



*Tidspunktet er søndag d. 29. august 2010 klokken er netop rundet 12:00 - solen titter gennem en tyndt skydække og det er halvkøligt, vel kun omkring 12-14 grader her oppe i højderne. Jeg har overstået de første 5 km af Jaufenpass og befinder mig i 1300 meters højde - cykelcomputeren siger 145 km er tilbagelagt. Jeg burde være i rigtig strålende humør - det årlige stævnemøde med en umulig partner - jeg er jo over halvvejs i det jeg har glædet mig til gennem mange måneder, årets udfordring - "Ötztaler Radmarathon 2010" på 230 km - men sådan forholder det sig ikke - **jeg er i krise**. Benene fungerer ikke, næsten alle overhaler mig på vej op ad bjerget - maven gør knuder, jeg har rigtig ondt i maven, det må skyldes mit indtag af gel eller sukkerholdig energi drik - jeg har kvalme, følger ikke den strategi for indtagelse af energibarer, væske og gels som jeg har lagt, jeg kan simpelt hen ikke få det ned - det hårde tempo op mod Brenner passet og starten på Jaufenpass har sat sine spor i benene, det trækker bag på højre bag lår, er det en krampe som er på vej?*

*Jeg har ondt i skulderen efter de mange timer i sadlen, men det er ikke det værste i den forbindelse - den største "udfordring" er nogle kraftige smerter i ryggen, som kun lindres lidt, når jeg periodisk står op i pedalerne. Jeg kommer med mishagsyttringer til mig selv over, at 81 kg er mindst 6-8 kg for meget at slæbe op ad disse bjerge - flere gange kommer tanken "jeg gør det aldrig igen". Jeg kender bjerget fra de 2 foregående år og ved der er ca. 10 km til toppen - yderligere en times totur i sadlen inden toppen i 2100 meters højde nås. Den indre "piv-skid" er for alvor trådt i karakter - skulle jeg kaste håndklædet i ringen og give op? "Fanme' nej", denne udfordring **skulle** gennemføres - også selv om det ondeste bjerg endnu manglede.*

Oplevelser i stil med ovenstående er der sikkert mange der kan nikke genkendende til, når de kaster sig i lag med en af de mange udfordringer der findes inden for cykelløb i det bjergrige sydlige Europa - den indre kamp, hvor der kan findes rigelige grunde til, at "slå op i banen" og give op og vente på, at man sammen med andre der har givet op, kan blive samlet op af "fejlbladet". Her er det så, at "viljen" skal komme på banen og tager livtag med den indre piv-skid - og er viljen stærk nok, så vil den overvinde alle de bump der er på vejen.

### **Drømmen om "hende"**

Jeg har to gange tidligere - i 2008 og 2009 - besøgt "Ötztaler Radmarathon" sammen andre

klubmedlemmer - og indrømmet "hun" har vundet mit hjerte. På vej hjem fra sidste års tur besluttede jeg sammen med min mange årige cykel kammerat fra København - Lasse - at vi skulle tilbage og besøge hende: "Ötztaler med de mange udfordrerne kurver" - og det kunne ikke gå hurtigt nok. Gennem den lange og kolde vinter drømte vi rigtig mange dage og nætter om "hende" - de mange gode timer vi havde haft sammen.

Heidi kendte til min drøm - mine timevise fortællinger om mine oplevelser sammen med "hende" - og indvilligede i, at jeg kunne tage en weekend igen i 2010 med Ötztaler.

Mere end 12.000 drømte om "Ötztaler", men heldigvis stod lykkens gudinde os bi - og vi blev udtrukket til endnu et besøg i 2010 - sammen med 4.000 andre - her under nogle rigtig gode klubkammerater fra GCK: Finn "Gammel nok" og Torben Henriksen.

Rigtig mange timer og kilometer i sadlen brugte vi på forberedelse til "stævnemødet" - erfaringerne sagde mig, at besøget krævede en rigtig god kondition og ikke mindst udholdenhed.

