

Fem medlemmer i Birkerød Bicycel Club (Bo Falck Christensen, Henrik Wiedemann, Mogens Jensen, Mogens Them Nielsen og Per Michael Jørgensen) gennemførte i uge 38 turen "Tour de Pyrenées", en tur fra Atlanterhavsbyen Bayonne gennem de høje Pyrenæer i det sydlige Frankrig til Port la Nouvelle ved Middelhavet – i alt 680 km. og 11.518 højde meter.

På de seks dage turen varede, cyklede vi over alle de berømte bjergpas i Pyrenæerne, som bl.a. har givet Tour de France seerne så utroligt mange dramaer. Hver dag cyklede vi mellem 90 og 130 km. og genså legendariske bjerge som Col de Tourmalet, Col d'Aubisque, det stejle Col de Portet, Col du Solor, Col d'Aspin, Col de Peyresourdes, Col de Mente, Col de Portet d'Aspet, Sommet de Portel, Tour Laffon, Col de Marrous samt en lang række mindre "bakker".



På toppen af Tourmalet

For os cykelmotionister var det helt fantastisk, at få lejlighed til at leve som "professionelle cykelryttere", hvor det eneste vi skulle være koncentreret om var at cykle, nyde den storslåede natur og samværet med de andre deltager på turen. I bussen på vej ned, havde vi inddelt os i tre hold, hvert hold havde en guide til at lede og vise vej. Der var mulighed for at skifte hold undervejs, alt efter formåen og aktuel dagsform.

Turen var arrangeret af Dan Frost (www.dan-frost.dk). Det var 44 forventningsfulde deltagere, der tidligt fredag morgen den 12. september mødet op, med bagage/cykler og steg på bussen i Ishøj. Efter 32 timers bustur! vel ankommet til Bayonne (lørdag eftermiddag), fik vi pakket vores cykler ud og kørte så de ca. seks km. ud til Atlanterhavet, efterfølgende en kort aftentur

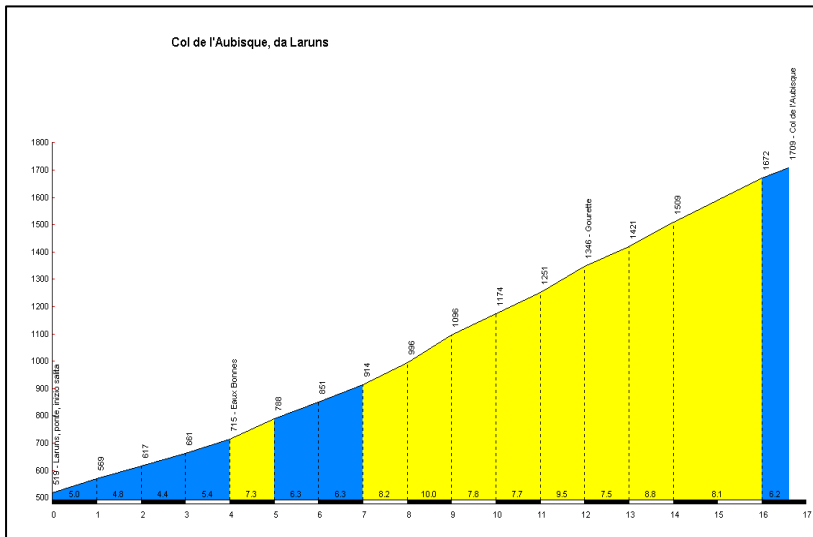
i det lune gode vejr på ca. 35 km., for lige at "løsne" lidt op i benene efter busturen, inden vi kl. 20.00 skulle møde til instruktion om næste dags etape. Alle var spændte og lidt nervøse for den kommende udfordring og efter aftenmaden gik hovedparten til ro.

Søndag var så første dag i en række af dage med samme mønster og rutine: Morgenmad mellem 7.00 og 8.00, klargøring af cykler og udstyr, holdvis afgang på dagens etape mellem 9.00 og 9.30, forventet hjemkomst ca. kl. 16.00 til 17.00, tid for afslapning, bad, omklædning og hygge samt spisning - og så i seng.

