

Melfar24 og Race24

Melfar24 er et 12/24-timers landevejsløb med start og mål i Strib ved Middelfart, med start lørdag kl. 10:00 og slut lørdag kl. 22:00 for 12 timers deltagere og søndag kl. 10:00 for 24 timer. Der køres på tre ruter: en dagsrute på 55,8 km., en oplyst natrute på 14,6 km. langs vandet under Lillebæltsbroen, og en slutrute på 2,9 km. Alle ruter starter og ender samme sted, hvor der også er depot, med et overdådigt udvalg af mad og drikke døgnet rundt. Det er helt op til den enkelte deltager hvor langt man vil køre; man har officielt gennemført løbet efter én omgang på dagsruten. De fleste kører længere første gang de deltager, end de troede de kunne. Jeg tror at det, at man aldrig er langt fra målstregen gør, at det er fristende lige at køre lidt længere – især på den korte natrute.

Min daværende svoger Finn Jørrald gjorde mig opmærksom på løbet i 2010, på et tidspunkt, hvor jeg havde erkendt, at jeg aldrig ville blive særlig hurtig på en cykel. Så hvorfor ikke prøve at blive bedre til at køre langt? I mange af de løb jeg havde kørt, havde jeg problemer med kramper de sidste timer. Jeg havde en idé om, at det nok var fordi jeg kørte over evne i de perioder, hvor de felter jeg lå i, kørte stærkt. Jeg besluttede derfor, at hvis jeg skulle have en chance for at holde mig på cyklen i et døgn, skulle jeg køre alene, så jeg selv kunne bestemme farten.

Melfar24 2011

Merete og jeg deltog første gang i løbet i 2011. Det år var der det skønneste vejr både lørdag og søndag med en temperatur på 20-22 gr. og svag vind.

Finn og jeg havde sat et mål på 500 km. på 24 timer og Merete ville se hvad det kunne blive til på 12 timer. Finn tog de første omgange på dagsruten med det store felt, jeg holdte mig til min plan og kørte alene. Jeg mødte Finn i depotet da jeg kom ind efter 4. omgang på dagsruten. Han var ved at være færdig og havde problemer med maven. Vi tog 5. omgang sammen; så valgte han at stoppe. Min mave begyndte først at brokke sig ved daggry og jeg mistede totalt lysten til at spise og drikke. Jeg rundede de 500 km. søndag kl. 9:30, og nåede op på 505,2 km. Merete kom op på 221,0 km., ganske godt kørt af én med MS – og så kører hun endda alene!

I bilen på vej hjem, sad jeg og spekulerede på hvad jeg kunne gøre bedre næste gang. Jeg skulle helt sikkert være mere kritisk med hvad jeg spiste under løbet. Min samlede forbrænding lå på ca. 18.000 Kcal. og det er selvfølgelig umuligt at indtage (og fordøje) så stor en energimængde på et døgn. Man bliver simpelthen led ved mad og drikke til sidst – men det gælder om at bevare appetitten længst muligt. For at køre længere skulle jeg også prøve at begrænse hvile- og spisepauserne. Jeg havde brugt over 3 timer på at hente mad og vand, så en hjælper i depotet ville nok være en god idé.

Melfar24 2012

Jeg havde lokket min lillesøster Jytte med som hjælper, og målet var 600 km. Merete havde ikke de store forventninger, da vejrudsigten havde truet med kraftig vind. Det kom desværre til at holde stik med vind på 10-12 s/m hele døgnet igennem. Ved midnat kunne vi se at det ville blive umuligt for mig at nå målet, og jeg begyndte at miste motivationen. Jeg stoppede ved 2-tiden efter 404,9 km. og Merete nåede 108,6 km.

Bagefter fortrød jeg bitterligt, at jeg havde givet op. Dét jeg lærte denne gang var, at jeg skulle have mere end ét mål, så jeg kunne bevare motivationen hvis det ikke gik som planlagt. Hvis jeg var fortsat ville jeg kunne have opnået en bedre placering end i 2011, og jeg ville også kunne have kørt længere end de 505 km.

