Ølsted Cykelmotion i de høje Alper

La Marmotte 2021

La Marmotte er et af Europas største og mest udfordrende motionscykelløb. Det plejer at blive afholdt hvert år i uge 27. Dette var også planen i 2020 hvor 18 medlemmer af Ølsted Cykelmotion havde tilmeldt sig løbet. Pga. corona situationen i Europa blev løbet udskudt 3 gange, men endelig efter mere end halvanden års intens forberedelse blev det vores tur lørdag d. 4. september 2021. Desværre havde de mange aflysninger/flytninger også indflydelse på vores deltagerantal, som var skrumpet ind til 9 deltagere. Resten har fået overflyttet deres billet til 2022 udgaven.

Som nævnt havde vi trænet flittigt op til dette løb, bl.a. havde vi 3 uger inden været på en træningstur i Harzen for at tilvende benene til belastningen når der skal køres opad i mange kilometer. Derfor var forventningens glæde stor da vi startede bilerne mandag aften d. 30. august. Vi kørte hele natten og næste formiddag med, inden vi ankom til Bourg d'Oisans. Eneste forhindring på vejen derned var grænsepolitiet ved grænsen til Schweiz, der var vældig interesseret i vores varebil med 9 toptunede racercykler. Efter en grundig gennemgang, og fremvisning af startpapirer til løbet, fik Morten og Jan lov til at køre videre.

Efter en sen frokost og en hurtig omklædning skulle vi have gang i benene. Bourg d'Oisans ligger i 700 meters højde og for foden af Alpe d'Huez, så hvad er mere naturligt end at køre en tur op ad dette legendariske bjerg i dejlig efterårssol. Der er 21 sving på vejen op, og jo længere man kommer op, jo mere vild bliver udsigten, se billedet herunder.

Dette er en del af ruten op ad Alpe d'Huez. Byen Bourg d'Oisans kan anes øverst i billedet.

Efter den lige så udfordrende nedkørsel var det hjem og i bad. Aftensmaden blev også hurtigt fortæret da trætheden efter køreturen og cykelturen, var ved at indhente os.

Onsdag d. 1. september blev brugt som en halvhård træningsdag. Vi skulle forcere 2 bjerge. Første bjerg på menuen var Les Deux Alpes (1652m) Det var en knap så hård opstigning som Alpe d'Huez, men den var meget intens med de stejle sider der er på ruten. Ryger man udover det sparsomme autoværn, så er der edderm…. langt ned, se billedet herunder. Læg mærke til bilen midt i billedet, det er en smal vej!!

Vi nåede dog toppen alle mand og igen var vi velsignet med et dejligt solskinsvejr og næsten ingen vind. Efter nedkørslen fandt vi en lille cafe, hvor vi fik en halvsløj omgang frokost bestående af nogle flutes med nutella og en cola.. På vejen ned kom vi forbi denne bjergsø og dæmning. Det var storslået!!

Andet bjerg på dagens træningstur var Col de Sarenne (1999m) Det er måske et knap så kendt bjerg i Danmark, men føj for en led stigning. Col de Sarenne er faktisk ”bagsiden” af Alpe d’Huez, og den havde mange kilometer med stigningsprocenter på 10, 11 og 12. Dertil var landskabet på den sidste del af opstigningen meget rå og ubarmhjertig. På billedet herunder er Jan Udbye ved at kæmpe sig op ad de sidste meter af stigningen.

Som nævnt er Col de Sarenne ”bagsiden af Alpe d’Huez, så efter vi nåede toppen havde vi et par kilometers kørsel inden vi atter befandt os på toppen af Alpe d’Huez. Selve byen Huez er faktisk en halvstor by med mange hoteller og restauranter. I sommerperioden er der ca. 1.500 cyklister der hver dag prøver kræfter med dette bjerg og i skisæsonen er der fyldt med skientusiaster. Vi fik en sandwich og en cola på en af restauranterne inden vi trillede nedad Alpen og hjem til vores rolige pensionat.

Torsdag d. 2. september var dagen før dagen før dagen. Den blev brugt lidt forskelligt. Nogle af os havde lyst til at holde benene i gang, så det blev til en forholdsvis stille formiddagstur op ad et nærliggende bjerg der hedder Villard-Reymond (1592m)

Andre blev hjemme og sparede på kræfterne samtidig med der blev justeret og skruet lidt på cyklerne. Om eftermiddagen valgte fem af os at køre den første del af lørdagens løb, altså i bil!! Det var en tur op af Glandon (1924m) Det var både fascinerende og en smule skrækindjagende at tænke, at om mindre end to døgn skulle vi cykle op ad dette bjerg. Det går op ad i ca. 24 km. Vi stoppede på toppen for at inspicere området og hvor vores depot ville være placeret.

Fra toppen af Glandon er der et par kilometers kørsel til toppen af et andet kendt bjerg, Croix De La Fer, også kendt fra mange etaper i Tour De France. Da vi nu var kommet på tur, kørte vi ”over” til Croix De La Fer. Heldigvis var den eneste bygning på toppen af dette bjerg en café. Vi bestilte en kop kaffe og nød udsigten til de franske alper.