Det blev en fantastisk tur, godt organiseret og en oplevelse med meget store krav til psyke, styrke og materiel, de to første mere end det sidste. Forud var der lagt mange træningstimer, i gennemsnit 6.500 km. på danske veje og stier samt en enkelt eller to ture til Hallandsåsen i Sverige, så formen var ok.



Holdet på Coast-2-Coast 2003 – uge 38

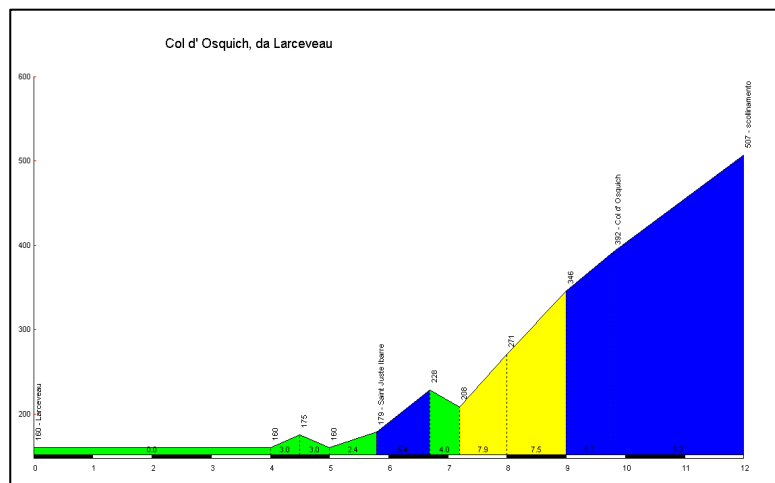


Mit livs første rigtige bjerg på cykel var Col d'Ausbique. En 11 km. lang opkørsel med stigninger på 5,0– 10 % op til 1.709 højde meter. Indledningsvis gik det godt og med god fart, men så kom en stigning på 7,5 % efter fire km. og så blev det hårdt resten af vejen op. Solen bagte, pulsen lå på 175 – 184 pulsslæg i minuttet (max. puls er 192) – rigtig hårdt og modbydeligt, men efterhånden fandt jeg en rytme og et tråd, fik pulsen ned (155 – 160) og langsomt gik det op til toppen.

Etape 1: Søndag den 14. september, 105 km., køretid 4:23, 1.881 hm., max. 64 km/t.

Fra Bayonne til Barcus, 105 km. i terræn med bakker/bjerge i op til 500 - 650 meters højde, længste samlede stigning var seks kilometer op til toppen af Col d'Osquich. Fra toppen en vidunderlig udsigt tæt på de høje Pyrenæer. Nedkørslen på dårlige og meget hullede veje var på ca. 10 km., jeg nåede op på en maksimal hastighed af 64 km/t. Sidste otte til ti kilometre af dagens etape, afsluttes med en pæn stigning fra foden af Col d'Osquich til dagens målby Bracus.

Vejret var solrigt med op til 28 grader i skyggen, ingen skyer eller vind. Vi fik alle kulør på ben, arme og i ansigt. Per M. lidt forkølet og havde det hårdt på stigningerne. Henrik måtte desværre stå af efter ca. 70 kilometers kørsel med krampe i begge ben. Bo, Mogens J. og jeg kom godt igennem.



Vel ankommet til Bracus og efter at have drøftet dagens rute og strabadser, nød vi en sandwich og drak en masse væske! så var det tid til bad, omklædning og afslapning inden aftensmaden kl. 20.00. Overnatning Hotel du Fronton, Barcus. Fantastisk stemning i denne gamle krostue og en herlig menu med fiskesuppe, andesteg, ost og kage samt vin ad libitum.

