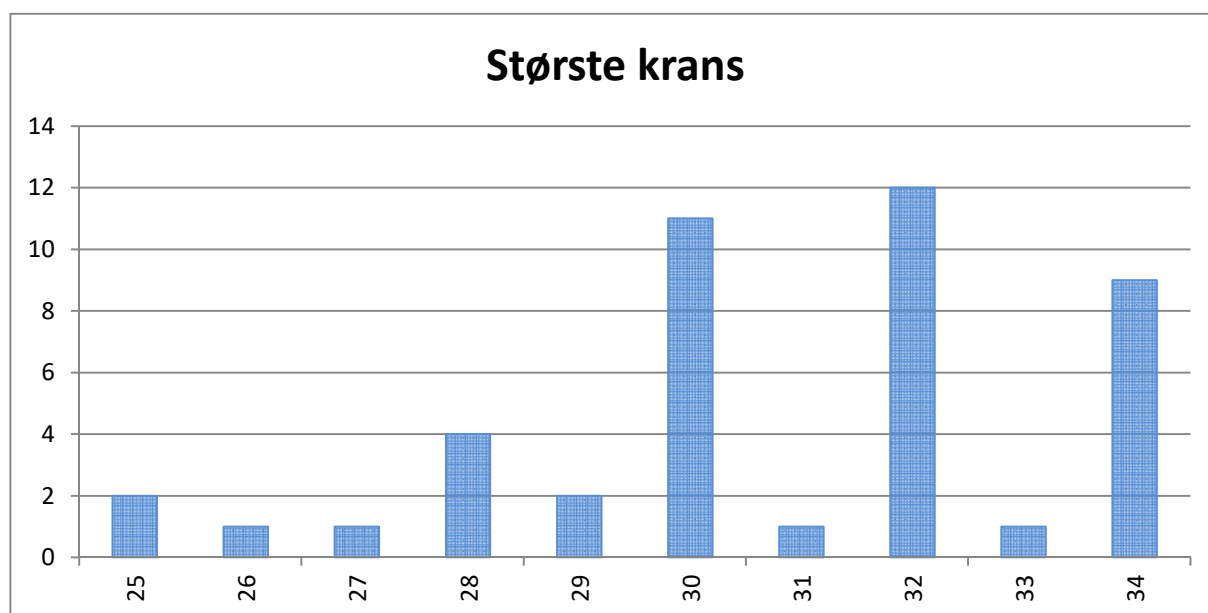
| | | Mindste klinge foran | | | | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 28 | 30 | 32 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 |
| Største klinge foran | 38 | 1 | | | | | | | |
| | 42 | | | | 1 | | | | |
| | 46 | | 2 | | | | | | |
| | 48 | | | | 2 | 2 | | | |
| | 50 | | | 1 | 14 | | 2 | 2 | |
| | 51 | | | | 1 | | | | |
| | 52 | | | 1 | 4 | | 6 | 1 | 1 |
| | 53 | | | | | | 1 | | 2 |
| | 54 | | | | | | | 1 | 1 |

Det fremgår af tabellen at den hyppigste kombination er 50-34, men ellers er der meget stor variation i kombinationerne.

Spørgsmål 28

Angiv største krans bagpå

48 svar



Figur 19 Største krans bagpå

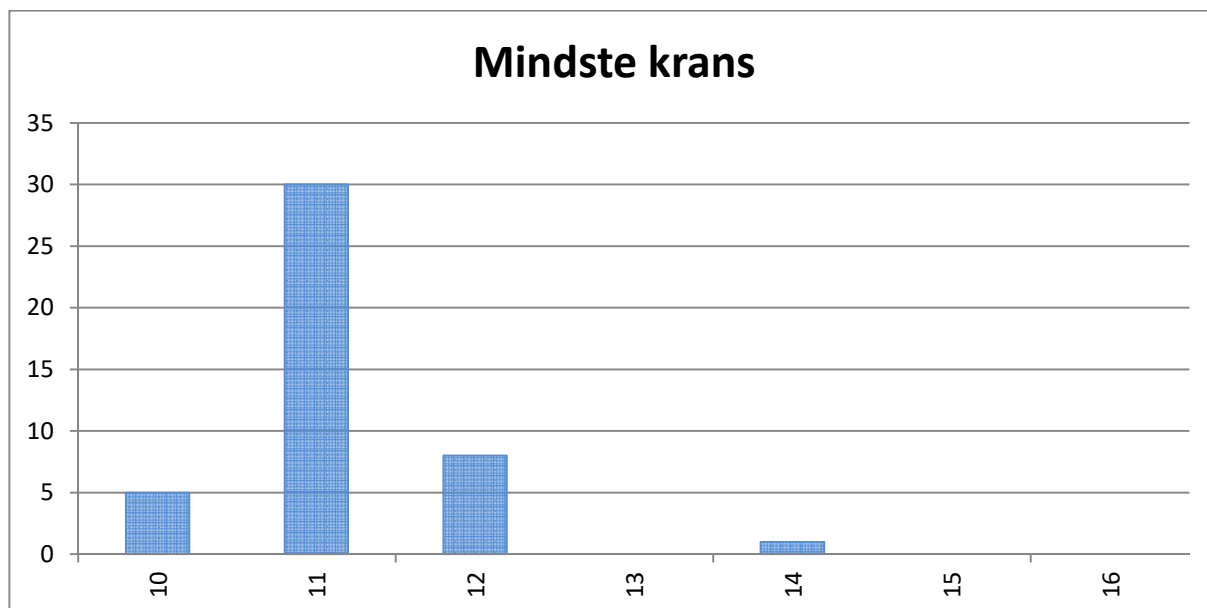
Her har langt de fleste 30, 32 eller 34 tænder som største krans.

[Der var en deltager der kørte med 42 tænder som største krans. Vedkommende anvendte en specialcykel].

Spørgsmål 29

Angiv mindste krans bagpå

48 svar



Figur 20 Mindste krans bagpå

Hvis informationerne fra Figur 19 og Figur 20 kombineres, viser Tabel 2, hvorledes danske deltagere havde valgt at sammensætte deres krans.

Tabel 2 Kombinationer af største og mindste krans

| | | Mindste krans | | | | |
|---------------|----|---------------|----|----|----|----|
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Største krans | 25 | | 2 | | | |
| | 26 | | 1 | | | |
| | 27 | | 1 | | | |
| | 28 | | 3 | 1 | | |
| | 29 | | | 2 | | |
| | 30 | 1 | 7 | 2 | | 1 |
| | 31 | | 1 | | | |
| | 32 | 2 | 10 | | | |
| | 33 | 1 | | | | |
| | 34 | 1 | 5 | 3 | | |

Det fremgår af tabellen at den hyppigste kombination er 32-11, men også 30-11 og 34-11 er meget godt med.

