

Les 3 Ballons Master 2007

Les 3 Ballons Master 2007

Som de fleste andre med interesse for cykling, fascineres jeg af de dramaer der udspilles, når de store bjergetaper i Tour'en og Giro'en udspiller sig. Den enkelte rytters kamp med sig selv og bjergene – måske med den helt store succes eller den helt store nedtur – et anderledes spændende terræn end en flad etape med en sprinterafslutning.

Hver gang sidder jeg - og sikkert mange andre - og drømmer om, at prøve at cykle i sådanne bjerge.

Efter de flere gange ugentlige udfordringer i langt mindre bjerge i området omkring Himmelbjerget – og nogle enkelte afstikkere til Harzen (som absolut ikke er at forklejn) – skulle stigninger afprøves for alvor i år.

Valget faldet på "Les 3 Ballons" i Alsace (Frankrig), som kørtes lørdag d. 9. juni – et bjergrigt motionsløb på 205 km og 4300 højdemeter.

Sammen med teamet fra sidste års Vättern Rundan tur, suppleret med en ekstra rytter, oprettede vi vores eget "Ballon Team Denmark" – ikke fordi vi forventede at være "spærreballoner" på stigningerne, men fordi vi i stedet mente vi ville være flyvende.

Forberedelsen til løbet begyndte allerede i vinters, hvor der blev kørt spinning og MTB i skoven ved Ry/Himmelbjerget. Desuden bestod forberedelsen af den sædvanlige tur til Harzen, samt Grejsdalens 200 km og flere andre løb. Tælleren nåede lige præcis at runde 3500 km inden kursen blev sat mod løbet i Alsace.

Vi startede fra Århus torsdag morgen og havde gennemført første etape på 1200 km til Belforte i Frankrig – i bil - først på aftenen. Belforte er en større by omkring 20 km fra startstedet i Champagne. Vi havde booket værelser på Hotel Bonsai, som absolut ikke var et luksus hotel, men havde de nødvendige fornødenheder til ganske rimelige priser. "Der hjælpe-rytter" Lasse og jeg delte et værelse – prisen for 3 overnatninger på dkk 720 til deling. Hotellet blev i øvrigt flittigt brugt af en del andre ryttere fra: Holland, Belgien, Frankrig, Tyskland og Danmark – specielt var det ikke uden betydning, at man kunne få lov at sove "i arm" med sin cykel, som kunne stå ved siden af sengen!

Torsdag aften bød på et gevaldigt tordenvejr, hvor vi i vores søgen efter en restaurant blev godt gennemblødt. Vi blev alle 4 lidt betænkelige for, hvordan vejret ville arte sig om lørdagen – at cykle i et sådan tordenvejr ville ikke være optimalt!

Fredag formiddag – hvor vejret igen var fint med omkring 26 grader - tog vi turen ud til Champagne for

at hente vores startnumre, chip og diverse andre ting – herunder fik alle deltagere udleveret "løse ærmer"!

Andre danskere var allerede mødt op – herunder mødte vi et hold ryttere fra Vejle, der havde "kørt igennem" hele natten.

Vi havde taget cyklerne med, således vi kunne teste cyklerne og benene på det, der skulle være den værste stigning på ruten - Planche des Belles Filles – som udgør de sidste 5 km før mål, og som stiger med et gennemsnit på mere end 9% - en rigtig led stigning. Med friske ben kom vi dog fint igennem denne prøve – dog ikke uden en del sved på panden og en puls i den høje ende!

Mange andre havde fået den samme idé med at skulle teste denne stigning dagen før, så stigningen var pænt besøgt.

Fredag aften kastede Lasse og jeg os ud i et orgie af chokolade, vingummi og vand, samtidig med beretninger fra tidligere deltagere blev gennemlæst – det var ikke opmuntrende – i 2 ud af 3 beretninger fuldførte deltageren ikke løbet!

Lørdag morgen stod vi op kl 05:00 – morgenmaden var den første prøvelse. Lasse havde anbefalet müsli og rosiner med mælk. Nu er det sådan, at mælk, som har været opbevaret på et værelse med en temperatur omkring 25 grader ikke er speciel kold. Det vendte sig flere gange og var tæt på at komme op igen, inden det lykkes at tvinge en sådan portion ned. Så gik det meget bedre med rugbrød med marmelade og kaffe til.