På grund af en meget hård vinter og en tæt pakket arbejdskalender, havde jeg ikke fået gennemført de samme antal træningstimer og kilometer som sidste år - hele 1400 km færre end sidste år stod cykelcomputeren på sidst i august - ca. 6.000 km var det blevet til, så det var uden de helt store forventninger jeg tog af sted til Østrig. Og dog, en snert af optimisme havde indfundet sig efter jeg havde kørt et rigtig godt "Fyen Rundt" to uger før løbet - jeg havde holdt fast i, hvad der blev til en lille førergruppe alle 183 km rundt, hvor vi kom hjem med 37 km/t uden jeg af den grund var helt smadret.

## Forspillet

En torsdag aften sidst i august blev kursen sat mod Sölden i Østrig, sammen med min sædvanlige cykel kammerat og tidligere kollega, Lasse. Vi mødtes i Kolding, da Lasse kom fra København.

Fredag morgen var vi fremme i Sölden, hvor vi igen i år skulle bo på Hainbacher Hof Gästhaus. Torben og Finn "Gammel nok" var taget af sted først på ugen for at få nogle ekstra træningsture i bjergene, men de var "ikke hjemme" da vi ankom til Sölden. Der var meldt om regn senere på dagen, så de var allerede ude og luften cyklerne.

Vi havde kørt hele natten, så vi skulle have 1-2 timers søvn inden cyklerne skulle luftes. Vi nåede knap 1 times søvn inden Finn "væltede" inde på vores værelse - vi delte værelse med Finn.

De sædvanlige små drillerier gik straks i gang - og gik i vid udstrækning ud over "gammel nok", som var blevet forvist til "hundekurven", som vi kaldte hans hjørne. Finns kraftige hårvækst på benene blev ligeledes kommenteret, mens Lasse og jeg kunne fremvise rigtige cykelrytter ben.

I Rolf Sørensens cykelbog "Cykling con amore" skriver han: "Som cykelrytter møder du ikke op med lange hår på benene. Det gør du altså ikke! Også motionisten skal barbære ben".

Lasse og undertegnede var enige om, at vi så hammergodt ud og lignede rigtige cykelryttere, mens Finn mere var en "hule-mand" med "væg-til-væg" gulvtæppe på benene.

Finn skulle dog senere tage grueligt hævn for vores mobning.

Som forudsagt, så var det begyndt og regne - endda pænt kraftigt. Lørdag skulle være helliget til opladning og afslapning, så vores træningstur - hvor materiellet lige skulle testes af i bjergene - skulle være denne fredag. Da der efter 1-2 timer stadigvæk ikke var udsigt til bedre vejr, besluttede vi os for, at "kaste os ud i det" - der var jo også risiko for regnvejr på løbsdagen, så det kunne vi lige så godt vænne os til.

Lasse og jeg begav os ud i regnen med cykeljakker og regnjakker - og vi havde ikke kørt mere end 3-400 meter inden regnen stilnede af og kort efter holdt helt op. Vi havde selvfølgelig fået alt for meget tøj på, så regnjakken blev hurtigt smidt.

På vejen ud af byen passerede vi starten på: "Ötztaler-Gletscherstrasse", som er nr 17 på listen over de sværeste stigninger i Europa. Det var ikke den vi skulle op ad, så ville vi blive "ødelagt". Vi har været oppe ad stigningen de andre år - i bil. Den stiger 13% over næsten 7 km - og den flader ikke ud på noget tidspunkt, så den er meget svær. Sidst i denne artikel gengiver jeg listen over de sværeste stigninger (fra bogen: "Cykling con amore" af Rolf Sørensen).

I stedet kørte vi op mod Obergurgl og videre op ad Timmelsjoch indtil vi stoppede et stykke oppe i 2300 meters højde - i alt blev det til 1000 højdemeter. Turen viste, at der var nogle småting vi skulle have justeret - tilretning af klamper og nye bremseklodser.

Fredag aften spise vi alle - inklusive Torbens kone Anne - på Restaurant Onkel Tom. Anne måtte gennem alle dagene lægge ører til meget cykelsnak - og kom vi kortvarigt på afveje, så faldt snakken hurtigt tilbage på rette spor igen. Torben har i stedet lovet Anne, at "bøde" med en tur til en håndgerningsmesse i Alsace til næste år.

