

Helt i hegnet på Mallorca

Af Ib Meineche - august 2008.

Hvad gør man, når tre ugers sommerferie med familien står for døren og man kun fire uger efter skal deltage i et af Europas hårdeste motionsløb - så er "*gode dyr rådne*".

Turen var år i forvejen planlagt sammen med svigerfamilien til Mallorca. I de diverse cykelblade havde jeg læst beretninger om cykelture på Mallorca - var det muligt at kombinere en hyggelig ferie med familien med cykeltræning? - eller skulle jeg tage 2 ugers pause fra cykeltræningen?. Da det sidste ikke var realistisk i forbindelse med min kommende deltagelse i Ötztaler Radmarathon, var valget ikke så svært.

Det næste valg var: skulle jeg leje en cykel på Mallorca eller selv medbringe min egen. Jeg kunne få min egen cykel med flyet for dkk 350 - det valgte jeg, så jeg havde en cykel der var indstillet korrekt!

Det næste var, at skaffe en cykelkuffert - en sådan blev købt hjem - den vil sikkert komme i brug mange gange frem over. En cykelkuffert og to hjulposer fylder ret meget - det ville kræve, at jeg enten skulle lægge bagsæderne ned, så det kun var plads til mig og cyklen eller monterer tagbøjler på bilen, så cykelkufferten kunne placeres her. Efter længere tids svære overvejelser blev det sidste valgt.

Lige som flere hundredetusindende andre turister, så skulle vi bo i Alcudia, som er en stor hotelghetto med en rigtig god strand og meget lidt spansk charme - men vigtigst af alt, et godt udgangspunkt for mine cykeludflugter.

Første tur var allerede på 2 dag, da jeg om eftermiddagen ville tage en kortere tur for, at tjekke materiellet. Turen blev via en omvej forbi Pollenca en tur til det smukke Cap de Formentor - Mallorca's nordligste punkt. Turen kan kun anbefales - den absolut smukkeste af mine ture - udsigten ud over Alcudia bugten, de mange bugter og småbjerge. "Bjergene" er ikke vildt høje i området - jeg kom op i højder omkring 300 m, men med turen ud til fyret og tilbage igen blev det til 75 km og 900 højdemeter. Temperaturen var 30-32 grader, men jeg var frisk, så det gik fint! Jeg var dog blevet klar over, at jeg skulle finde et andet tidspunkt på dagen, at foretage mine fysiske udfoldelser på.

Om aftenen viste det sig, at bagdækket var punkteret med (en siver) - årets 2 punktering - heldigvis havde jeg en luftpatron med, så dækket kunne pumpes op til de nødvendige 8 bar.

På dag 4 da vækkeuret ringede kl 06 troede jeg, det ringede for tidligt - det var stadigvæk mørkt. En halv time senere da jeg rullede ud fra hotellet gryede dagen dog og temperaturen sagde 20 grader.

Turen var en 80 km lang tur op til klostret i Lluç. Efter 21 km ramte jeg den første stigning der steg i gennemsnit lidt under 6% over 7 km op til en højde på 600 meter - derefter videre forbi Lluç og derefter en lækker nedkørsel ned mod Selva. På en time i bjergene havde jeg mødt to biler og en utal af bjerggeder (nej, der var ikke Lars Baatrup - men rigtige geder - selv om der dem der syntes de ligner). Efter nedkørslen var der lidt

kedeligt fladlandskørsel - og selvfølgelig punkterede jeg igen på baghjulet (denne gang ved ventilen). Jeg havde ikke flere luftpatroner, så jeg måtte klare mig med rå muskelkraft og en håndpumpe på resten af turen. Da jeg var tilbage i Danmark, kunne jeg konstatere, at dæktrykket har været lidt over 4 bar, så det gav ekstra god træning.

Turen forbi Lluc blev på 80 km og 900 højdemeter.

Nogle dage senere var det igen tidligt op og af sted til bjergene - starten var som førnævnte tur, men denne gang blev den forlænget med en tur til det for cykelryttere berygtet "Sa Calobra" - knap 10 km vej der snor sig som en "kobra" ned af bjerget. Udgangspunktet er "Apelsinboden", hvor fra det de næste 2-3 km går op ad indtil "passet" passeres i omkring 850 meter over havet - derefter snor vejen sig i et hav af hårnålesving, mellem og under klippeformationer indtil man efter 10 km møder havet.

