

## Et tilbageblik på Paris - Brest - Paris (PBP)

Her næsten 3 måneder efter at jeg kom i mål i Paris, er det vist passende at se tilbage på, hvad der foregik før -, under- og efter løbet. Det bliver en lang beretning, men det var også et langt løb.

Vi startede hjemmefra 3 dage før starten på løbet, og efter en rasteplads-overnatning nåede vi frem til vores campingplads i udkanten af Paris ca. 23 km fra startstedet. Da jeg kørte løbet i 2007 boede vi på en campingplads 3 km fra startstedet. Standarden på den plads berettigede ikke til en halv stjerne efter danske forhold, men det var her mange af løbsdeltagerne boede. Trods de primitive forhold var det hyggeligt at bo der, for der var livligt med masser af aktivitet og folk der forberedte sig til PBP. Denne primitive campingplads var imidlertid gået konkurs i 2010 (forståeligt) og var lukket. På den nye plads vi havde fundet var der meget stille og kedeligt, og det var ret skuffende at konstatere, at jeg var den eneste PBP-cyklist på pladsen.

Dagen før løbet var der cykelkontrol ved startstedet, og vi burde let kunne finde vej de 23 km. Vores GPS havde dog visse vanskeligheder med at kende nogle nye veje og afkørsler. Vi nåede startstedet, men først efter at have kørt 47 km. I forbindelse med løbet kørte vi ind til startstedet 5 gange og det resulterede i, at vi hver gang kom derind ad en lang, "alternativ" rute. Jeg har altid et problem med om jeg skal køre efter Gunvers kommandoer eller følge GPS-stemmen. Heldigvis fravalgte jeg GPS-anvisningen den gang, vi blev dirigeret næsten op ad trapperne til Versailles-slottet.

Søndag den 20. august skulle starten gå kl. 18. Jeg mødte op kl. 16 for at være først i køen og få en plads i 1. startgruppe (som i 2003 og 2007). Der var imidlertid mange andre, der havde fået samme ide, og det blev til en lang ventetid i en "kødrand" af cyklister i bagende sol. Jeg kom i 3. eller 4. startgruppe, og vi blev først sendt af sted kl. 19.15.

Derefter var det bare med at komme ud mod Brest. Første kontrolsted ved 228 km blev nået kl. 04.40 efter godt 9,5 timer. De øvrige kontrolsteder ligger med 70 – 80 km's mellemrum. Kontrolstederne er nærmest som et cafeteria, hvor man kan købe mad fra det udbud de tilbyder (pasta, kylling, ris, suppe). I forhold til tidligere år var det tydeligt, at jeg var startet i en senere gruppe, for der var lange køer, når man skulle have noget at spise. Jeg overvejede flere gange at undgå køen og køre videre uden at spise. Heldigvis vandt fornuften, for hvis man ikke indtager føde på hvert eneste kontrolsted, så klarer man sig ikke igennem de 1230 km. Vandflaskerne skal jo også fyldes både ude på ruten og på kontrolstederne. For det meste smagte vandet meget af klor, men drikkes skulle det alligevel.

Selv om man starter i grupper på 500 - 700, så kører man næsten solo ude på ruten. Jeg prøvede et par gange at køre sammen med nogle italienere, men de har en underlig måde at køre på. Ned ad bakke kører de "kamikaze-agtigt" vildt, og op ad bakke går det nærmest helt i stå. I mørke og ned ad bakke var det simpelthen vanvittigt at følge med dem. Man finder hurtigt ud af, at det er mest sikkert at køre solo, med god afstand til andre ryttere.

Lidt før kl. 15.30 - efter godt 20 timer og 452 km var jeg fremme ved byen Loudeac, hvor jeg ville sove nogle timer. Jeg havde fået en taske med skiftetøj mv. sendt derud med den danske bus med deltagerne fra Nordjylland. Jeg fandt hurtigt bussen, fik bad, skiftet tøj og spist, og så var jeg klar til at finde sovesalen. Busselskabet havde arrangeret det, så rytterne fra bussen skulle sove i én-mandstelte på et græsareal, hvor bussen var parkeret. Det viste sig, at en af deltagerne var blevet syg, så man havde et telt i overskud. Jeg "lånte" hans telt, og så var det ellers om at få sovet i en fart. Nu er det imidlertid ikke nemt, når man som 70-årig for første gang skal forsøge at sove på jorden på et liggeunderlag, der kun er 0,5 cm tykt. Samtidig er et plastiktelt ikke særlig lydisolerende. Selv med propper i ørerne kunne jeg tydeligt høre den larm og snak, der var rundt omkring. Efter 1,5 times kamp for at falde i søvn - og kun nogle få minutters egentlig søvn - opgav jeg og gjorde klar til at køre videre.