Vi var meget trætte den aften, så klokken 22 var vi faldet i en dyb søvn.

Lørdagen blev brugt på, at besøge nogle af de mange udstillinger der var af alverdens cykelmærker, tøj, briller m.m. - alle kendte var her: Pinarello, Scott, Felt, Focus, Willier, North Wave, DT Swiss, Gamin, Oakley, Mavic og mange flere. Der blev ligeledes brugt en del tid på, at "nusse" med cyklerne.

Finn og jeg havde bestilt en gang massage i Freizeit Arena - knudepunktet i forbindelse med løbet. Jeg havde problemer med ryggen, hvilket jeg håbede en gang massage kunne hjælpe på. Vi håbede selvfølgelig på, at vi hver i sær trak en af de unge piger, men jeg måtte tage til takke med Edwin, mens Finn var mere heldig. Da Finn er ungkarl kunne jeg godt unde Finn den fornøjelse.

Lørdag aften havde Lasse og jeg udset os et specielt arrangement - da vi er meget "kunst interesseret" skulle vi overvære body painting af 3 unge "objekter" i Freizeit Arena - dette blev kombineret med en rigtig god omgang pasta party, hvor vi for 6 EUR kunne fylde tallerken med adskillige varianter af pasta og tilbehør.

Torben og Finn er for gamle til at deltage i body painting arrangementet, så de valgte i stedet en anden restaurant i byen.

Inden vi gik i seng blev alt cykeltøjet valgt og gjort parat - det havde været svært, for meldingerne omkring vejret havde været skiftende - mest gik det på regn og koldt vejr og ned omkring frysepunktet på toppen af bjergene. Den sidste melding gik dog på, at risikoen for regn kun var 40%, så vi satsede alle på korte bukser og ingen skoovertræk.

Klokken 22 blev lyset slukket - men her efter startede Finns hævntogt efter vores tidligere drillerier. Finn trak de helt store torske i land - og adskillige gang lød det som en hund der snappede efter os - meget passende nu hvor han sov over i hundekurven. For Lasse og mig blev det en meget dårlig nats søvn, mens Finn sov **rigtig** godt.

## Klimakset

Da vi blev vækket klokken 04:00 var det to meget klatøjede, samt en enkelt meget frisk rytter.

Morgenmaden stod klar ned i fællesstuen fra kl 04:00 - klokken 04:15 var vi i gang med dagens vigtigste måltid. Rigtig mange ryttere havde indfundet sig på dette tidlige tidspunkt.

Klokken lidt i 6 trillede vi alle fire igennem byen i mørket op mod startstedet - det gik af små stier, da hovedgaden var totalt spærret af på grund af løbet. Det var intet problem at finde vej - det var bare at følge strømmen af ryttere.

Det holdt heldigvis tørt og temperaturen var 7-8 grader - noget mere end sidste års 4 grader. Jeg havde valgt at "ofre" en gammel Giordana cykeljakke, som var dårlig i lynlåsen, den ville jeg beholde på indtil Innsbruck, hvor jeg ville dumpe den.

I startområdet var rigtig mange ryttere allerede ankommet - og vi kunne se, at langt de fleste enten havde lange bukser eller løse ben på, samt sko overtræk - ikke mindst italienerne var rigtig godt klædt på. Her stod vi så, 4 danske vikinger i korte bukser og uden sko overtræk. Vi havde dog garderet os med en gang varmecreme - dette valg skulle vise sig, at være det rigtige.

Klokken 06:30 blev de første 27 ryttere sendt af sted - det var ryttere, som deltog i Öztaler Classic i anledning af løbets 30. års jubilæum. Det var ryttere på racercykler 20-30 år gamle og enkelte endnu ældre.