Spørgsmål 30

Ville du vælge samme gearing, hvis du skulle køre PBP igen?

53 svar

Her svarede 48 deltagere, at de ville køre med samme gearing næste gang, mens 5 ville vælge en lettere gearing. [Fire af de fem deltagere har oplyst at havde følgende gear: 48/34-xx/11; xx/40-34/11; 54/39-34/11; 50/34-30/11].

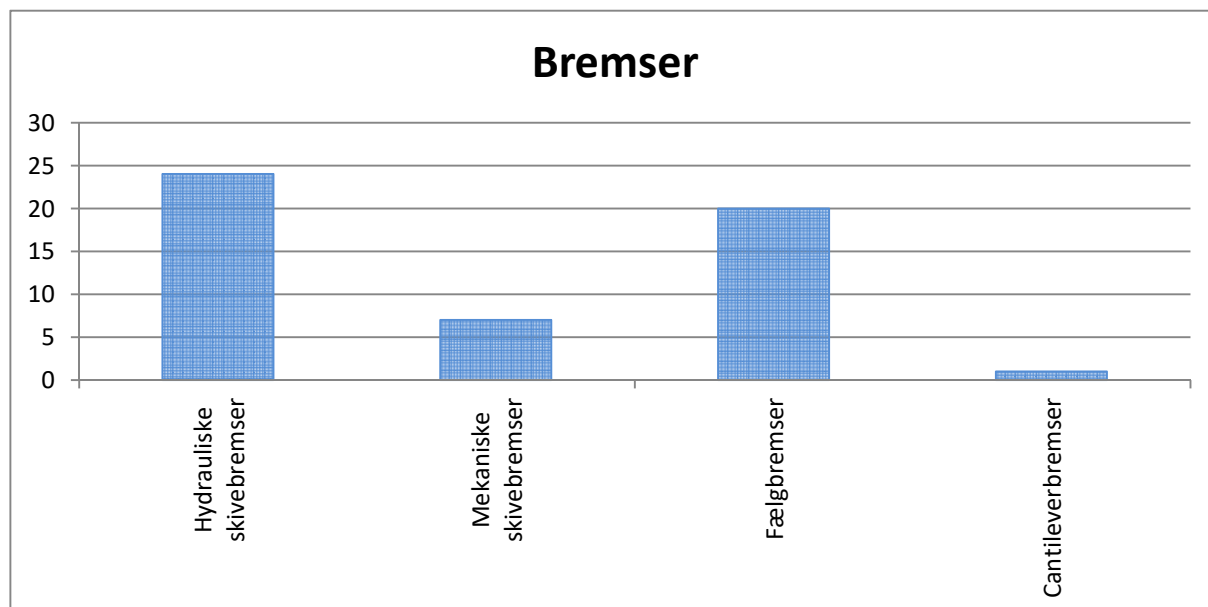
Kommentarer

- Velomobil: Kørt 65/38 + 11- 42 (kun få gange der var brug for lidt lavere)
- Dog med 36-52 foran [deltog med 50/34-30/11, altså en tungere gearing næste gang]

Spørgsmål 31

Hvilken type bremsere havde du monteret på cyklen?

53 svar



Figur 21 Type af bremsere anvendt af danske deltagere

Der er 46 % der anvender hydrauliske skivebremsere, 13 % anvender mekaniske skivebremsere, 38 % bruger fælgbremsere og der er 1 deltager der stadig holder fast i cantileverbremsere [☺]. To af deltagerne på specialcykler har monteret tromlebremsere.

Spørgsmål 32

Gav præregistreringen anledning til problemer?

53 svar

Her svarede 47 deltagere at de ikke havde problemer med præregistreringen, mens 6 oplevede problemer.

Kommentarer

- Ja var ikke præregistreret på grund af skade året før
- Lidt bøvlet med den franske hjemmeside - dejligt med en vejledning/hjælp fra Audax + FB gruppen
- Problemer med at udfylde mit navn og efternavn korrekt
- Det var okay, men en del ventetid
- Ikke når man har prøvet før
- Hjemmesiden gemte ikke indtastningen
- Lang tids respons om godkendt tilm
- Det er det samme cirkus hver gang ☺ Men det går

Spørgsmål 33

Gav den endelige registrering anledning til problemer?

53 svar

Her svarede 48 deltagere at de ikke havde problemer med præregistreringen, mens 5 oplevede problemer.

Kommentarer

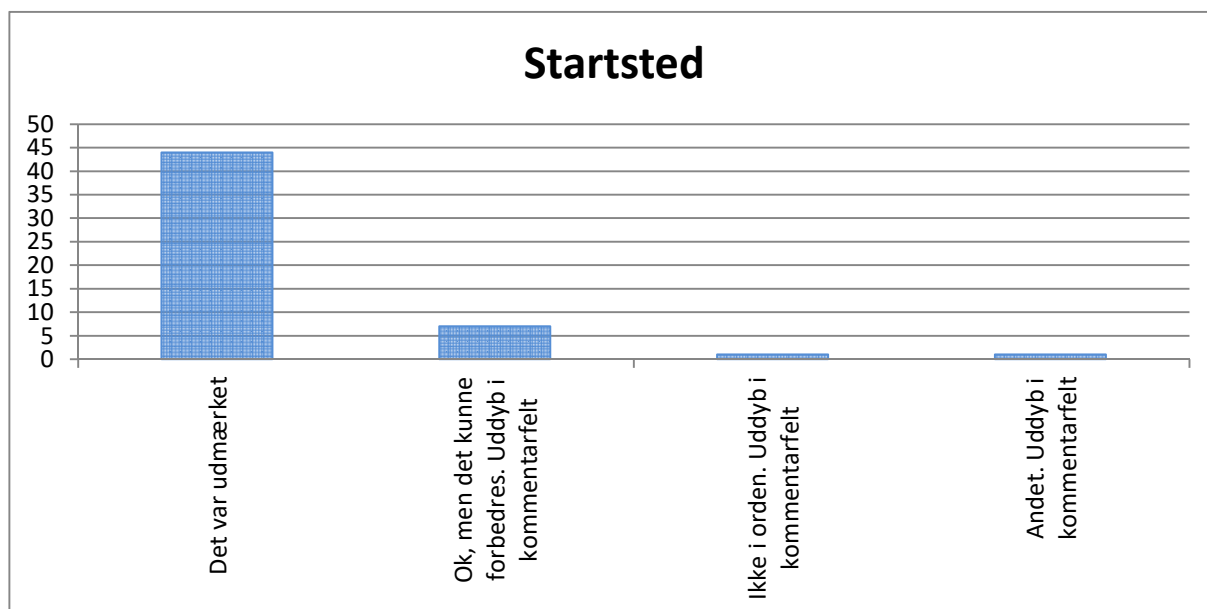
- Lidt bøvlet med den franske hjemmeside - dejligt med en vejledning/hjælp fra Audax + FB gruppen
- Problemer med at udfylde mit navn og efternavn korrekt