Melfar24 2013

Jeg tilmeldte mig RAAM-gruppen første gang dette år. I RAAM-gruppen er det forbudt at ligge på hjul. Til gengæld er det tilladt at bruge aerobøjler og tristryr. Hvis man vil kvalificerer sig til RAAM skal man op på 643,74 km.

Jeg tænkte, at når jeg alligevel kørte alene, kunne jeg ligeså godt gøre det officielt. Vinden koster selvfølgelig mange kræfter for alle der cykler; men især for dem der cykler alene. Målinger viser at man kan spare 20-30 % af kræfterne ved at ligge godt placeret i et felt. Aerobøjler giver også en reduktion af vindmodstanden, om end ikke så meget som at ligge på hjul.

Målet dette år var igen 600 km., hvis heldet og vejrguderne tillod det. Vinden blev desværre ligeså kraftig som i 2012, men takket være aerobøjlerne kunne jeg alligevel holde et fornuftigt gennemsnit. Jytte var igen med som hjælper, og var en stor støtte. Jeg havde placeret en taske med tøj og en køletaske med mad og energi udenfor depotområdet. Det var planen at blive ved cyklen og spise dér, for at spare stoptid. I løbet af eftermiddagen flyttede vi forsyningerne ned i vores lejr i campingområdet. Jeg mente at jeg nok alligevel godt kunne holde fast ved min beslutning om at blive ved cyklen, selvom jeg stoppede så tæt på både seng og stol. Det skulle vise sig ikke at være tilfældet. I løbet af natten sker der ting og sager i øverste etage. Man kan ikke regne mere og tror man har kørt længere, og man finder på verdens bedste grund til at det er i orden med en pause eller to. Da jeg kom ind efter endnu nogle ture på natrutten var Jytte faldet i søvn og jeg nænnede ikke at vække hende. På en eller anden måde endte jeg i en campingstol, og jeg aner ikke hvor lang tid jeg sad der. Da jeg kom i gang igen besluttede jeg at prøve med tre omgange mellem hver pause. Jeg fandt hurtigt ud af at det ikke gik. Allerede på 2. omgang svandt kræfterne, så jeg stoppede ved depotet. Der stod Annette Vogensen og hun blev min frelsende engle i de næste par timer, til Jytte dukke op. Hun var "crew" for Søren der deltog for første gang. Det fungerede perfekt. For hver omgang stoppede jeg kortvarigt og forsynede mig fra Annettes lille buffet. Jeg kom op på 576,7 km., og blev nr. 12 af 27 i RAAM-gruppen. Merete kørte 152,5 km. i 12 timer solo og Søren Vogensen nåede helt op på 597,1 km. i 24 timer solo.

Melfar24 2014

Jeg startede min træning til løbet 1. januar, og den milde vinter samt et varmt forår gav de bedst tænkelige vilkår for masser af udendørs træning. Jeg styrkede desværre 14 dage før løbet og brækkede håndledet.

Ifølge arrangørerne blev vejret det bedste i Melfar24's historie. Jytte overtog mit startnummer og fik det ændret til 12 timer solo. Hun kørte 146,5 km. og Merete slog sin rekord og kom op på 231,50 km. på 12 timer. Søren Vogensen deltog for første gang i RAAM-gruppen og kørte et fantastisk løb, hvor han, på trods af smerter i lænden, næsten nåede RAAM kvalifikationen. Han havde kørt 629,7 km. og manglede altså kun 14 km., da han punkterede kl. 09:35.

Melfar24 2015

Jeg ville prøve en ny strategi denne gang. Pulsene havde altid været i fokus når jeg deltog i disse løb, men hastigheden havde jeg vægtet ligeså højt. I år ville jeg udelukkende køre efter at holde en gennemsnitspuls som jeg kunne holde fra start til slut. Jeg forsøgte mig frem de sidste 14 dage før løbet og endte med puls 140 dvs. 74 % af maks. Det ville så have den fordel at kraftig vind ikke ville trætte, da jeg jo så bare ville køre det langsommere.

