

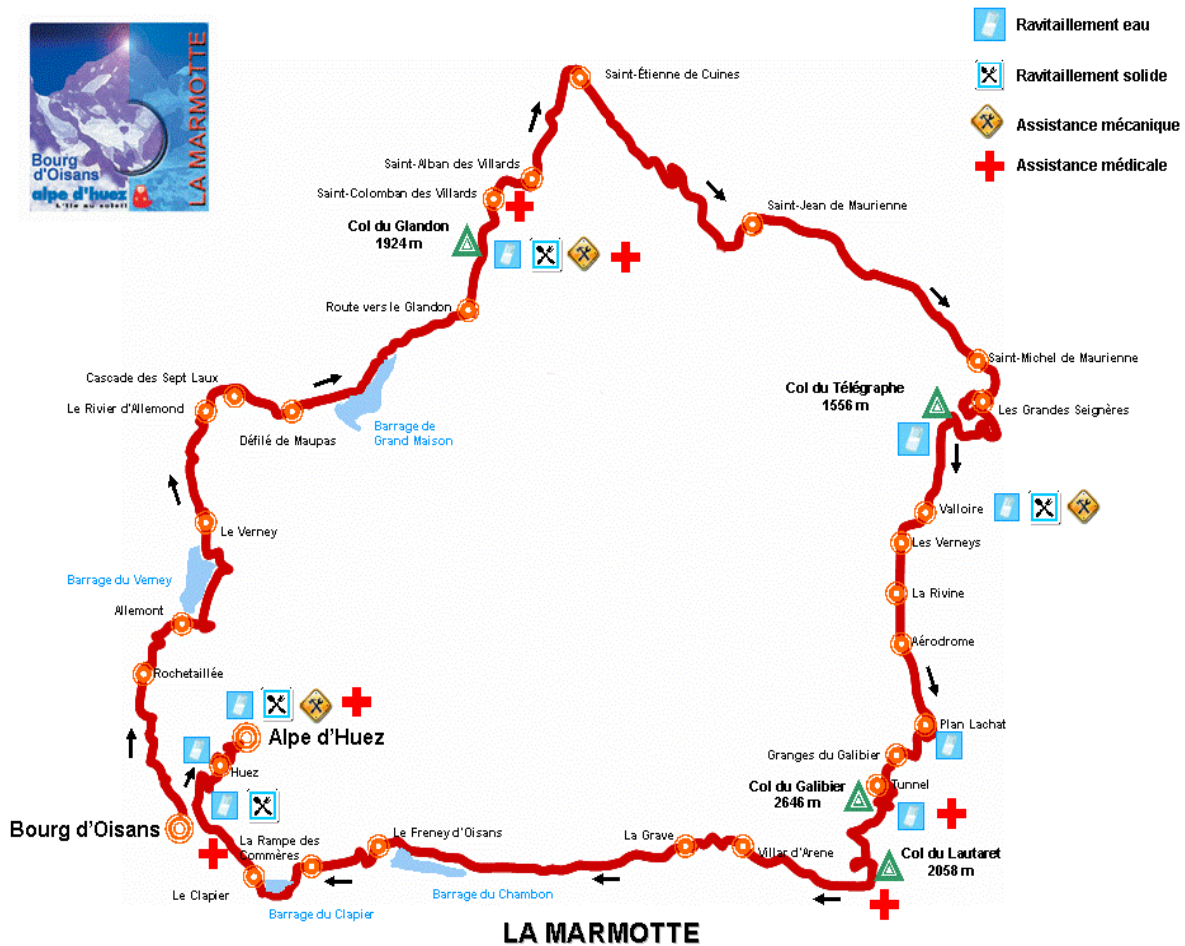
La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

Deltagere: Carsten Andreasen, Palle Jensen, Rene Hansen, Kurt Sørensen, Peter Thingholm, Frans Ejsing, Troels Møller, Palle H. Andersen, Kirsten Hansen, Niels Ole Rasmussen, Brian Sørensen, Peter Gregersen, Henrik Nielsen.