Klokken 06:45 gik starten for den første gruppe af 100 semi-proffer og nogle minutter efter passerede vi starten. De første 32 km falder det let ned mod Ötz, men hastigheden når nemt op på 50-60 km/t mange steder. Traditionen tro er der rigtig stor opbakning langs ruten, specielt de første stykke til toppen af Kühtai. Jeg var lidt ekstra forsigtig på denne første del - det er på denne del, hvor vejen er mest tætpakket af ryttere, hvor mange forsøger, at køre sig frem inden det første bjerg.

Jeg følges med Finn og Torben - Lasse er allerede stukket af sted, men når næppe Ötz mere end et par minutter før os. I Ötz er der mere eller mindre kaos ved rundkørslen der samtidig er starten på opstigningen af Kühtai. Mange er stoppet op for at smide jakker og andet tøj - jeg nøjes med, at lyne jakken op og fortsætter op ad bjerget. Stigningen ligger hårdt ud med pæne stigningsprocenter, hvor jeg virkelig får lov at bruge kræfterne. Midt på den 17 km lange stigning,

flader den ud inden den hårdeste stigning på turen dukker op - 17% over knap en kilometer - en kilometer der trækker tænder ud. Jeg mindes ikke den havde været så hård de andre år, men det har den sikkert været.

2-3 km før toppen er der lidt kaos, køerne, som her går løs med en klokke om halsen på rigtig Østrigsk vis, står midt på vejen og andre krydser frem og tilbage. Jeg er ikke klar over, om det er fordi de er nysgerrige eller det er fordi de bliver stresset, når der lige pludselig kommer 4.000 ryttere, adskillige kamera og service biler/motorcykler, samt det faktum, at der hænger en larmende helikopter i luften 50 meter over vores hoveder. Jeg har dog læst på lektien og ved derfor, at man altid skal køre bag om en ko, da den ikke kan bakke.

Efterfølgende erfarerede vi, at en af de tyske gæster på vores gästhaus var kommet til skade på vej op ad Kühtai - han var kørt ind i en ko. Koen havde bar rystet sig og gået videre, mens man frygtede, at han havde brækket benet - så galt var det dog ikke gået.

På det sidste stykke mod toppen, havde jeg en åben Mercedes, som fungerede som kamerabil, kørende ved siden af mig med et kamera og en mikrofon stukket i hovedet. Erfaringerne fra de tidligere år fortalte mig dog, at man ikke skulle stille for store forhåbninger om, at komme med på den knap 1 times professionel produceret video fra løbet, som alle deltagere modtager, da kun en lille del af optagelserne bliver brugt. Lige ved "byskiltet" til Kühtai, stod lige som de tidligere år et stort mobilt diskotek, hvor ACDC drønedede ud fra højtalerne. Jeg nåede toppen på Kühtai i 2000 meters højde efter præcist 2 timers cykling. Jeg var allerede 9 minutter efter Lasse, men dog 6 og 9 minutter foran Torben og Finn. Selv om Kühtai er meget urytmisk - det skifter hele tiden mellem stykker med hårde stigninger og stykker med mindre udfordringer - så kom jeg rigtig godt op af denne stigning. Det var henholdsvis 4 og 7 minutter hurtigere end det foregående år.

Efter et toiletbesøg, proviantering og jakken var lynet, så gik det ned ad Kühtai. På Kühtai kan der køres rigtig hurtigt, men vinden vendte ikke helt rigtigt i år, så jeg nåede "kun" op på 84 km/t i år - noget mindre end de 98 km/t for 2 år siden, men det var nu rigeligt til mig. Heldigvis er vejen

totalt spærret af og med masser af vagter, så vi ikke risikere der pludselig kommer en bil eller en fodgænger ud på vejen - det kan være katastrofalt, når man kommer tordnende ned af bjerget med høj hastighed på 1 kg karbon mellem benene og kun få millimeters vejkontakt.

Jeg var glad for, at jeg havde valgt at tage min gamle cykeljakke på - jeg kunne godt huske, hvor meget jeg frøs sidste år på det sidste stykke af nedkørslen, hvor man bliver godt nedkølet. Jeg kunne bedre nyde nedkørslen nu, hvor tænderne ikke klappede af kulde i munden.