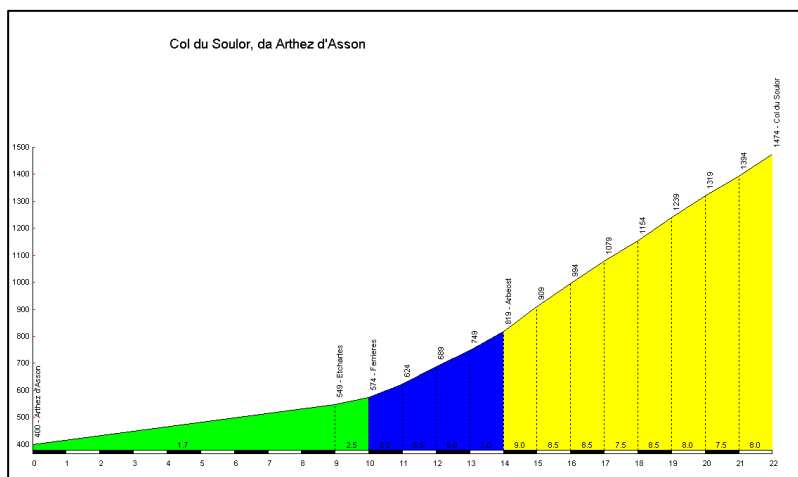
Etape 2: Mandag den 15. september, 95 km., køretid 4:49, 2.125 hm., max. 68 km/t.

Fra Barcus til Aucun, 95 km. med største bjerghøjde på 1.709 (Col d'Aubisque se omtalt i indledningen), og kort derefter endnu en "bakke" Col du Soulor på 1.475 hm over 22 km.

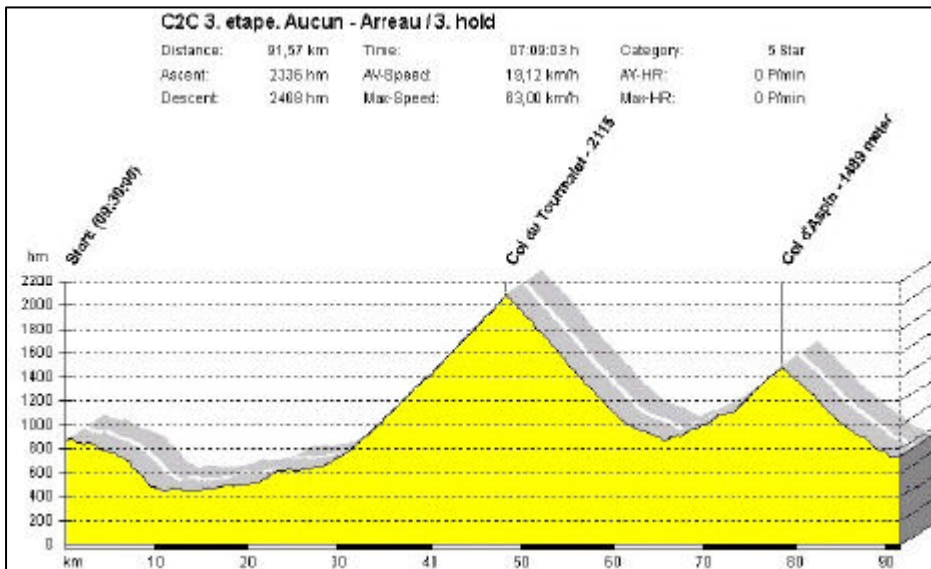


Et par meget krævende og hårde opkørsler med nogle helt fantastiske nedkørsler, specielt nedkørslen fra Soulor på 21 km. var spændende. Vi mødte geder, heste og køer - nogle gang midt på vejen! Vejene var perfekte og gode at køre stærkt på. På toppen af Col du Soulor så vi flere ørne kredse og der var en fantastisk udsigt og natur. Alt i alt en meget hård og anstrengende dag for os alle.

Overnatning Hotel Le Pocors, Aucun. Typisk skisportssted – godt og solidt måltid som bestod af ta selv bord og efterfølgende kylling/steak med pommesfrites samt kage/frisk frugt. Morgenmad varieret og i rigelige mængder. Tour arrangørerne have medbragt rigeligt med havregryn – en rigtig god ide.