I bilen ud mod Champegney havde Lasse og John kastet sig over lidt doping i form af et par dåser "Red Bull" – det mente de åbenbart ville give ekstra procenter på stigningerne. Torben og jeg kastede os i stedet over bananer.

Vi parkerede bilen 5 kilometer uden for byen og cyklede sammen med en strøm af ryttere af mange forskellige nationaliteter ind mod byens torv, hvor starten skulle foregå!

Rigtig mange – omkring 1600-1700 deltagere – havde taget opstilling ved startstedet. Jeg var ikke hel tilpas med en start med så mange ryttere – jeg husker tydeligt sidste års Marselisborgløb eller dette års Colliers Classic, hvor starterne var meget nervøse med styrt til følge.

Starten – der gik 07:30 - var heldigvis overraskende rolig uden opræk til panik – nok fordi dem, der havde lyst til at komme ud over stepperne fra start af, ikke blev holdt tilbage af en masterbil.

Les 3 Ballons Master 2007

Vi havde besluttet os for, at tage det stille og rolig i starten op mod det første bjerg – og det var der rigtig mange andre, der også gjorde. Vejret var perfekt – overskyet med svag vind omkring 20 grader – og ikke umiddelbart udsigt til regn og torden!



Efter 11 kilometer deler vejen sig – til højre af stigningen op mod Planche des Belles Filles, som udgør de sidste 5 km af turen – og til venstre af stigningen mod Ballon des Servance – den første stigning på løbet vi skulle stifte bekendtskab med. Stigningen er 12 km lang – heraf de sidste 6,5 km med 8% stigning i gennemsnit - og snor sig af en smal asfalteret skovvej uden adgang for biler. Stigningen er en kategori 1 stigning, så hårdt arbejde ventede os. Lasse takkede pænt farvel og satte ekstra skub i cyklen, han havde planer om at give den fuld gas lige fra det første bjerg. Vi 3 andre fandt vores eget tempo.

I bunden af bakken blev vi overhalet af flere, end vi selv overhalede, men for os var det vigtigt at finde vores egen rytme – desuden var vi ubekendt med motionsløb i bjergrigt terræn, så vi var lidt forsigtige. "Der hilferytter" Lasse havde derimod tilbage i 2001 deltaget i La Marmotte og kendte derfor betingelserne.

Lige fra starten mødte vi masser af danskere – blandt andet mange deltagere fra Grindsted Cykelmotion. En af dem havde allerede fra bunden af bjerget et meget besværet tråd – han ville få det rigtig langt hjem.

Temperaturen var steget – ikke bare i vores kroppe der nu var kommet på hårdt arbejde – det var lige før solen brød igennem skyerne. Jeg lagde mærke til en kvindelig rytter foran mig, som åbenbart havde hældt vand ned over sine ben. Da jeg kom nærmere kunne jeg se, at det ikke var vand, men sved der drev ned af benene på hende. Det undrede jeg mig lidt over, indtil jeg kom til at kigge på mine egne ben – sveden drev som pisket som på de fleste andre omkring mig!

Vi havde fundet en rigtig god rytme - efterhånden overhalede vi 10, hver gang vi blev overhalet af 1, men desværre havde vi også tabt Torben på vej op. Med friske ben kom vi op af stigningen uden større fysiske men – men selvfølgelig kostede det kræfter!

På toppen af Ballon des Servance i 1160 meter højde, fik vi fyldt vand på flaskerne. Efter 4-5 minutters venten på Torben, besluttede John og jeg at starte nedkørslen, da vi var ved at blive kolde.

Torben er en rutineret ræv, der har cyklet i mange år og deltaget i diverse Coast-to-coast og Alpeture, så han skulle nok klare sig gennem turen – men lidt dårlig samvittighed havde vi dog!

Tidligere på foråret havde jeg været lidt bekymret for Torben, der havde haft problemer i de Østjyske Alper, men et eller andet må der være i den der "Dr. Fuentes" asma-spray, som han var skiftet til – lige pludselig havde han på det sidste været forrygende kørende! Det var ikke sikkert, han kunne klare en dopingkontrol!!

