

Heksejagt

.... og det som er meget værre



.....klar til sidste etape

Som lovet i min sidste artikel om mine brevet ture i år, vil jeg her berette om årets længste tur. Da jeg første gang hørte om turen i foråret, besluttede jeg mig for, at denne tur fra Sønderborg til Brocken og retur, må du absolut prøve at køre – vel at mærke på cykel.

For at gennemføre en tur på 1055 km kræves der en vis planlægning, dels en masse træningskilometre. For mit vedkommende havde jeg planlagt at køre 6000 km inden turen. Med vægt på en 600 km's tur, som lå mindst 4-5 uger inden den egentlige "heksejagt".

Jeg nåede godt og vel mit mål om at køre 6000 km inden begyndelsen af august.

Med hensyn til logistikken, havde jeg allieret mig med Pia som kørte "bagagedrop" for en gruppe på 4 ryttere.

Opladning og forberedelse til en sådan tur for mit vedkommende, består af fysisk træning på cykel med mange kilometer for at kunne sidde på en sadel i op til 75 timer, også populært kaldet "saddetræning".

Dernæst er den mentale træning lige så vigtig. Hvis man får de tanker som "jeg kan ikke gennemføre denne tur", så kan man godt glemme alt om at tage af sted. Man skal samtidig forberede sig mentalt på de kriser som kommer undervejs, hvordan vil du tackle disse situationer, fordi der kommer altid kriser på sådanne turer, såsom problemer med at finde den/de rigtige veje, og ikke mindst træthed undervejs.

Kosten forinden er lige så vigtig, ikke tage på i vægt, masser af kulhydrater inden turen, og absolut ingen indtagelse af alkohol.

Tillige er det vigtig at man har fuld tillid til sit materiel (læs især sin cykel), samt har de nødvendige ting med, ud en meget selektiv vurdering "need to have" og ikke "nice to have".

Jeg tog nogle dages ferie forinden turen, for at være mentalt udhvilet samt klargøre materiellet til turen. Dermed undgås det at man starter stresset, som uden tvivl påvirker ens evne til at yde optimalt. Montering af nye dæk samt valg af dæk er særdeles vigtigt. Jeg har rigtig gode erfaringer med lidt kraftigere dæk, hvilket også resulterede i, at jeg ikke havde en eneste punktering undervejs.

Det som jeg skal have med, har jeg i en lille rygsæk hvor vægten begrænses til lidt over 2 kg. Her har jeg energi, forplejning samt løse ærmer og ben, vindvest samt regnjakke.

Så oprandt dagen hvor vi skulle af sted, fredag den 12. august kl. 21.00. Jeg havde under klargøring af cyklen monteret godt lys på cyklen med 2 baglygter, samt en kraftig forlygte som giver 1000 lumen, og har batterikapacitet til mere end 8 timer med 2 batterier. Jeg havde desuden lånt samme type forlygte af Erik Mølgaard for at have en forlygte som reserve, denne fik jeg ikke brug for.

Pia kørte mig til Sønderborg fredag, efter den sidste gang pasta inden afgang. Vi ankom til vandrerhjemmet i god tid forinden starten gik, og mødtes med de øvrige deltagere, vi var 6 deltagere i alt. 2 havde kørt turen nogle uger forinden.

Der var en lille sammenkomst med frisk frugt, kaffe og vand, hvor vi fik vores vigtigste dokument "stempelkortet". Da klokken nærmer sig 20.30 gjorde vi klar til at tage af sted, får igen kontrolleret at lyset på cyklen fungerer. Kl. 21.00 ruller vi ud fra vandrehjemmets parkerings plads, hvor Poul Krebs havde taget opstilling med sit band, det havde vi ikke forventet. Det var godt nok i den nærliggende bypark, men hyggeligt at lytte til.

Vort første mål var at nå Glückstad inden kl. 05.15 lørdag morgen, idet den første færge afgår kl. 05.15, så vi kan komme tørskoet over Elben. Vi ankom efter en rigtig fin tur med en gruppe på 5 mand kl.04.40. Den ene deltager blev allerede sat uden for Sønderborg, vi holdt en gennemsnitsfart på omkring 29 km/t.

Efter færgeturen som tager 25 min. kom vi forbi en bager med en cafe, her fik vi friskbagt brød, kaffe og kakaomælk. Den ene deltager kørte videre – så vi var en gruppe på 4 ryttere, Samtidig fik vi turens første stempel.

Vi fortsatte af nogle til tider kedelige veje (læs transportveje), vores gruppe holder fortsat sammen, indtil vi når vort mål for dagen som er Salzgitter Bad hvor vi ankommer kl. ca. 20.45. Døgnets etape som er tilbagelagt viser 466 km på min Garmin.