Målet i år var RAAM kvalifikationen eller min. 600 km., hvis der var kraftig vind. Merete havde problemer med knæet og gik ikke efter en personlig rekord. Vinden blev endnu engang til den kraftige side med 10-15 s/m. Jeg var så heldig at have et team på 3 i år. Da Søren Vogensen ikke kunne stille op pga. rygproblemer, og han og Annette tilbød deres hjælp sammen med trofaste Jytte. Det fungerede helt fantastisk. Jeg havde regnet ud, at en stoptid på 2 min. pr. time svarede til et fald i snit på 1 km/t. Hvis jeg kørte 28 km/t i snit kunne jeg altså bruge 4 min. i depot for hver omgang på dagsruten. Det forudsatte at jeg spiste medens jeg kørte, så det havde jeg øvet en del på. Jytte, Annette og Søren var helt oppe på dupperne hver gang jeg kom ind og jeg havde en stoptid på under 4 min. på alle 5 omgange. Jeg kunne ikke helt holde de 28 km/t pga. den kraftige vind og måtte justere forventningerne; men jeg regnede med at kunne hente en del om natten, hvor vinden skulle aftage. Jeg holdte en gennemsnitspuls på 140 som planlagt og var ligeså frisk på 4. omgang som ved start. Da jeg startede på 5. omgang, begyndte jeg at få kvalme og fik svært ved at spise og drikke. Jeg gik sukkerkold ved 366 km. kl. 00:30, og havde da kørt de sidste 150 km., på en halv flaske vand og fire mundfulde kage. Det viste sig hurtigt at være en maveinfektion og jeg havde diarré hele natten og et par dage efter.

Race24

Race24 bliver afholdt på Ring Djursland efter samme principper som Le Mans. Tremandshold kører på skift på en 1,75 km. lang racerbane med 15 hm., og løbet måles i antal kørte omgang pr. hold. Jeg har deltaget i løbet to gange i 2012 og 2013. Løbet lå den gang 14 dage efter Melfar24, så der var tid til at restituere.

Da jeg sidste år læste at de ville prøve med en sologruppe, tilmeldte jeg mig. Løbet var rykket en uge, så det lå i weekenden efter Melfar24, så det var en ekstra udfordring. Kunne det lade sig gøre at restituere på 6 dage? Der plejer at gå omkring 14 dage før jeg har det godt på en cykel igen. Jeg valgte ikke at finde hjælpere til Race24 – hvis det endte med at jeg ikke kunne klare at køre særlig langt ville det være spild af deres tid.

Efter Melfar24 så tingene lidt anderledes ud end forventet. Da maven var kommet i orden havde resten af kroppen det fint – jeg havde jo kun kørt 366 km. og i et tempo hvor jeg burde kunne holde 600 km. Vejrudsigten så derimod ikke så godt ud med regn i store mængder og kun 10-12 gr. Da vi kom til fredag så vejrudsigten lidt bedre ud dvs. lidt mindre regne fordelt over lørdag eftermiddag og natten til søndag. Jeg besluttede at stille op og gjorde cyklen klar, dvs. at jeg pumpede og smurte den og fjernede aerobøjlerne, da de ikke var tilladt. Tasken med tøj fra Melfar tog jeg med som den var – en stor fejl skulle det vise sig. Køletasken var også klar som den stod, med masser af hjemmelavet energipulver, barer, koffeinpiller og Cocio med koffein. Merete købte nogle flere Superflyers (lakrids er vigtigt for appetitten) og så var jeg klar.

Vi kørte der ud to timer før start og tjekkede forholdene for solorytterne. Det så fint ud. De havde lavet et separat, overdækket område for os, hvor vi kunne have vores tasker og udstyr. Adgangen tilbage på banen var også forbedret i forhold til løbet i 2013, så man kun skulle trække et ganske kort stykke før man kunne stige på cyklen igen. Jeg havde aftalt med Merete, at vi lod bilen stå i camp-området. Så havde jeg mulighed for at sove, hvis det skulle blive nødvendigt. Merete ville så cykle tilbage til sommerhuset efter start, og vende tilbage søndag middag.

Min taktik for løbet var den samme som weekenden før. Solokørsel med puls 140. Målet var minimum 500 km. / 4.300 hm. Da alle løbets deltagere, på nær solorytterne, kun skulle køre 1/3 af tiden ville hastigheden i felterne være meget høj. Jeg regnede med at være den eneste af de 23 tilmeldte soloryttere (kun 17 stillede op) der ikke lå på hjul, så jeg ville uden tvivl være nummer sjok fra første omgang. Planen var så langsomt at forbedre min placering efterhånden som konkurrenterne blev trætte.