- Det var meget godt
- Det var lidt bøvet at lave den endelige tilmelding og vælge starttid
- Jeg synes dele af registreringen var lidt forvirrende når det var første gang. Og så oplevede jeg lidt kapacitetsproblemer på siden et par gange
- Jeg havde kun lidt udfordringer, da jeg skulle angive de gennemførte danske brevet'er, da de skulle angives uden punktum:-)
- Jeg kunne ikke tilmelde endeligt. Så jeg e-mailede med en der troede jeg var en IT-tumbe.
- Det var en rigtig lang varm gåtur fra tog stationen

Spørgsmål 24

PBP 2023 startede i Rambouillet. Hvad synes du om dette startsted?

53 svar



Figur 22 Oplevelsen af startstedet

Kommentarer

- Bedre denne gang
- Indskrivning og start var velorganiseret i år. Rambouillet er en hyggelig by, der desværre lider af at der er meget få overnatningsmuligheder inden for 5-8 km radius
- Det er for åbent både til indskrivning og hvis man er tvunget til længere ventetid før og efter løbet i dårligt vejr
- Meget landligt - umuligt i regnvejr. Velodromen er ideel - igen til rådighed til næste gang
- Personalet/hjælperne var dårligt informeret. Eller arrangørerne ændrede organisationen/planen over startområdet. Den 19 fik jeg at vide hvor bilen skulle parkeres under løbet. På startdagen var det ændret. Arrangøren kunne med fordel udgive en forbedret plan over området sammen med informationen, som blev sendt til deltagerne. En tydelig plan. Det ville også hjælpe den selv. Tegninger og farver er bedre end tekst. Alle sprog forstår tegninger
- Bedre arrangeret end 2019
- Badet ville ligge bedre hvor deltagerne var. Der var langt fra p pladserne
- Velodrom var klart bedre. Det var indendørs og der er langt flere hoteller tæt på
- Starten var bedre ved cykelbanen mere central
- Fantastisk stemning
- Super fedt sted!
- In Paris would be better
- Væsentlig bedre skiltning i både byen, men specielt inde i parken ville hjælpe gevaldigt

Spørgsmål 35

Hvad synes du om afmærkningen af ruten?

52 svar

Her synes 41 at ruten var fint afmærket og næsten ikke kan blive bedre. Der var deltagere der mener at der manglede pile flere steder, mens 7 mener at der var pile nok, men de var svære at se.

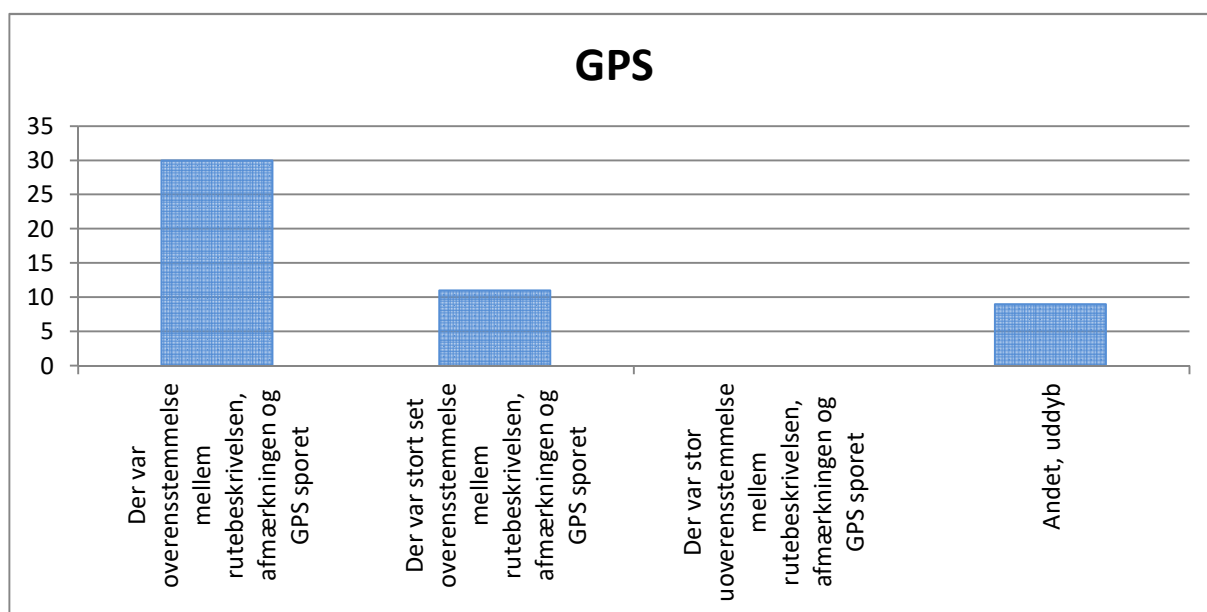
Kommentarer:

- Enkelte steder det var lidt misvisende (ellers tolkede jeg bare dårligt;=)
- Jeg manglede ikke pile de få gange hvor jeg havde brug for et supplement til GPS'en
- Nåede kun 350 km. Men fint
- Ruten er super-afmærket. Kan køres uden cykelcomputer.

Spørgsmål 36

Hvad synes du om GPS-filer arrangørerne havde stillet til rådighed?

50 svar



Figur 23 Vurdering af GPS

Her synes 30 at der var overensstemmelse mellem rutebeskrivelsen, afmærkningen og GPS sporet, 11 syntes at der stort set var overensstemmelse mellem rutebeskrivelsen, afmærkningen og GPS sporet. Andre 9 deltagere har følgende kommentarer.

Kommentarer:

- Jeg kørte efter den splittede rute, fra kontrol til kontrol og der var et sted hvor de havde lavet ruten om. Denne ændring var dog rettet i GPS filerne der dækkede Paris-Brest, Brest-Paris som jeg kunne forstå det
- Ved det ikke, brugte ikke GPS eller rutekort
- Brugte ikke GPS
- Brugte dem ikke
- Jeg benyttede ikke GPS filer. Pilafmærkningen var meget god.
- Kørte uden GPS
- Jeg har ikke benyttet rutebeskrivelsen
- OK for den del jeg nåede
- Brugte det ikke. Kørte efter pilene
- Fik ikke brug for dem



Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2023



- Brugte ikke dem
- Brugte dem ikke
- Havde lagt ruten ind på en Garmin 1040 men kunne ikke få det til at fungere
- Brugt ikke GPS

Spørgsmål 37

Hvordan var kontrol og stemping?