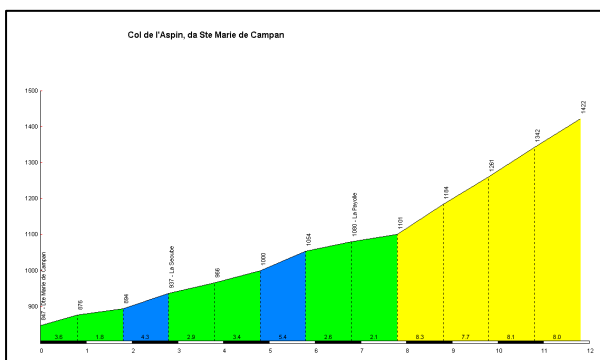
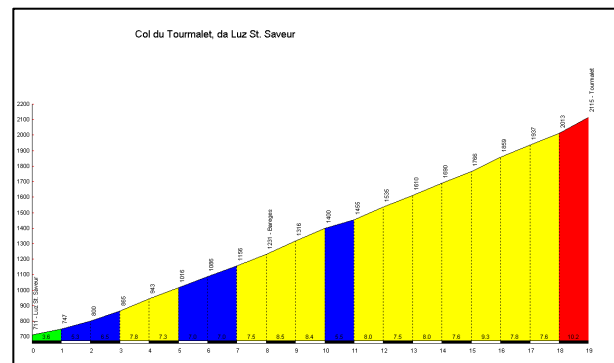
Etape 3: Tirsdag den 16. september, 92 km., køretid 4:42, 2.337 hm., max. 63 km/t.



Dagens etape går over Col du Tourmalet, bjerget som Bjarne Riis vandt på i 1996. Etapen var imødeset med spænding! Vi skulle over to pæne stigninger og havde på tv, set Tour de France rytter passere bl.a. dette bjerg. Vi startede ud i 800 hm. med lidt køligt vejr, som dog hurtigt bedres, solen skinnede fra en skyfri himmel, snart var der 30 grader.

Vi lagde ud med en nedkørsel på ca. 10 km. og derefter 10 – 12 km. gennem dalen hen mod bjerget i en meget flot natur, frodig og frisk. Der mærkes en del nervøsitet i gruppen, da vi kort før opstigningen gjorde holdt i den lille by Luz St. Saveur. Alle har fokus på at få fyldt vandflaskerne og få indtaget noget sukker m.v., inden de 20 km. op til toppen. Vi fandt alle ret hurtigt en egen rytme og vi var nogle stykker som lå og skiftes til at "føre" – op, op, op og op.

Erfaringerne fra de tidligere etaper viser nu sin betydning, opkørslen var hård men mere glidende og uden dramatiske pulsstigninger, efter næsten 2 timers kørsel kom vi på toppen, en herlig følelse og megen stolthed. Vi holdt en velfortjent frokost på toppen og besøgte det lille museum som var indrettet deroppe – utroligt det har kunnet lade sig gøre at forcere bjergene på det udstyr den gang! Nedkørslen fra Tourmalet var kold men dejlig, gode veje og kun let trafik ned mod Stc. Marie de Campan, hvorfra vi skulle påbegynde opstigningen til Col d'Aspin.



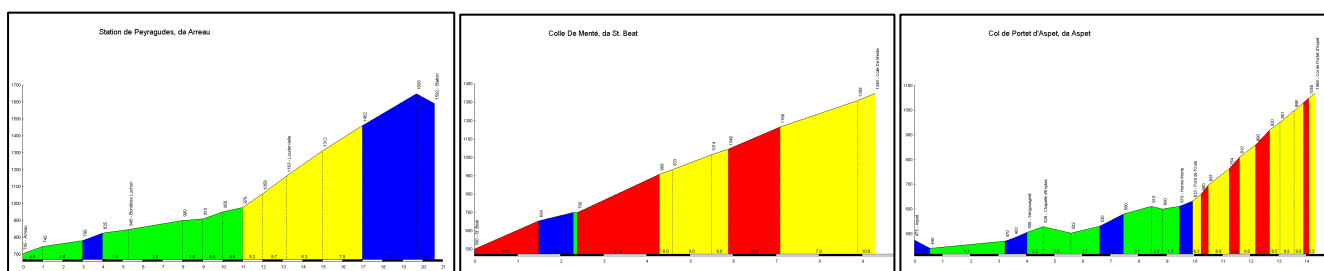
Col d'Aspin er 12 km. opkørsel til 1.490 hm. og specielt de sidste fire km. var modbydelige hårde med en gennemsnitlig stigningsprocent på op til 8,5 %, sine steder over 10 %. Hold 1 kørte den dag også lige over Hautacam (1.616hm.), så der var noget stille da vi sidst på dagen mødtes til en sandwich og øl. Vi skulle overnatte i byen Arreau og blev indkvarteret på et meget lækkert og idyllisk hotel med en dejlig gårdhave.