Pia havde booket os ind på hotellet og betalt for værelser, henter noget mad til mig som hurtigt fortæres, et hurtigt bad og så i seng. Her fik vi turens 2. stempel.

Op igen kl. 00.00, hvor jeg får en stor portion medbragt yougurt med masser af müsli og tørret frugt. På med rent cykeltøj, og klar til afgang kl. lidt over 01.00. De øvrige er kørt på nær en som kørte kl. 04.00.

Ud af byen, har forinden fundet turen på min Garmin, som nu går til Brocken, en tur på ca. 82 km. Og her er det så det starter "**det som er meget værre**". Efter at have kørt 28 km kommer jeg til et vejarbejde, hvor jeg tænker "her har du været". Og ganske rigtigt har min Garmin, eller også er det en fejl 40, tracket det spor som jeg kørte efter dagen før. Det kræver koncentration samtidig med at kroppen er træt, at finde ud af hvor er du nu, og hvor skal du hen. Her skal man tænke på at turen er kørt i dagslys og nu er det nat og mørkt.

Jeg finder en ny rute dels via min mobil (Google maps) og lægger en ny rute så jeg kommer tilbage på det rigtige spor, som viser sig at være "næsten" rigtigt. Lige før kl. 08 er jeg tæt ved Brocken hvor jeg dog kommer ind fra en forkert side. Finder ud af at jeg skal finde en by som hedder Schierke som ligger ca. 12 kilometer fra hvor jeg er, og det er ikke et venlig stemt område – det er op og ned af bakke hele tiden. Finder heldigvis ubesværet frem til Schierke hvor jeg starter opstigning til Brocken. Der er ikke adgang for biler, så der er allerede en del som morgenvandrere de ca. 12,9 km op på Brocken, og så er der de som tager turen op med damplokomotiv.

På vej op måtte jeg holde for toget som kom prustende op af bjerget, og fik den tanke at det nu gælder om at holde "dampen oppe". Efter opkørslen fik jeg virkelig turens mentale

krise efter at have kørt ca. 56 km længere end planlagt, og denne mentale krise fulgte min krop stort set hele dagen. På Brocken var det diset og tåget, så der var ikke meget at se. Igen meldte sulten sig. Jeg gik ind på restaurant HexaKlavs og bestilte en bockwurst og kartoffelsalat samt en stor cola, efterfulgt af kaffe. Fik omkring kl. 11 turens 3. stempel. Jeg havde brugt alt for meget tid på denne fadæse, så midt under bockwurst og kartoffelsalaten tog jeg et møde med mig selv, det var ikke alt sammen pæne gloser i denne interne konversation. Efter at have kontrolleret at området var fri for hekse, tog jeg mig god tid til at finde den rigtige fil, måske for langt tid, men fik lagt og kontrolleret at kursen via Schönningen til Lüneburg, en tur på godt 215 km, var som den skulle være.

En fin nedkørsel fra Brocken hvor hastigheden desværre en del gange blev spoleret på grund af en masse vandrere på vejen. Herefter blev kursen sat imod Schönningen som igen blev kontrolleret via Google maps . er du på rette vej – det var jeg.

Turen til Schönningen gik forbløffende godt, fandt en cafe hvor jeg både fik kage, kaffe og is samt turens 4. stempel. Så den "skideballe" jeg gav mig selv havde en positiv effekt.

Min vrede over dagens fadæse med at køre forkert, skulle nu omsættes ned i pedalerne, fordi der fortsat var omkring 150 km til Lüneburg. Jeg ankom til hotellet udenfor Lüneburg omkring kl. 22.30 hvor jeg var helt færdig, mere mentalt end fysisk. De øvrige var ankommet henholdsvis 1-2 timer forinden jeg var fremme. På vejen til hotellet havde jeg flere gange tanker om bare at lægge mig og sove i grøften, det blev heldigvis ved tankerne.

Dagens etape var beregnet til ca. 305 km, jeg fik fornøjelsen af ca. 360 km – øv.

Restauranten på hotellet var lukket, Pia havde igen sørget for at få alle booket ind på hotellet, og fået nøgler udleveret. Havde sørget for at købe nogle pølser og brød, så min aftensmad ud over proteinkoncentrat, kolde pølser, sennep og brød samt en liter cola. Et bad og så godnat Jørn.