52 svar

50 af de danske deltagere oplevede at der næsten ingen køer var og der ikke var nogen problemer, mens der 2 oplevede lange køer og/eller at der var problemer med at få stemplet kortet.

Kommentarer:

- Blev ikke stemplet ved start. Det gav problemer efterfølgende
- Men udgik
- Der var kø i Villaines-la-Juhel, men ikke i Fougères og Tintiniac
- Vi ankom relativ sent på samtlige depoter

Spørgsmål 38

Hvordan fungerede den elektroniske registrering via chippen?

48 svar

Her synes alle 48 danske deltagere at det fungerede fint og at alle deres tider blev registreret uden problemer.

Kommentarer:

- Vi blev vist registreret både når vi ankom og når vi forlod kontrollerne - desværre var det kun ankomsttiderne, der blev vist på PBPs hjemmeside.
- Ingen interesse. Er det nødvendigt med chip?
- Der er ikke taget hensyn til lave cykler (velomobil) så der var flere gange den ikke registrerede tid
- Det har jeg ikke kontrolleret
- Ved ikke

Spørgsmål 39

Havde du familie, venner eller andre, der fulgte med på nettet?

52 svar

Her havde 41 deltagere nogle der fulgte med nettet og 11 deltagere havde ikke nogen der fulgte med nettet.

Kommentarer:

- Jeg havde sat Live track i gang på min Garmin så familie og andre interesserede kunne følge mig mere detaljeret. Desværre drillede strømmen fra powerbank til mobil og gps, så der var lange stræk, hvor jeg ikke kunne følges og et langt stræk, hvor gps'en ikke registrerede mit spor
- Familie og venner fulgte med på Garmin Livetrack
- Måske. Ved ikke

Spørgsmål 40

Hvis ja, hvordan synes de at opdateringerne via nettet fungerede?

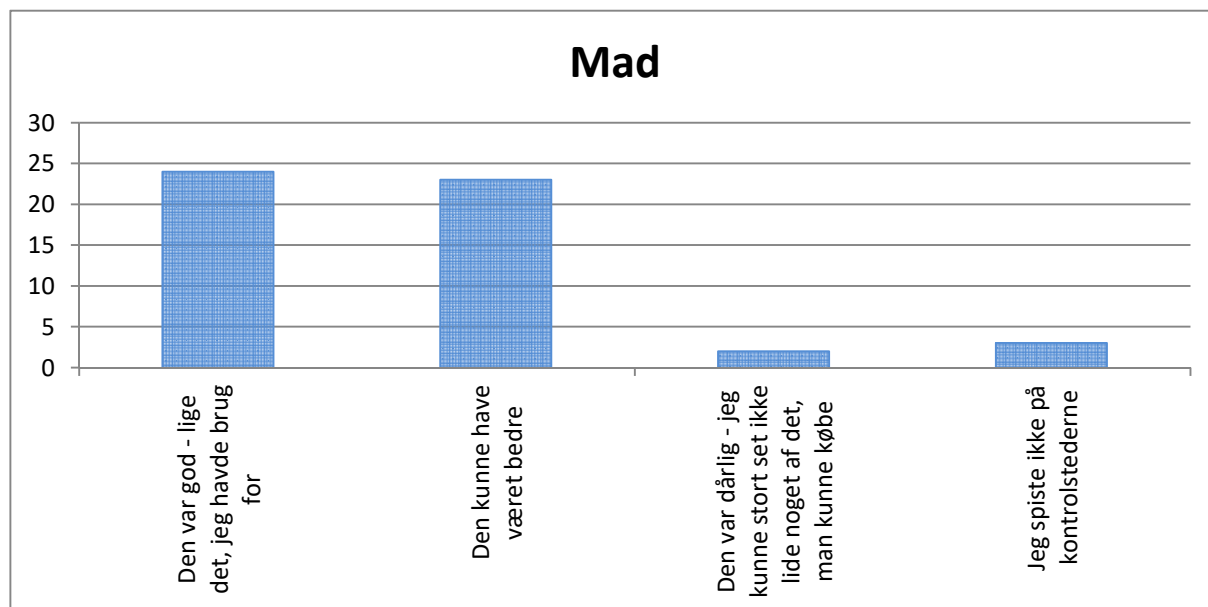
49 svar

Her er der 26 der synes at fungerede fint, mens 12 synes at det fungerede nogenlunde. Desværre er der også 1 deltager der melder at det slet ikke fungerede.

Spørgsmål 41

Hvad synes du om maden på kontrolstederne

52 svar



Figur 24 Maden på kontrolstederne

Kommentarer:

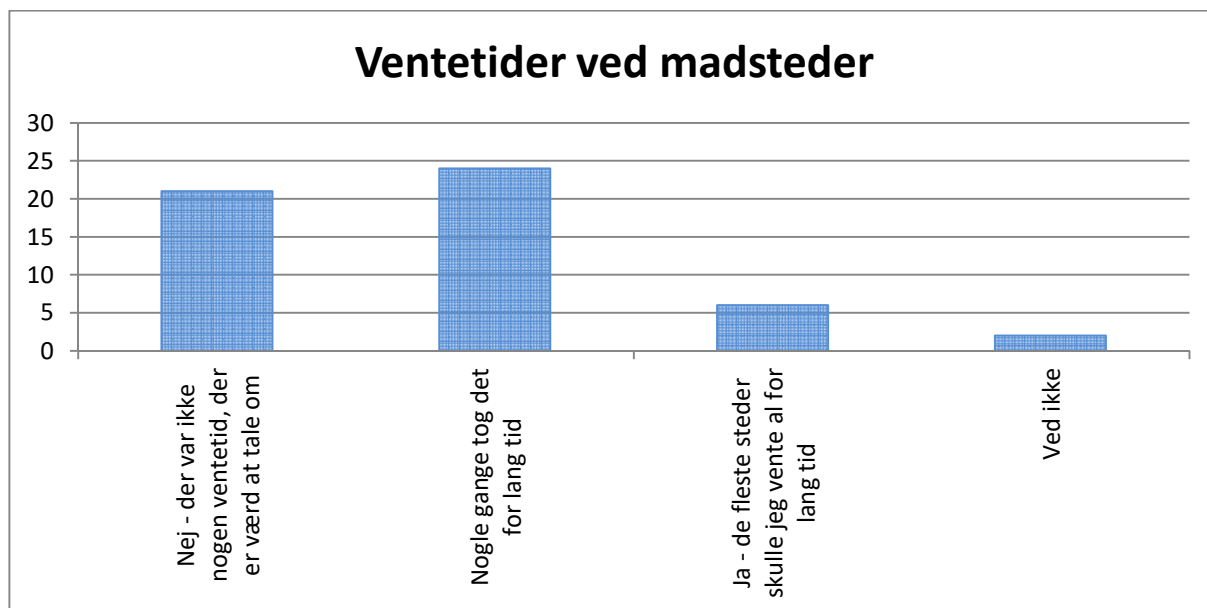
- Ikke det store udbud - men man kan altid købe andre steder for at finde det man har brug for
- Bedre næringsholdig føde
- God nogen steder, sparsomt udvalg nogen steder. Jeg bliver nok ikke fan af de der baguette sandwiches. Bøvlet bestillingssystem i Brest
- Man bliver hurtigt træt af det
- Det mangler mad med flere kalorier i
- Den var ikke god i VIJ, kun noget tør kage, men vi blev også vist et forkert hen og spise
- Dog er menuen i Brest smal. Her kunne de med fordel tilføje 'aftensmads-menuen' fra de andre kontrolsteder