Igen en dag hvor vi kom godt igennem, selv om de hårde dage nu kunne mærkes i benene. Vi var nu halvvejs og havde kun to "hårde" etaper tilbage, plus en sidste etape med nogle små knolde!

Overnatning Hotel D'Angleterre, Arreau. Fantastisk romantisk sted, dejlig og hyggelig gårdhave, omgivet af en køn lille by med charme og idyl. Til aftenmaden var der dækket flot op og vi fik serveret en dejlig menu og kunne købe gode vine efter behov. God morgenmad, velorganiseret.



Etape 4: Onsdag den 17. september, 113 km., køretid 5:30, 2.250 hm., ma x. 62,8 km/t.



Etaperen omtales med ærefrygt som "kongeeetaperen". Der var tre bjerge der skulle forceres og de lod ikke noget tilbage med hensyn til stigninger og nedkørsler, i forhold til de tre foregående dage. Col de Peyresourdes 20,5 km. og 1.570 hm., Col de Menté 10,5 km. og 1.350 hm. samt Col de Portet d'Aspet 15 km. op til 1.070 hm., hvor specielt de sidste fire kilometret var meget stejle.

Det blev en rigtig rigtig hård dag! Peyresourdes var én lang stigning med nogle kradse korte peak, men Col de Menté var nok det hårdeste bjerg på dagen (på hele turen!), op til 11 – 12 % stigninger, startende med over 10 %, så var stilen ligesom lagt og farten taget af, de sidste to kilometre op også med 10 % stigning var krævende, der måtte vi virkelig lægge alle kræfter i. Dagens sidste bjerg var Col de Portet d'Aspet, hvor vi først kørte små 1.000 meter op til mindesmærket for Italieneren Cassartelli, som i 95 døde i en



ulykke på nedkørslen. Det gik bare stejlt opad, så stejlt at mit forhjul løftede sig ved hvert tråd! der var enkelte peak på op til 17 % og de sidste fire kilometre op, var på ren psyke og ønsket om bare at få det overstået. Det har helt sikkert ikke set særligt flot ud!