Nedkørslen var de første 5 km lige som at køre på et vaskebræt, men herefter kom vi ud på en breder vej, hvor den rigtig kunne få gas samtidig med, at der ikke skulle holdes fast i styret så krampagtigt, som på den øverste del!

Vi blev fint guidet igennem byen Thillot af vagter. Den første energibar skulle ligeledes indtages. Jeg sagde til John, at vi skulle finde en gruppe at køre med for ikke at bruge for mange unødvendige kræfter. John svarede: "*prøv at kigge dig over skuldrene*". Bag os havde vi en gruppe på mindst 50 ryttere, som lå på hjul af os. Vi slog hurtigt ud og fandt et "smørhul" længere nede i rækken.

Næste stigning var Col d'Oderen over 10 km til 890 mh, som foregik med beherskede stigningsprocenter. Vi sprang over vanddepotet på toppen, da vi stadigvæk havde masser af væske på dunkene. Herefter kastede vi os ud på en fin nedkørsel til byen Kruth.

Herefter var der et mindre transportstykke i flot natur med søer og skov, inden den lange opkørsel til Col du Grand Ballon i 1350 mh. startede. Første del af turen var af serpentinersving uden de helt vilde stigningsprocenter – men den var lang. Herefter gik det nedad igen – ærmerne blev taget på igen – men det kunne vi godt have undværet, for efter 500 m, så skulle vi ind til højre, hvor det gik opad igen!

Denne stigning op i gennem skoven var rigtig sej – jeg havde set mig ond på en af de beretninger, jeg havde læst dagen i forvejen, hvor det blev berettet at stigningen dårligt nok blev registreret – jeg kunne i

Les 3 Ballons Master 2007

hvert fald nemt registrere stigningen! Mens jeg brugt min energi på at bande over denne tidligere deltager fra Allerød, var jeg pludselig kommet over trægrænsen og en rigtig flot udsigt åbenbarede sig.

De næste 8 km cyklede vi hen af bjergkammen inden de sidste 1,5 km stigning til toppen. Denne stigning skulle ifølge beretningerne være rigtig hård, men den klarede vi nu i fin stil. Jeg brugte tiden til at studere navnene på de mange cykelkoryfæer, som stod skrevet på asfalten! Grand Ballon havde sidst indgået i "Touren" i 2005, som en kategori 2 stigning. På vej op kom jeg til at tænke på, at det var dette bjerg Jesper Skibby ikke var specielt gode venner med: "Skibby – Forstå mig ret". Her skriver Skibby om bjergene: "*Alpe d'Huez er et af det værste, men Mont Ventoux i Provence er også en dræber. Og så har jeg siden 1992 især afskyet Le Grand Ballon i Alsace*". Jesper kender sikkert ikke Planches des Belles Files, så ville den indgå i listen over værste bjerge.

En tordenbyge, som havde passeret et par minutter i forvejen, havde gjort vejen drivende af vand og derved forholdende lidt vanskeligere! På toppen af Col du Grand Ballon havde vi gennemført præcis 100 km og 3 bjerge – der var tid til første rigtige depotstop for at få fyldt flaskerne og få lidt andet end energibarer.

Desværre måtte vi på grund af de våde veje være lidt mere forsigtige på den 16 km lange nedkørsel – vi var ligeledes advaret om 3 sving med brosten, men disse kunne heldigvis ses i god tid i forvejen. På tør vej kunne den være nået op over 80 km/t nedad, men den blev ikke ret meget over 70 km/t som det maksimale.

Mine nye Fulcrum 3 hjulsæt (som jeg fik få dage inden løbet) rullede godt, samtidig havde mine GP 4000 dæk et godt greb i vejen på nedkørslen, meget betryggende – jeg er ellers normalt typen, der dårligt nok opdager, at dækket er punkteret, hvor andre kan mærke en mermodstand med en ventil-hætte!

Efter et kort transportstykke var der tid til endnu en stigning – denne gang Col du Hundsrück, der navnemæssigt vækker minder om "Hunds Røv" på Grejsdalløbet, men så hører alle ligheder også op. Stigningen er en sej stigning over 6 km til 750 mh, der i gennemsnit stiger over 6%. Som dette ikke var modspil nok, så begyndte det også at regne. Det er på dette tidspunkt i løbet, at man er glad for, at man har investeret i en kompakt krans med 50/34 og 27 bag på – jeg havde dagen før afrejsen testet det for første gang på Pøt Mølle, men der syntes jeg ikke det rigtig kunne bruges, men ét er de Østjyske alper, noget andet er de udfordringer, man møder længere syd på!