La Marmotte - på dansk murmeldyret - er navnet på et mindre dyr af gnaverfamilien, der lever over trægrænsen i bjergene, eksempelvis i Alperne. Det er også navnet på et motionscykelløb, der hvert år i starten af juli køres i Alperne med udgangspunkt i byen Bourg d'Oisans. Løbet, der er 174 km langt, er noget af et tilløbsstykke, idet det hvert år samler omkring 8000 deltagere fra hele Europa. Det er samtidig en stor cykelmæssig udfordring. Distancen i sig selv er ikke afskrækkende, men da der er 3 bjerge uden for kategori samt en kategori 1 stigning undervejs, så svarer det vel til en pæn "kongeetape" i Tour de France. Bjergene er Col du Glandon, Col de Telegraphe, Col du Galibier samt sidst, men ikke mindst Alpe d'Huez som dessert - alt i alt 5000 højdemeter

Ruten:



La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

Det er nu 3. år i træk, at medlemmer fra NBC deltager i begivenheden. I år deltog 12 NBC'ere samt Peter Gregersen fra Hjørring Cykel Klub. Turen begyndte at tage form i vinteren 2008/09. Løbsdatoen var d. 4/7-09, og der var enighed blandt de interesserede om, at vi skulle af sted, så vi havde en uges tid i området inden løbet, således at vi havde mulighed for at komme ud og prøve kræfter med "bakkerne". Næste skridt var at finde en egnet bolig i området. Carsten A. påtog sig ansvaret, og det lykkedes at finde en super lejlighed med 7 dobbeltværelser i landsbyen Oz nær Allemont (se kortet).

Tak til Carsten for indsatsen med booking, indsamling af penge og meget mere.

Lørdag d. 27/6 over middag drog vi af sted i 3 personbiler. Aftenen før var Carsten og Palle kørt i en lejet varevogn, der var tungt læsset med cykler og andet grej. Turen ned gennem Tyskland og Frankrig gik over al forventning. Trafikken var mildest talt "tynd", og der var ikke på noget tidspunkt optræk til kødannelser. Dejligt. Jeg var med i Frans' bil, hvor også Troels, Palle A. og selvfølgelig Frans var med. Vi skiftedes pænt til at køre i 2-3 timers intervaller afbrudt af kaffe/spise-og tissepauser. Det gik rigtig godt, indtil vi kom ned omkring Grenoble tidligt søndag morgen. Her kørte vi på et tidspunkt forbi et efter Troels' mening rigtig flot motiv, som han simpelthen måtte have i kassen. Frem med mobilen, ned med vinduet og NEEEEJ - jeg har tabt min mobiltelefon!!! Først troede vi ikke rigtig på det, men da Troels blev ved med at trygle om at gøre holdt, måtte vi af motorvejen og så en tur nordpå igen. Vi kørte vel en 3 km, og kom over i den rigtige retning igen - kun for at finde ud af, at vi ikke var kommet langt nok tilbage, så det var en ommer. Det lykkedes i 2. forsøg, og ydermere lykkedes det også at finde mobilen - desværre som samlesæt!! Det lykkedes ikke at finde sim-kortet - selv om Troels gik rundt på motorvejen og søgte ihærdigt, mens vi andre ventede i bilen. Ærgerligt. Vi kørte videre mod bestemmelsesstedet, som nu var indenfor rækkevidde. Vi var lige inden om et "boulangerie", hvor vi købte lækre baguettes og andre brød - det var jo tid for morgenmad. Ved ni-tiden ankom vi så til Oz, hvor vi skulle bo - troede vi. Men nej, vi skulle bo i Oz Station, så vi fulgte skiltene. Det gik temmelig stejlt op ad med en del "hårnåle", men vi måtte vel snart være der ?? Jo tak - 8 km med et gns. på ca. 7% - der var noget at gå i gang med de kommende dage..

Vel ankommet til stedet blev vi modtaget af Carsten og Palle, der hjalp os op med grejet. Der gik ikke lang tid, før alle var ankommet og installeret. Lejligheden var i 2 plan og med 7 dobbeltværelser, et stort fællesrum med køkken, TV m.v. En rigtig god lejlighed i utroligt flotte omgivelser med bjerge hele vejen rundt.