Mens jeg stod og kiggede ud over havet tidligt på dagen - klokken knap 09:00 hvor jeg havde vejene for mig selv - begyndte tankerne omkring opstigningen at melde sig. Der er kun én vej tilbage og det er den vej jeg lige var kommet ned ad. 10 km med en stigning med knap 7% i gennemsnit - en vej Franco tilbage i 30'erne havde ladet bygge af straffefanger - de efterfølge 45 minutter var det i stedet "undertegnede" der blev straffet på vej op til passet igen.

Jeg kunne ikke undlade at tænke på, at dette kun var en søndagsudflugt i forhold til den "søndagsudflugt" jeg skulle deltage i søndag d. 31/8: Öztaler Radmarathon med 3 virkelige hårde bjerge. Kühtai på 19 km, Jaufenpass på 16 km og sidst men ikke mindst Timmelsjoch på 29 km - alle med stigningsprocenter der overgik "Sa Calobra" - og der ud over skulle "Brenner" stigningen på 39 km ligeledes overvindes - her er der dog tale om noget mindre stigningsprocenter (3-4%). Alle disse skal køres på samme dag på en 238 km lang rute - ikke noget med "hviledage" mellem bjergene!

Tilbage i Alcudia havde jeg tilbagelagt 113 km og lidt over 1900 højdemeter.

Præcis midt i ferien var Mallorca-turens stor "Konge-etape" planlagt. Jeg havde på vejen hjem fra Sa Calobra mødt en rytter fra CC Hillerød, som igennem flere år havde været turguide for det nu lukket "Aktiv Cykel Rejser" - han havde anbefalet mig, at prøve "Sóller" stigningen.

Jeg stod igen tidligt op bevæbnet med et par flasker vand og 3 kiks med banancreme - så kunne det ikke gå helt galt.

Efter nogle timers kørsel på bakker og småveje - og gennem flere mindre byer, hvor jeg flere gange kørte forkert, nåede jeg frem til: Bunyola, hvor min "bjerg-etape" for alvor startede.

Først punkt var den rundkørsel, hvor bilisterne kunne vælge tunnelen gennem bjerget, hvor jeg i stedet som cyklist måtte vælge den lange tur over bjergtoppen. Hele vejen op af bjerget var det serpentinersving og en overkommelig stigningsprocent på 6-7%. Hurtigt fik jeg øje på 3 ryttere et par trin længere ned på bjerget - jeg var tydeligvis den "røde klud" for dem. Jeg tænkte "*det kan godt være det henter mig - men de skulle have lov at arbejde for det*", så jeg gav den selv lidt power op af bjerget. Næsten helt oppe kunne jeg igen se et par af rytterne - det havde godt nok halet ind på mig, men nå mig kunne de ikke - en lille sejr.

Det næste var, at holde dem bag mig på nedkørslen, så de nødvendige biler blev overhalet i nogle af de mange sving på nedkørslen. På grund af de mange sving var det umuligt, at opnå den helt vilde høje hastighed, men jeg så aldrig noget til mine forfølgere igen - enten havde jeg distanceret dem eller mere sandsynligt var de kørt i "depot" på toppen for, at lave opsamling og fylde depoterne igen.

Derefter gik det ned gennem byen Sóller, hvorefter jeg drejede til højre for at påbegynde dagens hovedret - 14 km lang stigning på omkring 7%.

Temperaturen havde nu passeret den forkerte side af 30 grader fra en skyfri himmel - og det vand jeg havde tilbage i mine 2 flasker var godt på vej til samme temperaturer. Denne stigning var meget hård - den gik konstant op ad uden muligheder for hvil - men den største modstander var helt sikkert solen, den var godt i gang med at gennemstege mig på stigningen der kun i meget få omgange gav lidt skygge. Jeg havde svoret jeg ikke skulle ned i "pensionist-gearet" - det laveste gear - men varmen og stigningen havde efterhånden gjort mig meget "mør", hvorfor jeg de sidste 2 km måtte smide håndklædet i ringen og smide den ned på det laveste gear! Temperaturen var nu nået op på 33 grader i skyggen - puhaa....

Endeligt nåede jeg op til tunnelen, som var toppen af stigningen. Efter tunnelen gik det ned ad forbi nogle fantastiske flotte søer - men jeg havde ikke meget overskud til at nyde naturen oppe i bjergene - mine flasker var tomme, jeg havde ikke meget mere energi, fødderne var svulmet op og brændte afsindigt.

Jeg havde heldigvis en "nødpose" i baglommen med 10 eur og mit næste mål var boden på toppen af Sa Calobra stigningen (nej, jeg skulle heldigvis ikke ned og op ad den stigning denne dag), hvor man til afsindig mange penge kunne købe noget væske, men koste hvad det ville, jeg skulle have væske.

