

La Marmotte projekt 7/7-2019

Én af de sværeste dage at gøre sig klar til... hvad skal jeg have på af tøj.

Vi har haft super fint sommervejr hele ugen, og præcis søndag hvor LM afholdes var der forudsagt regn på stort set hele ruten, på nær Alpen. Den er næsten altid stegende varm, men det vender jeg tilbage med.

Det er mit 3. LM i år. Jeg har kørt det i 2016 & 2018. Ved løbet sidste år kørte jeg en tid på 7.06 time. Jeg fik ret hurtig en drøm om at kunne gennemføre løbet under de 7 timer. Der er dog så mange ting som kan gå galt. Man skal være absolut 100% forberedt, træningen skal selvfølgelig passes, vægten skal holdes nede hele tiden, men samtidigt have nok kulhydrater til at træningen. Cyklen skal være klar, dvs. den skal være klar med bjerggearing som passer til ens niveau, og nedkørsler hvor man kommer til at bremse rigtig meget i perioder. Vejret kan skifte 20 grader i løbet af dagen og energiplanen skal være klar og følges hele dagen.

Der skal spises og drikkes rigtig i dagene op til, og man skal jo også have sovet godt, selv om nerverne begynder at spille ind, og toiletbesøg om morgen skal meget gerne passes.

Alt dette skal gerne klappe og være klar... MEN jeg besluttede mig om morgenen og tog sommerdress på, dvs. kort / kort uden undertrøje og medbragte en regnveste og løse ærmer. De sidste vidste jeg at jeg ville få brug for alligevel på nedkørslerne, og især fra Col de Galibier.

Vi kørte til Frankrig om søndagen og indlogerede os på hotellet om mandagen inden løbet om søndagen. Jeg vil helt klar anbefale at man kommer i god tid, så kroppen kan nå at tilpasse sig. Den eneste udfordring i det, er at der er meget få strækninger som ikke er over 4-5% stigning, så det kan være lidt vanskeligt at træne de helt rolige pas i den sidste uge. Og det kræver virkelig noget selvdisciplin í at holde sig fra at køre nogle af de rigtig fede stigninger.

Jeg havde én rimelig nats søvn, dvs. vågnede 5-6 gange men følte mig fornuftig udhvilet kl. 04.45. Gab!

Pga. min tid i 2018, har jeg et startnummer i første gruppe, altså sammen med de helt hårde drenge. Virkelig fedt at prøve, jeg følte mig bare en lille smule som en rigtig pro rytter.

Starten er kl. 07.00 og forløber overraskende roligt. Dermed ikke sagt at der ikke er fart på, men ingen panik overheadet og jeg sidder med..., hele vejen til hvor stigningen til Col de Glandon starter. Det havde jeg faktisk ikke regnet med. Jeg bliver revet lidt med på de første minutter på stigningen, men indser herefter hurtigt at hvis jeg overheadet skal gennemføre, skal jeg ned på mit eget niveau. Jeg er nødsaget til at sænke niveauet 10-15 watt. Feltet trækkes meget hurtigt ud og vi finder alle ligestillede ryttere at sidde med i mindre grupper. Jeg holder et snit på 276W til toppen af Glandon, og kunne godt mærke midtvejs at jeg måske havde lagt lidt for hårdt ud.

I depotet på toppen af Glandon får jeg fyldt dunkende op på ny. Jeg manglede faktisk at drikke en halv flaske som bekymrede mig lidt. Det kommer jeg lige tilbage til.

Nedkørslen som er neutral foregår helt uddramatisk for mit vedkommende. Men langt fra alle kom igennem uden styrt. Der var én i første sving der havde lagt sig ned... og én tæt ved bunden i Maurienne dalen, som ikke så alt for godt ud, men der var lægehjælp ved manden.

På det flade stykke hen imod Telegraf stigningen, var vi kun 3 sammen til at starte med, men kunne se en stor gruppe længere fremme. Vi blev hurtig enige om at de skulle hentes. Hurtige håndsignaler om samarbejde... Det gik rigtig godt, og efter 1 kilometer var vi oppe hos den større gruppe. Så efter 30 km på god flad strækning, gik den op til Col de Telegraf. Jeg sad med en lille fornemmelse og usikkerhed over at missionen ville lykkes i dag, da jeg ikke følte super gode ben. Jeg kørte 268 Watt i gennemsnit på Telegraf stigningen. På toppen fyldte jeg kun den ene af flaskerne, da der osse er depot inden Galibier, som kommer inden for ganske kort tid.

Nedkørslen fra Telegraf til Valloire, kom som det eneste sted til at være med en regnbyge. Men egentlig var det dejligt forfriskende da Telegraf havde været varmere end forventet, omkring 23-24 grader.

Ved depotet i Valloire inden Galibier kunne jeg mærke at det ville blive sindssyg hård stigning. Den starter relativt let efter franske forhold og er stigende i grader når man nærmer sig toppen. Der gik ikke lang tid inden at jeg kørte i 32eren bag på. (36 foran).