Søndag eftermiddag rullede vi så den første tur. Vejret var perfekt. Dejligt varmt, og stort set ingen vind. Det gik ned ad ovennævnte 8 km i susende fart. Vi samlede op i bunden ved søen Barrage de Verney, og rullede ind mod Bourg d'Oisans, hvor vi lige var inden om den særdeles velassorterede cykelforretning, der ligger lige midt i byen. Herefter gik turen op til legendariske Alpe d'Huez med de 21 nummererede hårnålesving. De første 2-3 kilometer trækker virkelig tænder ud. Her stiger det ca. 10%, og der er langt mellem svingene. Herefter "flader" det lidt ud, og der bliver kortere afstand mellem svingene, hvor man lige kan nå at få vejret og få hvilet ud i 3-4 sekunder!! - inden vejen igen stejler til. Vi fandt alle ind i vores eget tempo, og kom op i tider fra ca. 1 time og opefter. Til sammenligning lyder Marco Pantani's rekord på 36,50!! På toppen fandt vi en cafe, hvor vi nød et par kolde colaer, inden vi igen vendte næsen hjemover.

Dagens samlede distance blev på ca. 80 km.

La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

Om mandagen var planen, at vi skulle en tur op på Les Deux Alpes - et skisportssted med en opkørsel på 9,82 km og en gns.stigning på 6,2%. Sådan gik det dog ikke. Vi kørte mod La Berarde, hvorfra vi regnede med kunne komme videre til Les Deux Alpes, men vejen gik ikke længere end til La Berarde, hvor vi valgte at spise frokost. Herefter gik turen hjemover igen. Da vi nåede til Bourg d'Oisans valgte tre ryttere, Peter G, Rene og undertegnede at bestige Alpe d'Huez endnu en gang, hvor vi igen nød et par colaer og en is på den samme cafe som dagen før. Godt brugte rullede vi nedad igen og ud til Barrage de Verney, hvor vi så kunne slutte af med at kæmpe os de 8 km op til Oz Station.

Den samlede distance blev på ca. 90/120 km.

Tirsdag var det igen i sadlerne og "on the road" igen. Målet var Col de Glandon, som er det første bjerg, der skal bestiges i La Marmotte. Vi fik således en forsmag på, hvad der ventede lørdag. Regnet fra Rochetaillee er der ca. 25 km til toppen med et gns. på ca. 5%. Det første stykke op gennem skoven trækker tænder ud. Der er lange stykker, hvor stigningsprocenten svinger mellem 8 og 10%. Ved Rivier d'Allemond holdt vi en kort pause ved en brønd med dejligt koldt og frisk vand. Her fik vi skyllet sveden af ansigterne og fyldt flaskerne, hvorefter vi fortsatte mod Barrage de Grand Maison, hvor der var aftalt opsamling ved dæmningen. Alle nåede frem, og vi fortsatte mod toppen, der ligger i 1924 meters højde. Vel ankommet til toppen fik vi taget nogle billeder, hvor vi på skift poserede foran skiltet med bjergets navn. Vi tog desuden bestik af den øverste del af den frygtede nedkørsel på den anden side, som vi skulle nedad lørdag. Uhadada. Herefter fortsatte vi videre over på Col de la Croix de Fer - en tur på små 3 km og op i 2068 meters højde. Også her blev der taget billeder af stolte NBC'ere, der havde "knækket" endnu en knold. Her nød vi en dejlig frokost i fantastiske omgivelser og flot vejr.

Dagens distance blev på ca. 80 km.

Onsdag var vi 5, der tog turen til Les Deux Alpes, som jo var glippet om mandagen. Vi rullede ind til Bourg d'Oisans, og fortsatte op til Le Chambon, hvor opkørslen til Les Deux Alpes starter. Der var opsamling ved Barrage de Chambon, og da alle var klar, fortsatte vi mod toppen, som lå 9 km og 608 højdemeter længere oppe. Op kom vi. Jeg som sidste mand - min hjælperytter og værelseskamarat, Troels, svigtede sin kaptajn og kørte sin egen chance!!! Han gjorde dog skaden god igen ved at rede min seng de sidste tre dage. Tak for det. Vi trillede en tur rundt i byen for at finde et sted, hvor vi kunne få stillet sulten. Byen, der er bedre kendt som skisportssted, er ikke noget særligt, og er tydeligvis lagt 100% an på turisme. Vi fik stillet sulten, inden vi igen vendte næsen hjemad efter endnu en god tur med mange indtryk og flotte views. Turen blev på ca. 75 km.