På nedkørslen fra Hundsrück havde himlen rigtig åbnet sine sluser og regnen væltede ned. Sved blandet med regnvand drev ned i øjnene, samtidig

med man ikke kunne se ret langt frem i en tåge af regn. For en kort periode mistede man lidt gejst og vilje, men heldigvis holdt regnen ret hurtigt efter.



Vindvesten blev smidt i baglommen, men den var næsten ved at trække mig bagover – en fugtig vest vejer mange gange mere en tør. Havde det ikke været fordi, det havde været min Assos vest, så var den sikkert blevet dumpet i et depot.

Næste stop var turens mest idylliske depot på torvet i Sewen ved byens kilde. Her tog vi godt for os at væske og andre energirigtige produkter. Herefter startede 11 km opkørsel mod toppen af Col du Ballon d'Alsace i 1180 mh. De sidste 9 km steg med over 8% over var ubarmhjertige – ingen steder fladede det ud. Jeg kunne ligeledes mærke, at turen var begyndt at tære på kræfterne, men jeg kunne se, at de fleste andre ikke lige frem var flyvende op af stigningen. Konstant sad jeg og kiggede på cykelcomputeren, som talte op utroligt langsomt. Det var på dette bjerg, at "kyllingen fra Tølløse" på 8. etape af Tour de France grundlagde sin sejr og erobringen af den prikkede bjergtrøje – jeg kunne godt mærke, hvorfor kategorien hed "1". Jeg fik heller ikke drukket og spist på vej op – sikkert fordi jeg ikke havde overskud til det. På toppen havde vi gennemført 160 km af de 205 km – utroligt nok, var det lykkes John og jeg at følges ad i dette vanskelige cykelterræn, hvor det gælder om at finde sit eget tempo.

Les 3 Ballons Master 2007



Efter nedkørslen var et længere transportstykke med let modvind – vi fandt en gruppe med rigtig god fart på 40- 45 km/t . Hastigheden var måske i overkanten, men alternativet var risikoen for, at komme til at køre alene i modvinden. Da vi nærmede os Champagnay – startbyen fra om morgenen – som vi skulle igennem for at komme til den sidste stigning, begyndte en række mindre bakker hurtigt at pille energien ud af kroppen på mig. Byen blev passeret efter 185 km – kun 20 km tilbage, men hvilke kilometer.

Den første prøve var, da vi cyklede forbi, hvor vores bil stod parkeret – jeg havde nøglerne i lommen, men dette "projekt" skulle gennemføres.

De sidste kilometer ud mod det sidste bjerg blev gennemført i middelmådigt tempo, vi viste godt, hvad der ventede os fra vores træningstur dagen i forvejen – ét er at gennemføre bjerget med friske ben (det var hårdt nok i sig selv), noget andet er efter 200 km , hvor kroppen efterhånden var slap som en karklud – det ville blive rædselsfuldt.

Kort inden opstigningen startede, holdt vi ind på torvet i Flancher Bas og fik et sidste skud gel og vand. De 6 km til toppen af Planche des Belles Filles i 1025 mh er turens i særklasse hårdeste. Et gennemsnit på over 9%, der for en bemærkning peeker 18%. Ærgerligt at denne "fantastiske" stigning ikke indgår i de store løb, når de er på disse kanter – men det er sikkert fordi stigningen ender "blindt" på toppen af bjerget – man skal ned samme vej. Det vil sige, at stigningen skulle være målområdet og det er der normalt nogle byer, der betaler store summer for at få love at blive målsted – og med kun et hus på toppen af Planche des Belles Files, så er der sikkert ikke økonomi i dette.



Et skilt for hver kilometer fortalte om "herlighederne" for den næste kilometer. Det første skilt viste "11,3% - den hårdeste kilometer. Allerede fra bunden af bakken blev det vist, at der var flere kræfter tilbage i tømrers ben end i kontormandens ben. Jeg kunne ikke følge John mere – en krampe var ved at sætte sig i mit baglår.

