

Og så VIL jeg ned og køre La Marmotte omkring alpe d'huez 3. juli 2010. 175 km og 5000 højdemeter. Og mens vi venter på turbeskrivelsen fra Jan, Hans og Magnus fra dette års løb (og opdatering af rytterprofiler på www.bike-man.dk hvor jeg er overrasket over at vores web-directeur endnu ikke har opgraderet denne del:o), så kontakt mig inden 1. december (og gerne før;o) hvis vi skal finde ud af fælles billet, hotel og transport. Det lyder som om at en tur fra onsdag til søndag er det normale. Jeg ved at ovennævnte havde lejet en camper i tyskland med plads til cyklerne, således at turen med transport, hotelovernatning og deltagelse har ligget på knap 3000 kroner, det er dog også muligt at bo på campingpladsen for foden af alpe hvor starten lørdag morgen går.

<http://www.sportcommunication.info/GT/epreuve2.php?langue=2&trophee=128>

<http://www.tornøe.dk/>

<http://raaberg.blogspot.com/2009/07/la-marmotte-2009-nar-cykel-motionslb-er.html>

http://www.climbbybike.com/la_marmotte_2009.asp

Hej alle.

Jeg var en af dem der var så heldig at få lov at køre La Mamotte. Sune blir ved med at spørge hvornår der kommer et indlæg fra turen, kommer så her.

Det starter midt faktisk midt november for Torben Rosted, Magnus Jensen og undertegnede, vi 3 bliver enige om at det er der træningen starter (måske er vi allerede lidt i panik).

Vi finder raceren frem og får kørt mange gode ture november, december og januar (max 3 timer ca 4-5 gange om ugen vel vidende at vi er startet tidlig).

Så småt begynder vi at øge træningen. Vi er alle enige om at vi ikke vil gå ned på træningen, og vejret er som bekendt med os, og træningen øges med, for mit vedkommende 7 timer en enkelt gang, ellers har den lagt flere gange på mellem 150-170 og 190km. De lange ture takker man mange gange sig selv for når man begynder opstigningen til Alpe d'Huez.

Jeg når ca. 10.000 km fra midt november til 1 juli, det er ikke nødvendig, men vil anbefale mindst 6000 km. og 34-28 gearing (min gearing).

Vi er 5 der aftaler at køre sammen, og lejer bil i Flensborg. Turen går fint.

Det første chok får jeg da vi kører op af Alpe deyz, fuck her skal vi altså op. Blev faktisk allerede der glad for de 10.000 km :). Damm det er stejl.

Vi har en dag eller 2 på bjerget og vænner os til højden. (mit hoved var tung men til at holde ud).

Vi er til møde med Velo Tour om løbet fredag (anbefales) hvilket var godt.

Jeg vil sige her at man skal forberede sig til løbet som man forbereder sig til alle løb, da det er et løb som alle andre, her tænker jeg på : Lad vær med at fylde for meget sukker ned i maven før start, da der kommer pres på efter en halv time. Jeg havde kun 1 dunk med sukker fra start og derefter kørte jeg på ren vand og gel (de gule HIGH 5 energigel på 38 gram. Tog en for hver 50 minutter ca. det gik perfekt for mig).

Nå men nu må vi jo til det. Det bliver morgen og alle er klar så vi triller ned til start og står i kø som alle andre, starten går fint og man følger bare strømmen hen til første stigning (glandon). Det går jo nemt alle er friske og vejret er godt, men den er lang og faktisk også hård. (Jeg gjorde det at jeg ud over de 2 dunke tog 2 halv liters vandflasker med i trøjen, hvilket gjorde jeg kunne køre forbi første vand depot. Det var et godt valg for der var KAOS. (lad vær med at spare på vandet, drak selv ca 8-9 dunke og pissede kun 2 gange).

Så skal man jo osse ned igen og der kører man sit eget tempo. (Den er lidt besværlig den første nedkørsel så pas på jer selv. Vi så alle et træls styrt og de blev liggende. Efter en nedkørsel må det uundgåelige komme, op igen og nu hedder den telegraf, ikke så lang og så ned igen og pyh ha starten af Galibier. Den begynder med en lille by og det er bare stejl og en træls begyndelse, men heldigvis er det kun byen der er stejl og bliver til en 5-6 % ca. 10 km. og vældig flot opkørsel. Nu svinger vejen skarp til højre og ikke under 10% resten af vejen op, ca 9km. Kan ikke lige huske om det er 3 eller 5 km. før toppen tunellen kommer, men gør jer den tjeneste at kigge op, Hvilket syn (der skal virkelig kigges op) og det er her ens træning begynder at spille ind for det er virkelig stejl og fantastisk flot.



Når man er oppe ved jeg sku snart ikke hvad man tænker, måske noget i retning af "jeg gjorde det sku" og "alpen kan bare komme an".

En ting er sikkert man bliver høj af det.

Fra toppen går det ned (vi snakker ca. 40 km. ned) og ca. 10 km. mere eller mindre fladt. På det flade stykke stiger min puls dramatisk, syntes ikke det går op ad, men tænker bare (vi er ca. 30 i flokken) så må

man jo falde af. Men sjov nok så må alle have haft den samme tanke, for alle gik i stå :). Endnu en påmindelse om at forarbejdet var i orden. På vej ned her er de tunneler som i nok vil høre om. Det passer godt nok, de er ubehagelige. Vær klar til at tage briller af eller som jeg gjorde ned på næsen.

Nu er jeg ved foden af Alpen Puh ha. Man får lyst til at holde pause, men jeg gjorde det ikke fordi jeg overbeviste mig selv om at det ikke ville hjælpe og det tror jeg stadig ikke det vil, så jeg kørte bare på.

Ved ikke selv hvor mange gange jeg sagde til mig selv at det gjorde jeg aldrig igen, men det gør jeg jo nok alligevel :).

Syntes altid man har hørt i fjernsynet at efter hårnålesvingene ville det flade ud, men opdagede det aldrig :).

Lige om lidt kører jeg over målstregen og kan altid sige "Jeg gjorde det sku" det er der ingen der kan tage fra en.

Håber I kan bruge det til noget.

mvh.

Jan Kousgaard