Torsdag var der dømt hviledag. Nu skulle "benerne" have ro efter flere dages bjergkørsel. Vi besluttede at tage med liftene op i bjergene og nyde udsigten. Vi kunne stige på ca. 100 m. fra lejligheden. Herfra kørte vi et stykke op, hvor vi så skulle skifte over i en anden lift for at komme endnu højere op. Det valgte vi og endte oppe på Pic Blanc i 3330 meters højde. Her var luften kølig og udsigten nærmest ubeskrivelig. Bl.a. kan man i helt klart vejr se Mont Ventoux mere end 200 km væk. Den tur var alle pengene værd. Efter at have nydt udsigten en times tid, tog vi liften nedad igen, og efter et par skift kom vi ned til Alpe d'Huez, hvor vi slentrede rundt et par timer og benyttede lejligheden til at besøge Photo Breton, hvor vi købte nogle billeder, som var taget af os

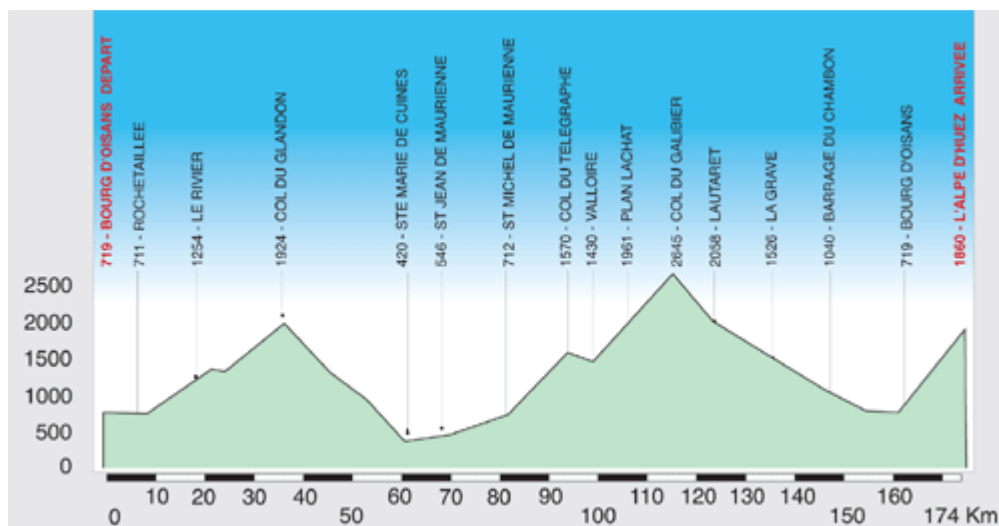
La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

på en af turene på cykel op til Alpe d'Huez. Fine sager, der kom til at pryde væggen på Troels og mit værelse resten af opholdet.

Fredag skulle cyklerne gøres klar. Der blev pudset, skruet, kælet, vasket, skiftet kæde, dæk og meget mere. Der herskede febrilsk travlhed dagen igennem. Intet blev overladt til tilfældighederne. Det skulle i hvert fald ikke være cyklens skyld, hvis noget ikke gik efter planen. Vi var nogle stykker, der måtte omkring cykelværkstedet i Bourg for at få udbedret nogle skavanker i absolut sidste øjeblik. Tøjet blev lagt frem sammen med powerbarer, gels og meget mere. Alt skulle være klar til lørdag morgen. Os selv havde vi også tænkt på, og det er mit indtryk, at alle havde sørget for rigeligt med væske i løbet af fredagen, ligesom der var spist saltabletter, kreatin, kaliumtabletter, anticramp og meget mere. Aftensmåltidet var en dejlig gang lasagne, så der var virkelig fyldt på depoterne til den store udfordring næste dag.