Ca. midtvejs kom resultatet af at jeg ikke havde drukket nok fra starten af. En krampe i højre inderlår begyndte at nappe. Det kunne blive noget rigtig skrammel. I realiteten kan de sætte mig helt ud af spillet.

Det er nogle lange kilometer på Galibier, man føler ikke rigtig at man kommer nogen steder. Jeg var rigtig presset og ønsker mig et mindre gear her og nu. Men der var ikke flere og tage af. Jeg kom op til toppen med et snit på 240 W på stigningen, hvilket jeg var ganske tilfreds med.

Langt om længe rundede jeg på toppen i 2640 meter skal ned igen.

Uha der var rigtig meget vind og ikke mindst vindstød på den anden side af bjerget. Der skulle holdes rigtig godt fat i styret, og så der var ingen chance for at hverken drikke eller spise.

Jeg fandt sammen med 2 Italienerne som var habile nedkørere. Efter små 15 min. indhentede vi løbende mindre grupper, og vi blev én større gruppe. Det gik ganske fornuftigt. Der var sædvanligvis 5-8 stykker som ikke deltog i føringerne, men ellers kørte det meget godt. Der var vel også en grund til at vi hentede dem.

Ca. $\frac{2}{3}$ nede af strækningen tilbage mod Bourg stod Hasse og Dennis, med vores egen depot service. Det var virkelig godt. Jeg fik hurtigt kørt ind til siden og nye flaske med koffein salttabletter, og lidt nye gels. Og så ellers af sted igen.

Men i al hast, glemte jeg at aflevere løse ærmer og regnvesten. Så kunne jeg sidde der og blive gal på mig selv, over at skulle slæbe de par gram op af Alpen.

Ulempen ved depotet der var at jeg kom væk fra gruppen ned af, og kom til at sidde helt alene resten af vejen til Alpen. Jeg kom faktisk hen til stigning med en MEGET dårlig fornemmelse.

Bagende sol, 35 gr. og en puls der lå alt for højt. Men jeg kom op på 32 kassetten fra første meter. "Av av, der er edderrådme langt op!", tænkte jeg.

Ondt i benene efter 200 meter. Jeg var sikker på at det ville gå galt. Men smerten blev i og for sig ikke værre med tiden. Jeg kunne dog ikke helt holde de watt tal jeg gerne ville. Det var blot en monoton kørsel og en bageovn.

Efter depotet hvor at jeg fik nye flasker med salt, var jeg meget obs. på at drikke, OG de havde virkelig hjulpet. Jeg mærkede ikke krampen længere.

Jeg var hele tiden obs. på den samlede tid, og mente.

Efter 5-6 sving var jeg obs. på at få energi, så det kunne hjælpe på watt tallene som var lidt til den lave side. Jeg indtog yderligere én efter 15 minutter.

Det bar frugt og det resulterede i at jeg rent faktisk blev bedre og bedre mod toppen. Og det var én af det største personlige sejre i løbet...

Først da jeg var i det sidste sving inden Alp D' Huez by, var jeg rimelig sikker på at komme under 7 timer. Jeg turde simpelthen ikke at tro på det før.

Man kommer op til byen, men så er der stadigvæk omkring 1 km til mål. Der blev alle omkring mig sat til vægs. Total optur, og jeg begyndte allerede at for en klump i halsen.

Jeg røg endog på den store klinge og kørte alt hvad jeg har lært de sidst 7-800 meter.

Kørte Alpen med 252 W i snit i tiden 1.09t. Det var her at jeg gjorde den store forskel fra året før, jeg kunne køre ca. 15 watt mere end i 2018.

En rigtig hård dag endte lykkeligt. FULDSTÆNDIG udsolgt fik jeg en medalje over hovedet lige efter at jeg kørte over målstregen. Og for det ikke skal være løgn, stod jeg alene og kunne slet ikke styre mine glædeståre i et pænt stykke tid. Al det arbejde kulminerede lige der. FANTASTISK!

Nu ved jeg godt at det er mig selv der har trænet og gennemført. Men planlægningen er OptimizaR og Ragnars fortjeneste. Jeg er meget imponeret hans seriøse tilgang til et træningsforløb. Han er der så snart der er noget der skal justeres og er fantastisk til at holde øje med træningspassene. "RAGNAR ROCKS!".

Det har været en kæmpe fornøjelse. Det var udholdenhed jeg skulle have styrket. Og præcis dette viste sig virkelig i dag. På trods af at jeg var presset rigtig meget i bund, gik jeg ikke død. Tværtimod, kunne jeg øge til sidst.

Én meget vigtig ting som slet ikke er nævnt, er opbakningen til træningen fra familiens side. De har også været helt utrolige. Der kræves tålmodighed og rigtig meget afsavn i familien, men de har også været der.

Meget sigende som Ragnar skrev efter løbet '**Dreams come true!**'