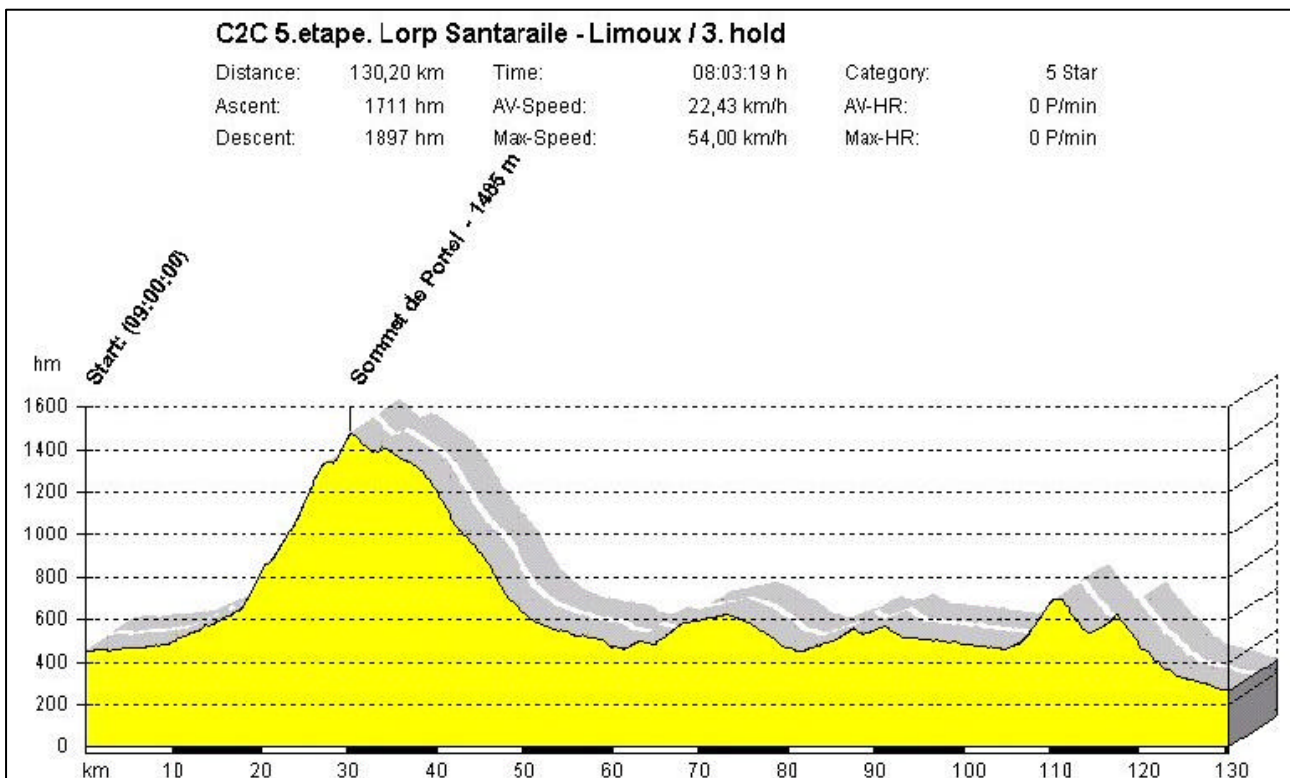
Overnatning Hotel Horizon, Lorp Sentaraille. Aftensmad på terrasse, lidt salat som forret, indbagt pølse/fars og traditionel ost/kage samt drikke ad libitum. Meget lidt plads til morgenspisning, enkelte må stå op og spise - alt for lidt af det hele og langsom servering.

Etape 5: Torsdag den 18. september, 130,8 km., køretid 5:45, 1.710 hm., max. 58 km/t.

Sidste etape med deciderede bjerge, vi kan nu se en ende på vores pinsler og så småt tænke på, at det mål vi havde sat os i efteråret 2002 nu var ved at være indfriet, alle de mange træningstimer skulle nu vise sig at være det hele værd, der var overskud til at nyde naturen, at få dejlige oplevelser og stifte nye bekendtskaber samt udforske sin egen psyke!

Vejret var som de andre dage strålende, benene var matte/trætte og krævede nogle kilometers kørsel for at blive løsnet op, inden vi nåede dagens første af fem bjerge - Sommet de Portel - igen en længere (16 km.) og stejl opstigning (op til 13 %), men med en fantastisk udsigt på vej op og fra toppen. 30 kilometres nedkørsel på let dårlige veje (anstrengende). Vi spiste frokost i Foix og derfra 70 kilometre med mindre knolde på op til 600 – 700 hm. De sidste 20 kilometre hjem var vi alle meget, meget trætte og så frem til at slutte dagens etape. Vel hjemkommet til hotellet i Limoux var der brug for opladning og afslapning, det var tydeligt at femte dagen havde tæret på de sidste reserver og mange var meget trætte. Men nu var der kun én dag forude, og så var vi ved Middelhavet. Vi havde næsten gennemført nu, lært en masse om at køre på cykel og køre i bjerge på et godt hold, med plads til social hygge og godt kammeratskab. Fandt en pose Haribo Mix i min kuffert! som hurtigt blev delt mellem min værelseskammerat (kagemanden) og mig – sukker, sukker, sukker.

Hotel Le Mauzac, Limoux. Stejl trappe op til hotel, bussen holdt lidt langt væk (vi var trætte!). Aftensmad spiste vi ude i byen, god menu, masser af vine/vand men desværre, en meget dårlig akustik i lokalet. Gik en tur i byen og drak kaffe på idyllisk torv. Morgenforplejningen er aftalt til at skulle ske holdvis pga. pladsmangel.



Etape 6: Fredag den 19. september, 105 km., køretid 4:40, 1.215 hm., max 62 km/t.