Der forsvinder utrolig megen tid på kontrolstederne og trods den kortvarige sovepause brugte jeg over 4 timer i Ludeac. Kl. ca. 20 kørte jeg videre og et kvarter senere styrtregnede det, og det blev fulgt op af et voldsomt tordenvejr. Jeg var lidt utryk ved at køre under de vejrforhold, men når man forude kan se de røde baglygter på andre ryttere, ja, så kører man videre. Regnen og tordenvejret fortsatte i mere end 3

timer, og jeg var totalt gennemblødt. Ved midnatstid var jeg fremme ved det næste depot. Det regnede stadig lidt, og der var overfyldt med cykler overalt. Mange ryttere havde åbenbart valgt at krybe i ly for regnen og udnytte tiden med at få lidt søvn. Folk lå og sov overalt, mange indsvøbt i gult overlevelselses-folie. I min våde tilstand gjaldt det bare om at komme videre hurtigst muligt, og kl. 05 var jeg fremme ved vendepunktet i Brest efter 33 t og 47 min. Efter lidt morgenmad (pasta med et eller andet) var jeg på vej ud af byen sammen med 3 – 4 italienere. På et tidspunkt hvor jeg lå forrest, kørte jeg forkert. Efter nogle hundrede m undrede det mig, hvad der var blevet af de andre. Jeg blev da klar over fejlen, men blev faktisk lidt sur, for de burde da lige have ”piftet” eller lign. for at få mig på rette vej. Sådan er det nok desværre, for efter mere end 600 km har folk ikke overskud til at bekymre sig om andet end sig selv.

Tirsdag kl. 14.30 var jeg tilbage i Loudeac og denne gang ville jeg sove i sovesalen. Jeg har hørt beretninger om larm, snorken og overfyldte sovesale på PBP. I sovesalen i Loudeac var der imidlertid højst 25 personer, der var 20 cm høje madrasser og dejlige, varme tæpper. Jeg sov godt og tungt i 3,5 timer, fik sat nye batterier i cykellygterne og startede på de sidste 452 km efter at have brugt godt 5 timer på pausen i Loudeac.

Man kommer ikke gennem et løb som PBP uden kriser. Allerede første dag inden jeg nåede 300 km begyndte bagdelen at blive godt øm. Vejene på PBP-ruten er rimeligt ujævne, og de konstante små stød op gennem sadlen sætter efterhånden deres spor. Regnvejret på turen til Brest resulterede i våde sko og 15 timer med kolde fødder. Sammen med de mange timers trampen i pedalerne gav det smerter i anklerne. For at lette lidt på det problem tog jeg skoovertræk på, inden jeg kørte fra Loudeac. Det gav varme i fødderne og lindrede smerterne. Næste dag om eftermiddagen da temperaturen nåede op på 30 gr. føltes det dog som om der var ild i fødderne, og skoovertrækkene måtte af. Hovedsagen var dog, at de havde reddet mig gennem en alvorlig krise. Ellers var det bagdelen og siddesår, der voldte størst problemer. Det gjorde afsindig ondt. 2 Panodiler kunne holde den værste smerte nede i en time, men så var det galt igen. Efter 8 Panodiler måtte jeg sige stop og bide smerterne i mig. Jeg tænkte hele tiden på Lance Armstrongs vise ord ”Pain is temporary – abandon last forever” (smerte er midlertidig – at opgive varer evigt). Efter de sidste 15 timer med skrækkeligt ondt i bagdelen syntes jeg ikke længere, at det var særlig ”temporary”.

Ca. 140 km fra Paris er der en strækning med nogle alvorlige bakker ja, jeg vil kalde det bjerge. På det tidspunkt vil jeg sammenligne det med 5 gange op til Torfhaus i Harzen (til oplysning for dem der har prøvet den stigning). Generelt er PBP-ruten meget kuperet, og man regner med, at der skal overvindes 10 - 11.000 højdemeter. Det er noget der efterhånden tærer på kræfterne. Undervejs i løbet troede jeg, at jeg kunne nå i mål under den magiske grænse 70 timer. Der var dog ikke flere kræfter at trampe med i de sidste mange timer, og sluttiden bliver også lidt uvæsentlig, når man er rigtig træt.