LA MARMOTTE - Højdekurve:



Lørdag morgen gjorde vækkeurene opmærksom på deres eksistens allerede ved 5-tiden. Vi skulle starte ca. kl. 7.15, så det var tvingende nødvendigt at stå op på dette ugudelige tidspunkt. Vi fik et solidt morgenmåltid, og lidt over kl. 6 stod alle mand klar. Vi rullede nedad og stille og roligt ind mod Bourg d'Oisans. Bilerne blev parkeret lidt uden for byen. Aftenen forinden var varebilen blevet kørt op på Alpe d'Huez, og vi havde alle pakket en pose med tørt tøj til efter strabadserne.

I Bourg var der cykelryttere over alt. 8000 stk. fylder unægtelig noget i sådan en mindre by. Vi kom frem til startområdet, og fik stillet os i kø. Første gruppe skulle af sted kl. 7.00, og herefter var det vores tur ca. et kvarter senere. Det var et fascinerende syn med de mange ryttere, men trods det store antal herskede der ro og orden. Det blev vores tur, og af sted kom vi med klapsalver og musik på vej ud af byen. Farten kom hurtigt op på mellem 35 og 40 på det første, relativt flade stykke op til Le Verney. Herefter faldt farten markant, og der blev hurtigt spredning i feltet, også blandt os fra NBC. Alle fandt ind i deres eget tempo, og kæmpede sig op gennem skoven. Efter

La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

“skovstykket” er der en lille nedkørsel, hvorefter det igen stiger seriøst. Her mødte jeg Kirsten, og vi fulgtes ad nogle kilometer. Der kommer endnu en mindre nedkørsel, inden man kommer op på det sidste lange og seje stykke op mod toppen. På toppen af Col du Glandon var der kaos. Ud over de utallige ryttere, var der også to biler, der skulle over passet, så selv om jeg ikke var i depot på toppen, gik der 5-10 minutter med at komme over. Herefter gik det nedad. De første 4-5 kilometer er teknisk krævende, og det gælder virkelig om at holde tungen lige i munden. Det går for alvor nedad. Vejen er smal og uden autoværn, der er mange sving, og belægningen er bestemt ikke noget at skrive hjem om. Trods det, er der mange, der giver den gas - og kommer galt af sted. Jeg så ikke mindre end 3 ambulancer, der var i gang på de første 4-5 kilometer. Nedkørslen bliver herefter lidt mere human og fortsætter endnu ca. 15 km. inden det flader ud. Der følger så et lidt intetsigende “transportstykke” til byen Saint-Jean de Maurienne og videre til Saint Michel de Maurienne. Her gjaldt det egentlig bare om at finde nogen at ligge på hjul ved, og så nå frem til næste bjerg så “billigt” som muligt.

I Saint Michel de Maurienne starter opkørslen til Col du Telegraphe. Den er ca. 12 km. lang, har en gns. stigning på 7,3% og slutter i 1566 meters højde. En hård og kontant “knold” med skov næsten hele vejen op. Det gik OK med at komme op, men der var ingen NBC'ere at se. Jeg fortsatte mod Valloire. Det går nedad ca. 5 km, hvorefter det igen går opad mod Galibier.