På vej ned ad igen oplevede vi noget specielt. Der var en masse kæmpe fugle der kredsede rundt i luften. Vi stoppede bilen og gik ud til bjergsiden. Det var et fascinerende syn. Det vidste sig at være gribbe, der havde spottet et dødt dyr længere nede på en skråning. I løbet af meget kort tid var der nok 50 gribbe, der var i slagsmål omkring dette dyr, og det var virkeligt et slagsmål, hvor den stærkeste får mest.

Med denne specielle oplevelse på nethinden kørte vi ned ad Croix De La Fer og efterfølgende Glandon inden vi nåede hjem til aftensmaden.

Jan Udbye, Allan Mikkelsen, Morten Hansen, Carsten Schulz og Lennart Jensen (fotograf) kigger på nedkørslen fra Glandon.

På toppen af Croix De La Fer er der en P-plads og en café. Og en fantastisk udsigt!!

Fredag d. 3. september var dagen før dagen. De sidste og afgørende forberedelser skal klares så alting er klappet og klart til løbet næste dag. Vores rejsearrangør, All-Roads, havde indkaldt til informationsmøde kl. 9.00 på toppen af Alpe d'Huez. Her fik vi informationer om vejrudsigten, hvem vi kan ringe til hvis vi ville få mekaniske eller helbredsmæssige problemer, og ikke mindst hvor vores depoter ville være placeret. Vi fik udleveret depotposer som vi tog med tilbage til pensionatet. Inden da handlede vi i det lokale supermarked, hvor brød, nutella og vand var de foretrukne produkter i indkøbsvognen. Hver deltager fik udleveret 3 poser som man selv måtte fylde med hvad man nu synes var bedst. Pose 1 blev placeret på toppen af den første bjerg (Glandon), pose 2 på det andet bjerg (Télégraphe) og den tredje og sidste pose på toppen af det tredje bjerg (Galibier). Poserne skulle afleveres samme sted igen kl. 18.00. Inden da spiste vi en tidlig aftensmad på en restaurant. Og så var det ellers bare hjem i seng og prøve at få sovet inden vi skulle tidligt op.

Depotposerne bliver fyldt med Nutella madder, bananer, energibarer og vand til drikkedunkene.

Så blev det endelig løbsdag. Eller dag og dag, det er måske ikke den rigtige betegnelse da 4 af os skulle op kl. 03.00 da deres løb (den lange distance 226km) startede kl. 05.00. Resten af os havde den luksus at vi kunne sove til kl. 05.00 da vores start var kl. 07.00. Desværre regnede det denne morgen, så vores 4 langdistance ryttere måtte køre de første to timer i regnvejr. Heldigvis for os andre så var regnen stoppet da vi rullede ind mod startområdet i Bourg d'Oisans. Vi var topspændte på dagens udfordringer. Nervøsiteten var tydelig og kommentarerne i startområdet var derefter.

Her er vi fem på den korte distance (176 km) klar til start. Jan Udbye, Lennart Jensen (fotograf), Carsten Schulz, Allan Mikkelsen og Steffen Therkelsen. Bemærk mundbindene som vi skulle bære før start og senere også i mål området.

Starten gik præcis kl. 07.00 og så var det ellers bare op på cyklen og holde gang i benene de næste 8-10 timer. Til sådan et stort løb som La Marmotte er det svært at følges ad. Både pga. af deltagerantallet, som i år "kun" var på 3.000 mod normalt 8.000, men også pga. vores forskellige træningstilstande. De første 10 km. var det ikke noget problem at følges, men så kom det første bjerg Col De Glandon (1924m). Herfra var det mere eller mindre ens egen kamp for at klare turen. Turen op ad Glandon er ca. 24 km. Stigningsprocenterne svinger fra 8-10 procent, dog var den oppe på 15 procent i korte perioder, så der skulle trædes nogle watt ud i pedalerne. Feltet var tæt da udskilningsløbet starter på denne del af turen, men vi kører på ingen måde stærkt. Hastigheden ligger typisk mellem 7-12 km/t. Knap 2 timer senere var Glandon besejret, og første depot skulle besøges for at få spist og drukket.

Nedkørslen fra Glandon er ikke den nemmeste. Derfor har arrangørerne "stoppet" tiden på toppen, så der ikke skal opstå farlige situationer på nedkørslen pga. ryttere der kører efter en god tid, og fordi at feltet stadig er tæt med mange ryttere på bjerget. Og det var en spektakulær nedkørsel med mange hårnålesving men også en flot nedkørsel hvor naturen ændrer sig hele vejen ned.

Efter Glandon kommer der et forholdsvis fladt stykke af ruten. Det er på ca. 42 km. hvor det gælder om at bruge så få kræfter som muligt. I praksis er det bedste at gøre, at finde sammen i en gruppe hvor der er nogle, der er klar til at tage slæbet forrest.