Da starten gik, var det overskyet med svag vind og lidt smådryp. Jeg lagde mig midt på banen, hvor jeg kunne ligge nogenlunde i fred for de hurtige felter. Tiden gik utrolig hurtigt, og jeg holdt spisepause hver 2. time i dagstimerne, og 10 min. hver time natten igennem. Kl. 18:30 begyndte regnen for alvor og det regnede kraftigt i halvanden time. Derefter aftog regnen uden dog at stoppe, og den fortsatte til 1:30. Det blev en kold omgang hvor simple ting, som f.eks. at gribe drikkedunken og sætte den på plads igen, var næsten umuligt pga. kolde fingre. Da regnen stoppede, blæste det op og vindstyrken kom hurtigt op på samme niveau som den foregående weekend. Jeg frøs gudsjammerligt indtil først på formiddagen søndag. Jeg havde ikke tørt skiftetøj med, da jeg jo havde været lidt lemfældig med forberedelserne til løbet.

Da jeg var i pit ved midnat fik jeg en snak med en af arrangørerne, og han havde den gode nyhed at regnen ville stoppe en time senere. Det kom jo heldigvis til at passe. Han kunne også fortælle at jeg, som ventet, havde ligget på 17. pladsen de første timer og nu var nået op på en 6. plads! Det havde jeg ikke lige set komme – jeg havde faktisk slet ikke været forbi skærmene med resultater endnu. Nu begyndte jeg at tage en tur omkring skærmene hver gang jeg var i pit. Mellem kl. 05

og 06 lå jeg på 3. pladsen, derefter måtte jeg nøjes med 4. pladsen. Da jeg var i pit ved 10-tiden var der en fyr der prikkede til mig, og sagde at han mente, at det var mig der lå 21 omgange foran ham. Jeg sagde at det skulle da nok passe. Daniel (nr. 76) fortalte at han havde haft en krise, havde taget et hvil og fået massage og nu var han klar igen. Men han mente at det var umuligt for ham at indhente mig. Jeg sagde at det kunne han sagtens, da jeg kørte alene, og ønskede ham held og lykke. Vi tog nogle omgange sammen, hvor også Rikke fra Team Rynkeby sluttede sig til. Det blev til en hyggelig sludder. Rikke havde jeg snakket med tidligere i løbet og også en del andre ryttere på skift. Jeg tror de brugte mig som en slags pauseunderholdning ☺. Det nød jeg virkelig, da Melfar24 er et meget ensomt løb at køre som RAAM deltager. De andre ryttere holder stor afstand, som de jo skal ifølge reglerne. Om natten kan man pludselig opdage, at man trækker en hale af ryttere, men hvor længe de har ligget der, er umuligt at sige.

Næste gang jeg så Daniel, var en time før løbet sluttede, hvor jeg var på vej ud fra pitten for sidste gang. Han kom henne fra resultatskærmene og havde lige set at han nu kun var to omgange efter mig. Han havde egentlig tænkt sig at stoppe nu, men tog cyklen og fulgte mig ud på banen. Vi tog tre runder sammen hvor han overvejede om der var flere kræfter, men han valgte at stoppe. Jeg vidste at 6. pladsen ikke kunne hente mig på en time så jeg tog det lidt med ro den sidste time.

Det blev til en 4. plads med 315 omgange dvs. 551,25 km. og 4.725 hm. Jeg holdte puls 140 i løbet af lørdagen, men hen over natten sneg den sig ned på 133 – sikkert pga. kulden.

Næste år håber jeg også at kunne mobilisere hjælpere til dette løb. Jeg brugte i alt 3 timer og 20 min. på at spise.

Race24 kan klart anbefales, det er et løb med en fantastisk stemning. Kurverne og bakkerne gør at man konstant skal være opmærksom, og ikke kommer til at kede sig. Banen fik ny asfalt i år og føles som fløjl. Den er heller ikke glat i regnvejr da det er en helt speciel asfaltblanding. . Merete prøvede nogle omgange på banen inden start, var straks solgt. Hun håber at kunne lokke et par piger fra CCM med, på et hold i 2016.

// Søren Billesbølle