Lidt uden for Valloire var der depot, hvor jeg fik en sandwich og et par figer og fik fyldt flaskerne. Mødte Rene og Niels Ole, der var på vej ud af depotet, da jeg kørte ind. Fik fortæret min sandwich, hvorefter jeg startede på de ca. 18 km op til toppen af Galibier. Den er virkelig sej, og har ord for at være en af de hårdeste i Alperne. De første kilometer ligger den på 6-7% stort set uden sving. Det ser ud, som om man kører på flad vej, men cyklen er næsten ikke til at drive frem. Det virker utroligt demoraliserende. Efter ca. 10 km når man frem til Plan Lachat, hvor det bliver alvor. Det stejler yderligere til, og der kommer flere sving. Det var med bange anelser, jeg tog hul på denne del, idet jeg sidste år var i voldsom krise netop her og måtte af cyklen 2-3 gange med krampe. Her forstår man virkelig, hvorfor bjerget er kategoriseret uden for kategori. Når man kigger op, bliver man næsten slået ud, og det er svært at forstå, hvordan man skal kunne komme så meget højere op på de få kilometer, der er tilbage. Det gik heldigvis meget bedre i år, og der var flere gange overskud til at skule opad. Det er nemlig et fascinerende syn at se slangen af cykelryttere sno sig op ad bjerget - endnu mere fascinerende er det at kigge nedad, efterhånden som man arbejder sig op. Slangen synes næsten uendelig, og man kan se ryttere næsten helt til Valloire. Jeg nåede toppen, der ligger i 2642 meters højde og fortsatte uden depotstop, da der var trængsel ved depotet. Nedkørslen er ca. 35 km lang, og relativt “nem”. Uden at tage chancer holdt jeg en pæn fart nedad, og mødte på et tidspunkt Frans, og vi fulgtes ad resten af vejen til Bourg. Vi gik i depot, fik noget at spise og fik fyldt flaskerne. Jeg fortsatte efter få minutter - nu manglede “kun” Alpe d’Huez - det var til at se en ende på. Jeg havde på forhånd besluttet at holde ét kort stop på vej op for at få vand på flaskerne, og det blev i sving 10. Jeg fik lidt at spise af det, der var tilbage i lommerne, mens en venlig dame fyldte mine flasker med vand, hvorefter jeg fortsatte opad. Den var hård på det her tidspunkt med 160 km i stængerne, men heldigvis ingen tegn på krampe som sidste år, hvor jeg måtte af cyklen 5-6 gange op ad Alpe d’Huez. Det var varmt, og det meste af indholdet i flaskerne brugte jeg til at pjaske i hovedet. Ca. 2 km fra toppen begyndte det at regne. Det var helt befriende at blive kølet lidt af, og der var “overskud” til at øge farten på de sidste par kilometer. Det var en træt, men glad Nielsen, der rullede over målstregen i en tid, der var næsten

La Marmotte 2009

Forfatter: Henrik Nielsen

1,5 time bedre end i 2008. I målområdet mødte jeg Carsten, der stod i kø for at aflevere sin chip. Jeg fik min spisebillet fundet frem og hentet noget mad. Lækkert at få noget at spise og drikke. Mødte nu flere af de andre af gutterne, der var kommet i mål tidligere, og snart kom de sidste af vores ind. Nogen var allerede kørt tilbage til lejligheden. Jeg fik fat i mit skiftetøj, og fik noget tørt tøj på. Der var arrangeret kørsel i bilerne tilbage til lejligheden. Palle J, Carsten og jeg var de sidste, der skulle hentes, og vi fordrev tiden med at spise en panini og drikke en cola, inden Rene kom for at hente os.

Det var en flok trætte ryttere, der var tilbage i lejligheden lørdag aften. Dagens strabadser blev diskuteret igennem over et par glas rødvin. Der var enighed om, at det havde været hårdt, men samtidig en kæmpe oplevelse, og det lød som om, at de fleste havde mod på at prøve igen.

Søndag var det så hjemad. Vi tog det roligt, og gav os god tid til morgenmaden. Herefter skulle der pakkes og ryddes op. Cyklerne blev pakket i kasser og stuvet ind i varevognen sammen med diverse grej. Ved middagstid rullede den første bil af sted, og inden for de næste par timer havde alle forladt lejligheden, og begivet sig ud på den lange vej tilbage til Nordjylland. Turen gik uden problemer. Der var ikke meget trafik, og efter ca. 18 timer ankom vi til Frederikshavn tidligt mandag morgen.

Alt i alt en fantastisk tur - både som ferie og som cykeloplevelse. Også socialt var turen en succes. Vi hyggede os i lejligheden. Hver morgen var alle samlet omkring morgenmaden. De, der kom først op, gik i gang med at lave kaffe osv. Ellers var programmet egentligt frit. På en del af cykelturene var alle med, men der var også nogle af dagene, hvor nogen valgte at køre for sig selv eller i mindre grupper. Det fungerede rigtig fint. På samme måde med aftenmåltiderne. Nogen valgte at gå ud og spise, mens andre selv lavede mad. Aftenerne gik med TV, slik, colaer, chips, et enkelt glas rødvin og snak om dagens "etape".

Jeg vil slutte beretningen af med at takke alle for godt selskab på turen. Det var en fornøjelse, og jeg håber på at kunne deltage igen, hvis/når muligheden igen er til stede.