Andet bjerg på menuen var Télégraphe (1570m). Det er det mindste bjerg i løbet og stigningsprocenterne var heller ikke de højeste. På denne stigning er der lidt mere spredning i feltet da alle "de hurtige" for længst er kørt fra alle os amatører. Stigningen er på ca. 12 km. og som nævnt ikke den hårdeste af dagens udfordringer. Det tog ca. 1t og 15m. at forcere Télégraphe. På toppen var der en ny frisk depotpose der ventede.

Fra toppen af Télégraphe er der en kort nedkørsel på 5 km. Nedkørslen slutter i byen Valloire som ligger i 1400 meters højde. Da vi kører gennem byen, er de første 100 km. af ruten gennemført. Herfra bliver det kun hårdere. I udkanten af Valloire starter opkørslen til løbets højeste bjerg, Col du Galiber (2642m). Det er 17 km. der skal forceres. Starten af stigningen er på 6-8% i stigningsprocenter, så det er nogenlunde til at udholde. Det samme er udsigten, den var altså speciel. I stedet for karakteristiske hårnålesving så kører man langs en flod i starten og i et åbent terræn. Så langt øjet kunne se var det en bølgende slange af cykelryttere. Men intet godt varer evigt. Den sidste del af stigningen er virkelig hård. Pludselig er den "lange lige vej" afløst af et fascinerende syn. Hårnålesvingene er tilbage, og man kan se alle rytterne hele vejen til toppen. De er "fordelt" på afsnit/terrassér hele vejen op, og lignede små miniature figurer. Stigningsprocenterne blev to-cifret, så det gjaldt om at tage et sving ad gangen, og holde cyklen i gang. De sidste 2 kilometer var virkelig hårde, både pga. stigningsprocenterne og den tynde luft, men også fordi at en flok vilde får valgte at krydse vejen da vi kom forbi. At komme op på toppen af Galibier føltes næsten som at være kommet i mål, men det var jo langt fra slut. Vores sidste depot var placeret et par sving nede af bjerget. Her skulle der spises og drikkes da kroppen var ved at være nede på energi.

Carsten Schultz, Jan Udbye og Lennart Jensen (fotograf) holder en pause i det sidste depot lige efter toppen af Galibier.

Nedkørslen fra Galibier er ca. 45km. lang og i starten særdeles kold. Temperaturen var egentlig okay men nedkølingen pga. hastigheden vi kører nedad med, gør at man langsomt, men sikkert, bliver koldere og koldere. Det gør det jo ikke nemmere at bremse og styre cyklen når fingrene ikke helt lystre længere. Desuden er der ingen autoværn på store dele af nedkørslen, så koncentrationen skal være i top. Men jo længere man kommer nedad jo varmere bliver det heldigvis. Da nedkørslen var slut ventede der et kort stykke på ca. 12 km. inden løbets sidste bjerg Alpe d´Huez skulle besejres.

Vi havde jo prøvet kræfter med Alpe d´Huez et par dage forinden, så vi vidste hvad der ventede os. De sidste 13 km. af løbet ville blive både fysisk og mentalt udfordrende. Hele kroppen skriger på hvile og at få noget energi tilført i form af fast føde og andet drikkelse end energidrik. Mentalt skal man overtale sig selv til at forsætte da målet er indenfor rækkevidde. Det var dog en god oplevelse at køre op ad Alpen i dejligt vejr og med en masse cykelentusiaster der led sammen. Samtidig er det også forløsningen på mange måneders hård træning at nå toppen. Det var fedt..

I det store målområde ventede de Ølstedryttere der var kommet først over stregen. Efter cyklen blev parkeret ventede der en goodiebag med pasta/brød og en cola. Desuden var der en symbolsk medalje af arrangørerne for at gennemføre løbet. Derudover var der masser af high-fives og klap på skulderen til alle mand. Da vi alle var kommet i mål og fået medaljer og mad, trillede vi ned af Alpe d'Huez en sidste gang.

Om aftenen havde vores "krofatter" lavet en lækker menu til os. Vi nød dette lækre måltid sammen med et godt glas rødvin og/eller en lokal produceret øl. Dagens oplevelser blev delt og fortalt samtidig med indtagelsen af dette måltid. Det blev dog ikke til den store fest da vi alle var godt trætte efter dagens strabadser. Så vi gik i seng forholdsvis tidligt og sov virkeligt godt. Søndag morgen, efter morgenmaden, pakkede vi bilerne og vendte snuden mod Danmark og Ølsted igen. Vi ankom omkring midnat i Ølsted.

Det var en helt igennem fantastisk tur vi havde. Vi var heldige med vejret, hvilket jo er vigtigt når man er oppe i bjergene. Vi var i godt selskab med hinanden og vi undgik alvorlige uheld. De resterende Ølsted ryttere, der fik overflyttet deres billet til 2022, har noget at glæde sig til.

Skrevet af Lennart Jensen

Dette var ruteprofilen til La Marmotte 2021.