En kold cola og en flaske vand blev købt - colaen blev meget hurtigt hældt ned - det var squ' godt. Vandet blev hældt på flasken. Et par drenge stod forundret og kiggede på - det har helt sikkert tænkt, *"hva' fan laver han på en cykel i denne varme - det skal man da være tosset for at gøre"*.

På cyklen igen og af sted - der var stadigvæk 50 km tilbage til Alcudia. På grund af den kolde cola havde jeg nu fået ondt i maven - og kroppen var stadigvæk som en slatten karklud - så hver gang det steg med bare 0,0001% led jeg gevaldigt. Heldigvis gik det mere ned ad end det gik op ad.

Temperaturen havde nu nået 37 grader i skyggen - uheldigvis den varmeste dag under hele opholdet jeg havde lagt "Konge-etapen" - og jeg blev mere og mere dårlig. Med 12 km igen måtte jeg stoppe op i skyggen under et træ - jeg kunne ikke overskue, hvordan jeg skulle klare de sidste 12 km hjem på flad vej.

Jeg fik hældt noget vand oven i hjelmen og kom på cyklen igen og fik kæmpet mig de sidste meget hårde km hjem. Jeg kan ikke huske jeg har haft det så dårligt før efter en cykeltur - jeg tror nok jeg mest lignede én katten havde slæbt ind - og der gik næsten 1½ time inden jeg var kommet nogenlunde til hægterne igen!

Konge-etapen blev på 154 km, 2100 højdemeter og en ulidelig varme.

Efter min hårde dag på Sóller gik der 3 dage inden jeg var på cyklen igen - og det skulle være en let tur. Valget faldt på Cap de Formentor, som jeg kørte den første dag - denne gang var det om muligt endnu flottere. Jeg startede tidligt om morgenen og kunne mens jeg kørte ud mod Port Pollenca nyde en fantastisk solopgang over en spejlblank bugt.

Energien var ikke det samme mere efter mit udfald på konge-etapen, men turen blev klaret i rimelig stil ud til fyret - på det sidste stykke fra Formentor beach og til fyret mødte jeg kun én bil og en helvedes masse vilde bjerggeder. På tilbagevejen var det lidt et problem - da jeg kørte ned ad kom jeg hurtigt rundt i svingende og da gederne ikke kunne høre mit "køretøj" kom min pludselig tilstedeværelse bag på dem, så jeg måtte flere gange i råbe for ikke at få en stor behåret ged på styret.

Distance 70 km og 900 højdemeter.

Den sidste tur dagen inden hjemrejsen blev en dacapo på Sa Calobra stigningen - en fantastisk stigning. Jeg var stadigvæk meget "vissen" i kroppen, men jeg fik kæmpet mig gennem turen.

Distance 1200 km og 1900 højdemeter.

Min "nedtur" på konge-etapen havde fået mig til at tænke på, om jeg i det hele taget var "fit" for Ötztaler Radmarathon - måske jeg skulle holde mig til den korteste distance på 12 km under "Grib Tiden" motionsløbet.

Den afgørende test ville jeg få mulighed for at foretage under Fyn Rundt (Albani Classic) på 180 km distancen, som skulle køres weekenden efter hjemkomsten.

Epilog:

Det viste sig heldigvis, at det stod en helt del bedre til end frygtet - jeg kom gennem Albani Classic på de 186 km med 35 km/t i snit i tiden 5:19, hvilket rakte til en placering som nr 15. Et løb, hvor jeg trods regn hele ruten rundt, blev bedre og bedre kørende, des længere vi kom hen i løbet. Den præstation var jeg MEGET glad for - så vendte troen på, at bjergene under Ötztaler Radmarathon kunne lægges ned tilbage!

Den sidste forberedelse var Rundt om Horsens på 100 km - det gik meget fint de første 35 km, hvor jeg kørte med frontgruppen, indtil jeg løb ind i en punktering i bunden af Lyngbakken - der næste var problemer med forskifteren, hvorfor den første halvdel af Tønning bakken skulle køres på stor klinge - det er hårdt! Det er nu engang det der sker en gang imellem - den dag var det mig der måtte betale regningen!

Formen er optimal, men med 82-83 kg - og dermed den suveræne tungeste af Galten CK Ötztaler Team - så skal "humlebien" være på helt på toppen denne dag.

Jeg ville selvfølgelig gerne have smidt 5-6 kg mere, men valget stod mellem at lide i 8-10 måneder eller kun lide en enkelt dag (31/8) - det blev det sidste!!