Spørgsmål 42

Skulle du stå i kø for at købe mad?

53 svar

Der var 21 danske deltagere, der syntes ventetiden var OK, mens 24 deltager syntes at det nogle gange tog for lang tid, og 6 deltagere syntes at de skulle vente al for lang tid.



Figur 25 Ventetid ved madsteder

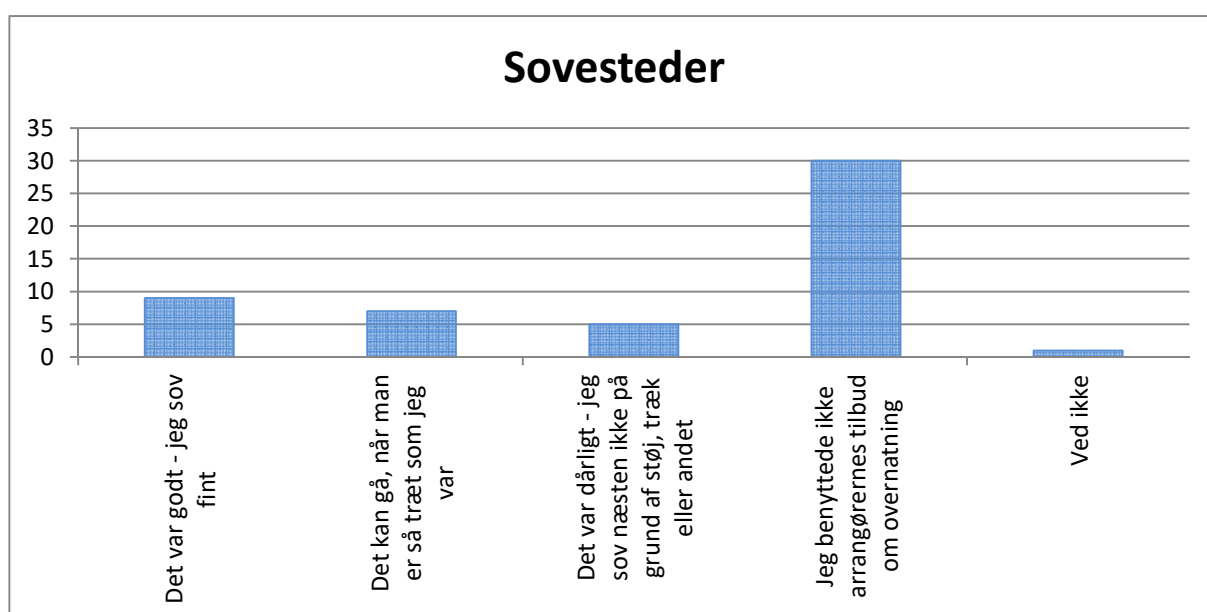
Kommentarer:

- Kommentar til punkt 41 og 42. For det meste, så benyttede jeg lokale butikker. Det skaber gode samtaler med de lokale
- Men det gik, tog det som en oplevelse

Spørgsmål 43

Hvad synes du om overnatningsmulighederne?

52 svar



Figur 26 Vurdering af sovesteder

Der var 21 danske deltagere, som benyttede arrangørens tilbud om sovepladser, heraf var 9 tilfredse med

sovepladsen, medens 7 synes at sovepladserne var acceptable, trætheden taget i betragtning, og 5 deltagere næsten ikke kunne sove på sovstederne på grund af støj, træk eller andre årsager.

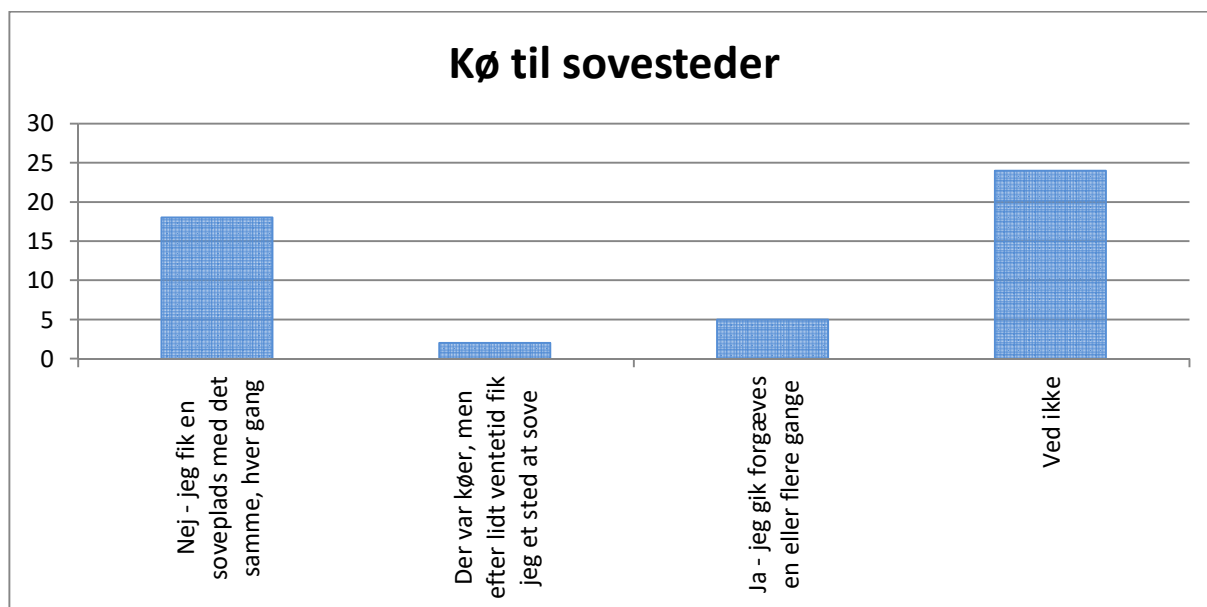
Kommentarer:

- ... der vil altid være støj. Husk ørepropper som standard udstyr. Se punkt 50
- Sov i telt
- Dårlig vejledning om hvor lang ventetid der var, så jeg brugte dem ikke
- Jeg brugte overnatning i Rambouillet efter at jeg var kommet i mål og det fungerede rigtig fint
- Der var ingen soveplads i Brest
- Brest var grotesk. Der var ingen plads og flere franskmænd havde booket plads. Øv
- Jeg var med 'Herning bussen' og havde rigtig god overnatning her. Det var det eneste jeg benyttede
- Jeg sover under træer og i carporte næste gang

Spørgsmål 44

Var der køer for at komme til at sove?

49 svar



Figur 27 Kø til soveplads

Af de 25 deltagere der ville sove på steder arrangeret som en del af PBP, fik 18 deltagere soveplads med det samme, mens 2 skulle vente lidt. Der var 5 deltagere der forgæves forsøgte at få en soveplads.

Kommentar:

- Se punkt 50
- Jeg brugte kun sovesal en gang
- Brest

Spørgsmål 45

Var hjælpere og kontrollanter flinke og hjælpsomme?

53 svar

Mange af de danske deltagere (50) mener generelt at det er utroligt hvad de gør, for at gøre PBP til et godt arrangement, mens der er 3 der har lidt blandede oplevelser.

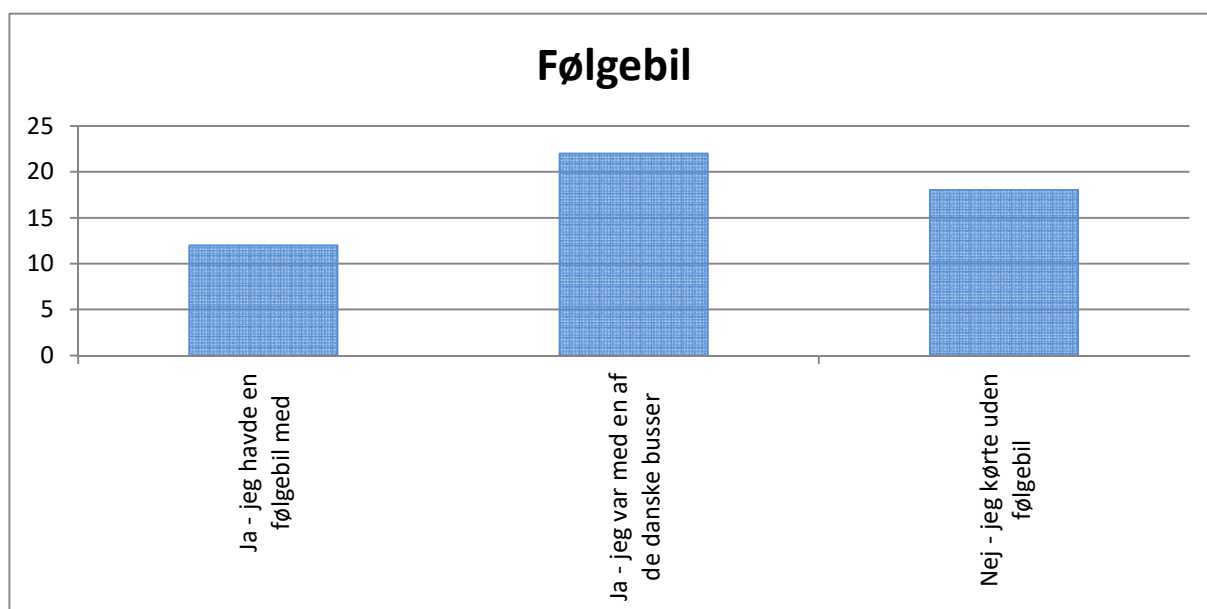
Kommentarer:

- Altid hjælpsomme
- Ja meget flinke, men ubøjelige
- Nogle stempelsteder var vanskelig at finde, sammenholdt med hjælpernes manglende sprogfærdigheder
- Som debutant fik jeg lov at opleve den PBP stemning der bliver talt om. Både hvad angår hjælpere og kontrollanter, men i særdeleshed også fra alle andre langs ruten
- Havde ikke brug for hjælp, men var både i Loudeac og Carhaix, og havde adgang til cafeteria m.m., når jeg viste mit kørebog

Spørgsmål 46

Havde du følgebil eller -bus med?

52 svar



Figur 28 Følgebiler

Der var 12 deltagere der havde egen følgebil, mens der 22 danskere med busserne. 18 deltagere deltog i PBP uden følgebiler.

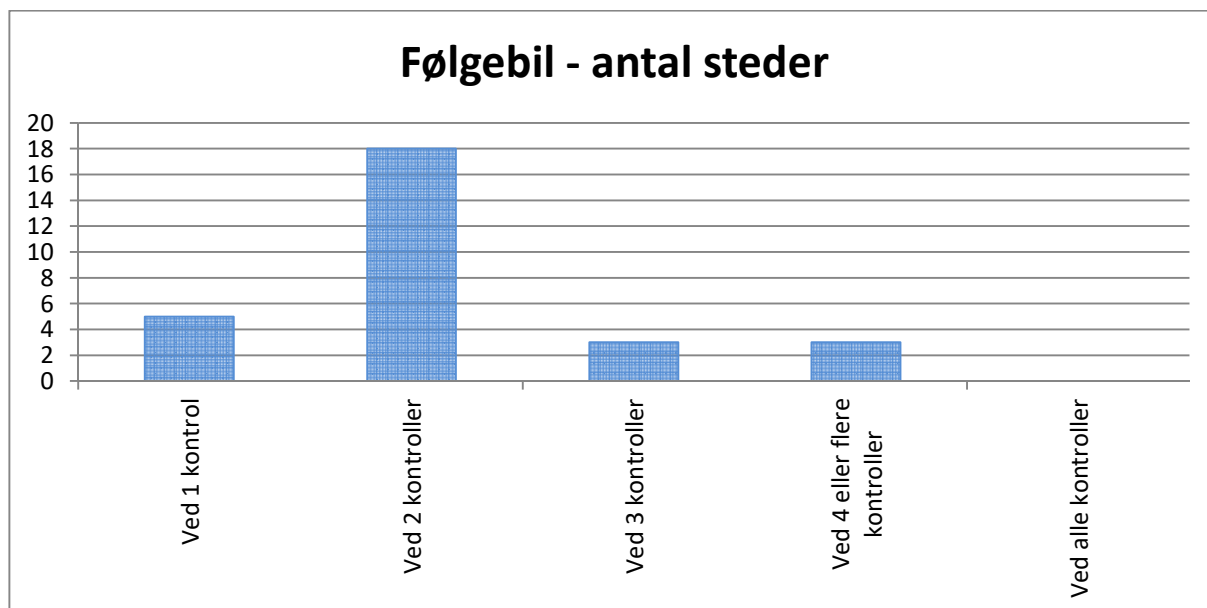
Kommentar:

- Havde en taske med skiftetøj stående ved Herningbussen
- Havde en bil holdene i Rambouillet
- Jeg kørte bikepakning system. 8 kg plus mad og drikke
- Fungerer fint [danske busser]
- Herning bussen

Spørgsmål 47

Hvis du havde følgebil med, hvor mange steder mødte den dig?

29 svar



Figur 29 Antal steder med kontakt til følgebil

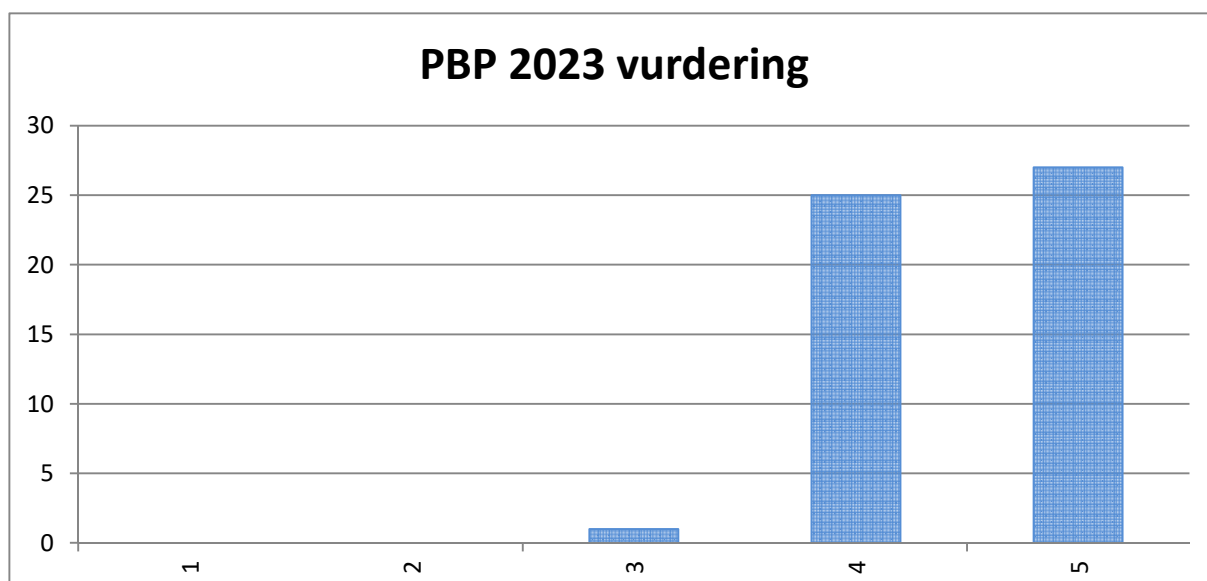
Der er 5 deltagere der kun mødte følgebilen 1 gang, 18 deltagere mødte følgebilen 2 gange, mens 3 deltagere mødte følgebilen ved henholdsvis 3 og 4 eller flere kontrolsteder.

Kommentar:

- Bus fra DK
- Loudeac
- Fougères og Loudeac, og hentede udgået cyklist i Carhaix

Spørgsmål 48

Hvad synes du overordnet om PBP 2023 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 er elendigt og 5 er supergodt?
53 svar



Figur 30 Danske deltageres vurdering af PBP 2023

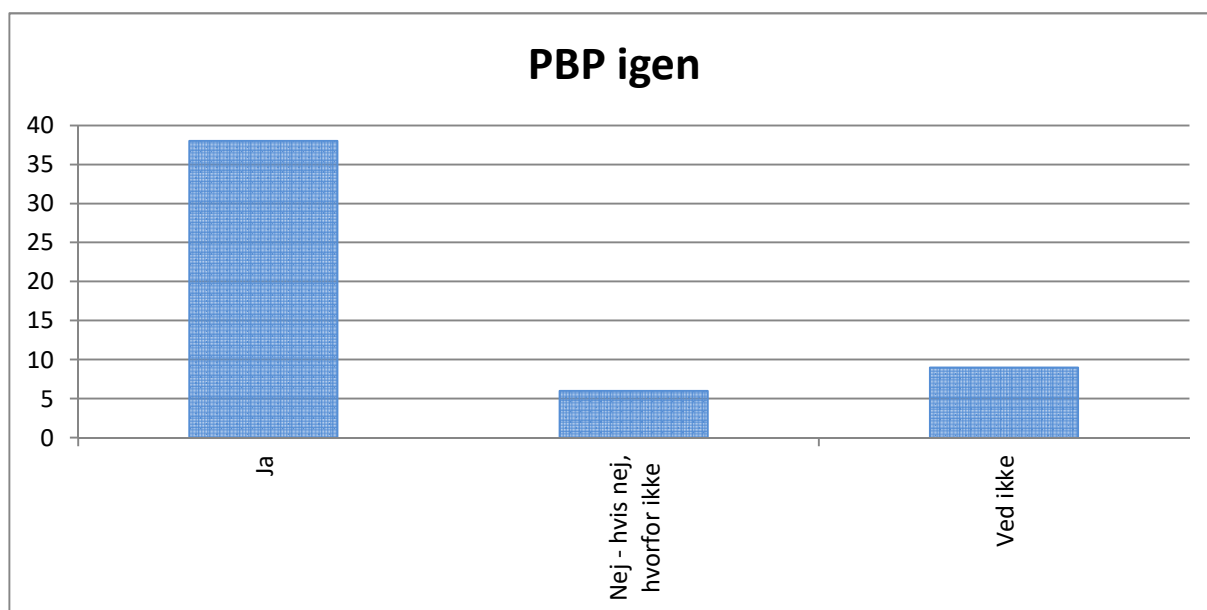
Kommentarer:

- Det var alt for varmt☺
- Det var ikke løbets eller arrangørens skyld jeg ikke gennemførte
- De sidste 100 km er kedelige
- Higher start price and lower price during aid stations would be highly appreciated

Spørgsmål 49

Vil du deltage i PBP igen, hvis du får muligheden?