På det sidste stykke vej i forstæderne til Paris skal man gennem et utal af lyskryds, og selv om der var PBP-plakater næsten overalt, var det lidt svært at finde vej. Jeg nåede dog målet og kunne notere en tid på 71 timer og 6 min. Det er 50 min. hurtigere end i 2003 og 21 min. langsommere end i 2007. Cykelcomputeren viste, at jeg havde siddet i sadlen i godt 53 timer og havde kørt med en gennemsnitsfart på 23 km/t. Med 53 timer i sadlen vil det sige, at ca. 18 timer er brugt til kontrol, at spise, bade, sove osv.

I de sidste 10 - 12 timer i løbet lovede jeg mig selv mange gange, at nu var det definitivt sidste gang, jeg deltog i løbet. Det har jeg også gjort de andre gange, men denne gang synes jeg, at det simpelthen var for pinefuldt. Jeg følte mig også helt udpint og færdig ved ankomst til mål. Gunver hævdede dog, at jeg virkede mere udkørt efter løbet i 2007. Lidt positivt var der dog her i 2011, idet vejret var solrigt (bortset fra de 3,5 times regn). Det var også positivt at jeg - trods begrænset søvn – ikke havde følt mig søvngig ude på ruten, og at jeg undgik punkteringer eller andre problemer med cyklen. I 2007 havde jeg lange perioder, hvor jeg kæmpede for at holde øjnene åbne, og jeg blev ramt af et par punkteringer.

Dagen efter kørte vi ind til målområdet, for at se de sidste ryttere komme i mål inden for 90-timers grænsen. Her 89 – 90 timer efter starten var det tydeligt, at disse ryttere kørte på de absolut sidste

reserver, og mange af dem så ud til at lide meget. Tydeligst var det, at de fleste havde nakkeproblemer for vinklen på hovedet så helt forkert ud i forhold til kroppen. Mange led åbenbart også af svære siddesår, og de sad derfor helt skævt på sadlen med kroppen næsten i en vinkel på 45 grader til den ene side. Selv om de var glade for at nå i mål, var det i mange tilfælde med et anstrengt smil.

Lidt statistik fra løbet fortæller at hurtigste rytter gennemførte på 45 timer og 29 min. Der var 5.192 tilmeldt til løbet, heraf 142 danskere. 187 deltagere stillede ikke op til start (7 fra DK), 857 opgav undervejs (19 fra DK) 85 deltagere kom i mål efter tidsgrænsen. Det resulterer i, at 4.063 gennemførte løbet (119 fra DK). 208 kvinder gennemførte de 1230 km.

Der var deltagere fra 48 lande. Frankrig stillede ikke uventet med det største antal 2.101. Derefter fulgte Tyskland med 454, USA med 435, England 340 og Italien 311. 6 lande bl.a. Hongkong og San Marino havde kun én deltager. Fra Kina stillede 12 mand til start og alle opgav. Det samme gjaldt for de 3 mand fra Costa Rica og de 6 fra Usbekistan. Generelt ser det ud til, at deltagerne fra de mere eksotiske lande har haft svært ved at klare distancen. Der er dog undtagelser, idet kun én af de 14 deltagere fra Filippinerne opgav.

Efter afslutningen i Paris fortsatte vi campingturen mod Spanien. Der er utrolig bjergrigt i det nordvestlige Spanien = rigtig godt cykelterræn. Jeg havde dog ikke problemer med at lade cyklen stå. Der gik vist 12 dage inden jeg havde lyst til at sætte mig på en cykelsadel. Til gengæld havde jeg lyst til at sætte mig til bordet. I mange dage efter løbet skriger kroppen nærmest på mad hele tiden. Man kan faktisk spise uafbrudt, måske som en slags belønning oven på strabadserne.

Det er ikke til at give en fornuftig forklaring på, hvorfor man går i gang med et tidskrævende, anstrengende og langt projekt som en deltagelse i PBP jo er. Af de 53 timer jeg sad på cyklen foregik det over halvdelen af tiden i mørke. Man skal hele tiden være koncentreret for ikke at oversé vejviser-pilene. Samtidig har man ondt næsten alle steder i kroppen, så det er vanskeligt at føle, at det er en stor oplevelse. Det er først, når man endelig er kommet i mål, at man kan se det positive. I sidste ende drejer det sig nok om at bevise over for sig selv, at man kan gennemføre et så langt og anstrengende løb. Det flytter med sikkerhed ens smertegrænse, og det er vel heller ikke det værste, der kan ske. /Erik M.