Igen en dag med sol og varme, der er en god stemning i gruppen alle er vel lettet over, at vi næsten har gennemført. Én af deltagerne (Bechmann) havde ved sin opførsel aften før, ført sig lige vel frem og der opstod en ikke udtalt alliance om, at han skulle holdes i kort snor på denne sidste dag.

Vi var dog begyndt på femtedagen, at mærke en brise fra Middelhavet og nu fik vi på sidste etape en direkte modvind. Vi startede ud i godt tempo og kørte os varme over de første 12 km., frem til den første stigning. Vi havde ingen informationer om længde på den første "bakke", højden var angivet til ca. 650 hm. Så ved foden af "bakken" kørte vi i samlet trop og med moderat tempo. Stigningen viste sig at være længere end forventet (8 km.), så vi blev splittet ad på vej op. Der var nogle stykker på holdet, som gennem et par dage havde døjet med dårlig mave og de fik det svært på stigningen. Det lykkedes at holde Bechmann væk fra de første fem - seks pladser på toppen – og sådan blev hele mindre bakker - indtil 12 km. fra Port la Nouvell.

Vinden var taget til, benene var matte og nu skulle der gennemføres. Som de andre dage var der enkelte ryttere fra hold 1 og 2 som faldt tilbage og kørte sammen med os det sidste stykke af ruten. Dagens etape var meget mere urolig og hård end forventet, selv om Dan Frost havde udtalt at der på intet tidspunkt var flade stykker, i Frankrig er det "Vallonè", bakke op-bakke ned-bakke op. Men som de andre dage fik vi presset det sidste ud af vores anstrengte ben, og ankom til målbyen Port la Nouvell til champagne og fælles fotografering. Vi var tydeligvis meget stolte af vores bedrift, og lykønskede hinanden med den gennemførte mission.

Hotel Mediterranée, Port La Nouvelle. Hotellet som lå direkte med udgang til stranden og Middelhavet, havde set sine bedste dage (nok tilbage i 30'erne) og virkede meget slidt. Men hvad - vi havde jo lige gennemført vores etapeløb Coast-to-Coast 2003 på bedste vis. Menuen stod på suppe, fisk, ost og kage og så en aftentur langs strandpromenaden.



Lørdag morgen startede pakning af cykler kl. 6.15, så der var rig mulighed for at nyde solens opstigen over middelhavet. Ca. kl. 9.15 startede busturen hjem og søndag ca. kl. 14.45 ankom vi til Ishøj station – mere er der ikke at sige om den bustur.



Solopgang ved Middelhavet

Eftertanke:

En helt fantastisk dejlig tur, god organisation, mange gode natur og kulinariske oplevelser og ikke mindst en rigtig god cykeloplevelse. Det er bestemt ikke min sidste udenlandske cykeltur.

Jeg havde ca. 6.000 trænings km. på danske landeveje og en enkelt tur på Hallandsåsen som udgangspunkt, hvilket for mig må anses som et minimum for at kunne gennemføre og stadig have overskud til at opleve naturen og kammeratskabet. Min kampvægt på 89 kg. var ok, men mit personlige mål på 86 kg. kunne have forbedret min tur yderligere. Gearingen på min cykel var 53/12 - 39/27, jeg kunne godt have brugt et gear eller to mere.

Væske, salte og sukker er alfa og omega for en god præstation. Jeg startede hver morgen med at drikke 0,75l energidrik og jeg sluttede hver dags kørsel med at drikke mindst to flasker vand af 0,75l. Jeg vil tro, at jeg i gennemsnit har drukket 0,75l i timen (1 flaske) under selve turen + colaer/kaffe i forbindelse med pauser og frokost. Alt i alt har jeg vel indtaget mellem 50 og 60 flasker (å 0,75l.) på selve turen. Kun en enkelt gang (på Col d'Ausbique), fik jeg fornemmelse af væskemangel med hovedpine og nedsat ydeevne.

Samlet distance 680 km. og 11.518 hm.



Jeg kan varmt anbefale Coast-to-Coast til andre, som måtte ønske sig nye udfordringer og mål med den daglige træning.

Mogens Them Nielsen
mnielsen@post2.tele.dk