De øvrige tog igen af sted kl. 01.00 og en kørte kl. 5.30 – jeg insisterede på at få mindst 4 – 4,5 timer søvn. Op igen mandag morgen kl. 04.00, et bad og rent cykeltøj på, indtagelse af en stor portion yougurt med tilbehør, og igen gøre klar til afgang. Jeg kørte kl. 05.15 fra hotellet ind til Lüneburg, hvor jeg fik endnu et stempel. Jeg kunne mærke på min krop at den have fået søvn og hvile. Kroppen og hovedet var helt klar til klar til dagens opgave, var mentalt ovenpå igen, og havde nu troen på at denne tur gennemfører du, såfremt materiellet ikke svigter.

Næste punkt hvor der skulle stemples var Lübeck, her mødte jeg Claus, vi fulgtes igennem byen. Jeg var meget sulten og fandt i udkanten af byen en tankstation i Lübeck med et cafeområde, hvor jeg dels fik stempelt og dernæst noget at spise, Claus fortsatte turen. Igen på cyklen og kursen nordvest imod Kiel via Plön, sidstnævnte by ligger i et meget flot område – og selvfølgelig op imod vinden. Der var denne dag en del kørsel på cykelstier, som lå helt op til motortrafikveje, ret larmende og ubehageligt at køre så tæt ved

en motortrafikvej. Igen var der et stykke hvor ruten viste ind på en markvej, hvor jeg fandt en asfalteret vej uden om. Jeg havde kørt rigeligt på passager med skovveje og blød bund, samt sandbund hvor jeg måtte af at trække. Jeg syntes ikke det er passende at lægge en sådan rute på en racercykel, idet nogle af disse passager er af en vis længde, mere er egnede til MTB end en racercykel med smalle dæk.

Lige inde Kiel meldte sulten sig igen, så der måtte igen bruges tid på at spise. Kørsel igennem byer tager lang tid, byer som Lûbeck, Kiel og Eckernförde er voldsomme tidsrøvere. Især Kiel tager omkring en time at komme igennem.

Det er faktisk ret stressende i køre i bytrafikken, samtidig med at skulle finde vej.

Fra Eckernförde blev kursen sat imod Flensburg. Forinden skulle jeg over Slien med kabelfærgen. Jeg regnede adskillige gange på om tidsplanen holdt, idet tidsfristen for denne tur var 75 timer. Da jeg nærmere mig Flensburg var jeg nu helt sikker på at der ikke blev problemer med tidsgrænsen, selv med et stop for at spise aftensmad. Jeg fortsatte over grænsen og valgte at spise i Kruså, som ellers først var planlagt efter ankomsten i Sønderborg for at være sikker på at nå igennem.

Jeg havde hele dagen igennem haft gode ben, derfor valgte jeg at få energi til de sidste 30 km.

Efter at have fortæret en "Mega" burger med pomme frites, samt 2 cola kørte jeg de sidste 30 km til Sønderborg på lidt over en time. Kl. 22.25 ankom jeg til Q8 i Sønderborg hvor jeg fik det sidste stempel.

Herefter kørte jeg til vandrehjemmet hvor det var aftalt at Pia samlede mig op. Pia havde forinden afleveret bagage til de øvrige som var ankommet kl. ca. 20.30.

Fik afleveret mit stempelkort og derefter førte vi til Christiansfeld med Pia bag rattet.

Jeg fik som tidligere nævnt fornøjelsen af at køre lidt længere end de øvrige, i alt 1111 km (var planlagt til ca. 1055 km) brugte 73 timer og 25 min. på turen, i runde tal 22.000 kalorier, samt godt 8450 Hm.

For mig havde det stor betydning at have Pia med, dels til at klare nogle af de praktiske opgaver som fortæring ved ankomst til hotellerne, men også som en god støtte. Det betød at jeg havde mulighed for at sove lidt længere, da Pia klarede mange af de praktiske ting.

For at imødegå et af de klassiske spørgsmål "hvorfor kører du så lang en tur", er svaret formentligt at finde i selve udfordringen, ellers tror jeg ikke der er nogle fornuftige svar.

Efter turen

Efter en sådan tur oplever man en voldsom tørst og sult den første uges tid. Tørsten aftager efter nogle dage, mens ens spisevaner ændres markant fordi kroppen skriger på salt, hov, - der gør lige en pose chips. Tog hul på en pose lakridskonfekt, sikkert fordi der forsat mangler nogle kulhydrater.

Det er her man skal styre sig, idet man ikke har det samme behov for energi som under turen, så en fornuftig nedtrapning er nødvendig for ikke at tage på i vægt.

Der er ikke planlagt flere lange ture i 2016, men om lysten forsat er til stede, tager jeg måske et par længere turer i 2017. En tur på mere end 1400 km og godt 11.500 Hm kan godt friste en svag (cykel)sjæl.

Pia, tusind tak for din store indsats.

//Jørn Enegaard