Næsten op af det stykke der stiger mest, satte krampen sig i baglåret lige over knæhasen – jeg måtte af cyklen. Samtidig med jeg svingede benet over cyklen, satte der sig en krampe et andet sted i baglåret.



Jeg måtte bruge nogle minutter på at lave strækøvelser og for at komme på mærkerne igen. Jeg kom på cyklen igen, men der var stadigvæk meget langt hjem igen. Næste kilometer vist "10,4%" – jeg

Les 3 Ballons Master 2007

kom langsomt – meget langsomt – videre. Krampen lå hele tiden og truede i baglåret – en for kraftig anstrengelse og den ville sætte sig igen!

På vejen op blev jeg og alle de andre ryttere serviceret med vand – både som drikke og som afkøling ned af ryggen. Den sidste kilometer steg heldigvis kun 8-9% - utroligt så stor forskel der er på bare nogle enkelte procenter. Alle deltager måtte "slås" med denne stigning – Lasse fortalte efterfølgende, at kroppen hver 2. sekund havde råbt på, at stå af cyklen og tage et hvil.

Med de absolutte sidste ressourcer, fik jeg transporteret mig de sidste meter i mål – godt opdnet af Lasse og John, som allerede var kommet i mål – i tiden 9 timer og 14 minutter, hvilket rakte til en "guldtid". En tid som jeg var absolut tilfreds med – bare det at gennemføre dette løb er en præstation.

Lasse var kommet ind i en tid lige over 8 timer, som den næst hurtigste dansker – på det sidste bjerg var det lykket mig at tabe 8 minutter til John. Torben kom ind mindre end en time efter – rigtig flot. 100% gennemførelse for vores "Ballon Team Danmark"! Lidt over 1100 deltagere gennemførte!

Om aftenen havde vi i forvejen set frem til en stor middag med masser af fadøl – men resultatet blev noget andet. Vi fik vores middag med et par almindelige fadøl – og så hjem i seng. Vi var alle trætte efter dagens strabadser. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har sovet en lørdag aften kl 22!

Evaluering

Det første, jeg sagde til mig selv, da jeg kom i mål på Planche des Belles Filles, var: "**ALDRIG MERE**" – men efter et hvil, så kunne jeg godt forestille mig at køre turen igen en gang!

Løbet er et forholdsvis ungt løb, der blev kørt første gang i 1996 – herefter har løbet stille og roligt udviklet sig til et internationalt felt af ryttere fra mange forskellige lande!

Løbet får 4 ud af 5 stjerner fra mig – det løbet mangler i at få den sidste stjerne er, at det kan være lidt svært at kommunikere med løbsledelsen eller hente informationer på hjemmesiden – det er ikke oppe på det samme niveau som mange danske løb. Løbet er i øvrigt arrangeret af sportcommunication.com, som også arrangerer det kendte "La Marmotte".

Udvalget i depoterne er heller ikke på samme niveau, som vi kender i Skandinavien – men det kendetegner

sikkert bare forskellen på dansk og sydeuropæisk mentalitet – hvor vi tænker på at få "lasagne og toms guldbar", så vil franskmændene hellere køre cykelrace end at bruge tiden i et depot!

Ud over ovennævnte, har jeg kun rosede ord omkring løbet, som kraftigt kan anbefales til alle, som vil prøve kræfter med et bjergigt motionsløb. Prisen for deltagelse er beskedne kr 225, herudover betaler man et depositum for en tidtagingschip, som fås tilbage efter løbet. Afstanden fra Århus er ca 1200 km og kan derfor nemt gøres på en dag! Hvem henvender løbet sig til? Hvis man er typen der mest af alt nyder en rulle tur sammen med kammeraterne, så er dette sikkert ikke det rigtige løb. Løbet er din egen "overlevelses" kamp, hvor du ikke skal forvente, at kunne følges med nogle – og hvor du virkelig får prøvet dine grænser af. Forberedelse med 1500- 2000 km i benene, er et minimum. At mange måtte "give op" illustreres tydeligt af den samtale, som Torben overhørte mellem to danskere i depotet i Sewen – der var udsolgt, "*de skulle bare finde den hurtigste vej hjem*".

Hvad bliver så næste års udfordring – det er ikke helt afgjort endnu, men "La Marmotte" er begyndt at spørge noget kraftigere!

/ Ib Meineche