53 svar



Figur 31 Danske deltageres holdning til igen at deltage i PBP

Her vil 38 ud af 53 gerne deltage igen, mens 6 ikke vil deltage igen. Der er 9 deltagere der er uafklaret om de vil deltage igen.

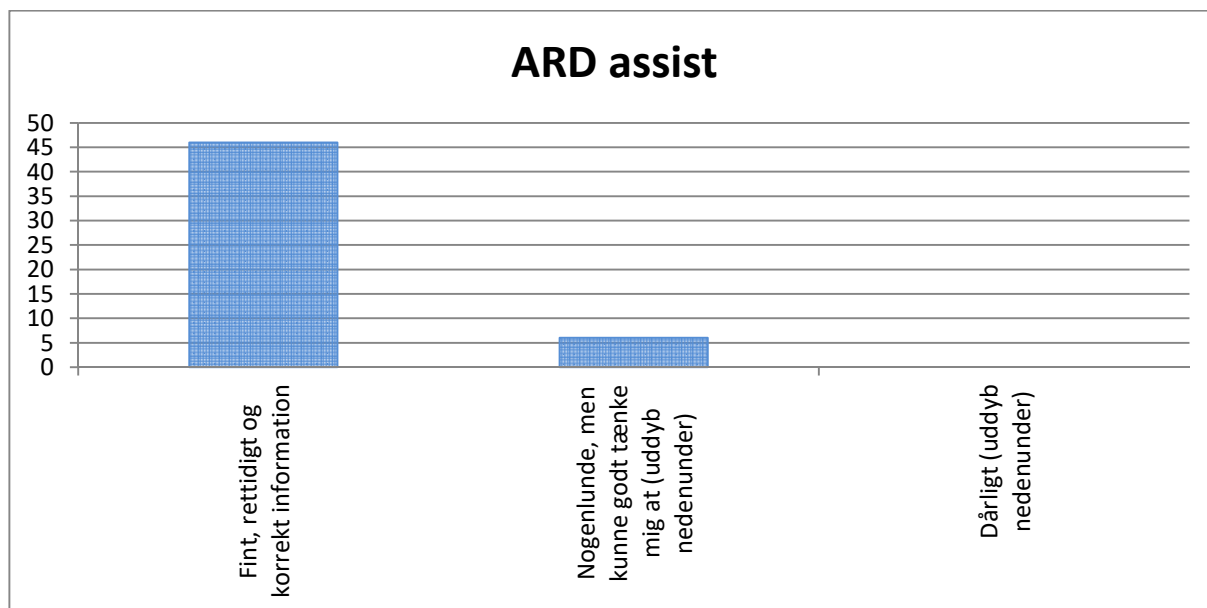
Kommentarer:

- Nu har jeg kørt den 2 gange, så nu vil jeg prøve noget andet.
- Næste gang ville jeg være 68 - og alderen trykker allerede
- Måske ved at blive for gammel og mindre motiveret. Men det er nok glemt om 4 år☺
- Det kunne jo være rart at gennemføre
- Har nået mit mål med 2½ gennemførte, og 6 x kvalificeret
- Kommer an på om lysten og helbredet er der. Er den det, er jeg med. Har jo en revanche hængende dernede☺
- Jeg er for gammel næste gang
- Alderen begynder at kunne mærkes
- Brest
- Livsmål mindst indtil alderen af 70 år
- Prøvet det

Spørgsmål 50

Hvordan vurderer du at ARD har assisteret dig undervejs?

52 svar



Figur 32 Danske deltageres vurdering af ARDs assistance

46 af de danske deltagere har vurderet af ARD har givet fin, rettidig og korrekt information, mens 6 deltagere godt kunne tænke mere information, se mere under kommentarer. Der er ingen der vurderer ARDs assistance som dårlig. [Heldigvis er der så ingen der kan huske al rodet med information om startdatoen sendt i mails i oktober 2022©].

Kommentarer:

- Have vidst at man ikke blev smidt ud af løbet blot fordi man kom en halv time for sent til en enkelt kontrol
- Kørt selv og havde ikke kontakt med ARD - stod selv for turen da ingen ville have velomobiler med
- Der er for meget kun på fransk
- De skal øve sig på det engelske:-)
- Vil dog gøre opmærksom på, at man ikke skal stresse over lukketiderne, de er kun vejledende.
- Uden ARD ville jeg aldrig have kunnet gøre det! Her tænker jeg især på alle de gode råd jeg har fået af rutinerede ryttere
- Koordineret kommunikation under PBP for danske ARD deltagere
- Thanks for good information flow

Generelle kommentarer fra en deltager

- Spørgsmål 43 og 44 Overnatningsmuligheder Management. Alt gik meget godt efter min plan indtil Loudeac. Jeg spiste, fik et bad, meget god service. Jeg havde godt med tid tilovers. Valgte at sove lidt. Jeg var ved at stille mobilen til at ringe. Receptionen/hjælperen sagde at det ikke var nødvendigt. Det forstyrrede de andre sovende. Han skulle vække mig. Herefter gik det grueligt galt. Jeg blev ikke vækket. Dvs. jeg kunne ikke nå næste kontrol til tiden. Jeg var helt oppe i det røde felt. Så trådte adrenalinen i kraft. Jeg besluttede at køre hele turen til trods. Jeg forsøgte at få et stempel på næste kontrol. De ville ikke stemple. Jeg fortsatte at køre resten af turen. I mål området - den korte variation. De så forundret på kontrolkortet. Han troede på min forklaring. Ringede et par gange til ? og sagde at, han skulle se hvad han kunne gøre. Herefter stemplede han kontrolkortet. NB: Jeg talte med mange franske cykelryttere undervejs. Hvor jeg lærte meget om hvordan de gennemfører PBP, med mistænksom service på hele turen. Samt interessant natkørsel
- ARD: Okay. Vi blev ikke oversvømmet med information. Formanden kunne, med fordel, være mere synlig
- PBP 2019 får et par stjerner mere
- Spørgeskema: Felt til andet?

Slutteligt vil ARDs bestyrelse sige tak til alle 53 responder, som brugte mellem 5:19 minutter og 3:44 timer på at svare på de 50 spørgsmål.