Jeg havde hægtet mig på en lille gruppe, som fulgtes det sidste stykke ned. Herefter er der et fladt stykke ind mod Innsbruck, hvor der skal indtages væske og energi, samt der skal "klædes om". Det lykkes mig cyklende - uden hænder på styret - med lidt problemer, at få cykeljakken af uden den kom i forhjulet - den var lidt stramme i ærmerne.

Vores gruppe blev efterhånden større og større efter vi kørte flere andre grupper ind. Igennem Innsbruck var kun den ene vejbane spærret af, men så havde vi til gengæld eskorte af en politibil med blink og udrykning foran vores gruppe - det var lidt en speciel oplevelse.

Fra udkanten af Innsbruck - på vejen op mod det olympiske skihop tårn - blev der sat mere "turbo" på. Jeg følte mig godt kørende, så jeg sad pænt fremme i gruppen. Oppe foran arbejdede på skift 2-3 ryttere med nogle store motorer - noget a'la John "Silver" - bare med faktor 5 - så tempoet var højt. Vi havde indledt de 38 km opkørsel på Brenner passet ad den gamle Brenner vej. Kigger man højdeprofilerne og stigningsprocenterne igennem, så er Brenner Passet på papiret det nemmeste -- men man skal tage sig i agt for netop denne del af turen. Her vil du finde dig en gruppe og hastigheden vil derfor være en del højere end når du selv kæmper dig op ad et af den andre bjerge. Det var netop på denne strækning, at min puls lå højest. Gennemsnit for stigningen er omkring 4%, men vi havde kørt over 30 km/t i snit på denne strækning erfarerede jeg efter hjemkomsten.

Tidtagningen er ligeledes rigtig god - du modtager en mail med alle mellemtider fra Datasport, som står for tidtagning, samt tid på de enkelte bjerge og mange andre informationer.

I Brenner, som samtidig markerer overgangen til nogle hårde timer i Italien, kørte jeg i depot for at proviantere.

Herefter fulgte knap 15 km nedkørsel - der dog ikke er speciel stejl - og efter min mening den mindst interessante af nedkørslerne.

Fra bunden af Jaufenpass har man kørt 140 km - og der venter under 100 km - men jeg ved, at jeg tidsmæssigt endnu ikke er halvvejs, nu bliver det hårdt for alvor.

Jeg havde ikke kørt mange meter på Jaufenpass før jeg kunne mærke, at dette års gensyn ville blive alt andet end behageligt. Jaufenpass byder på 15 km opkørsel der stiger jævnt med 7-8% - og burde være en OK opkørsel for mig, men den byder ikke på noget tidspunkt strækninger, hvor det er muligt, at finde et lille hvil. Jeg manglede kræfter til, at holde tempoet oppe. Jeg havde ikke holdt min oprindelige plan omkring energi og væske. Inden turen havde jeg tømt Ren Kost i Århus for powerbars og gels - og planen var én energibar i timen og mindst 5 gels på hele turen.

Jeg havde ikke kunnet drikke noget - og lysten til at spise var også forduftet. Jeg havde sikkert overdoseret energimængden i de to drikkedunke jeg startede med om morgenen - jeg havde ondt i maven og kvalme. Massagen dagen i forvejen havde åbenbart ikke hjulpet på mit rygproblem, snare tvært i mod, det smertede kraftigt langs rygsøjlen.

Bagsiden af højre lår var ligeledes begyndt at være mærket af belastningen - det kunne måske ende med en krampe.

Kampen mod toppen af Jaufenpass var en hård kamp - jeg stirrede stift på kilometertælleren der virkede som om den var fastfrossen. Jeg ventede kun på, at jeg nåede det første delmål på Jaufenpass - der hvor skovgrænsen ophører og en fantastisk flot panorama ud over de omkring liggende bjerge åbenbarer sig, her fra er der kun 3-4 km til toppen. Det gav lidt ekstra kræfter, samtidig med, at det sidste stykke mod toppen var overskueligt.

Efter et besøg i depot, gjaldt det en helt forrygende nedkørsel - den bedste jeg nogensinde har prøvet. Man kommer ikke op på samme hastigheder som på Kühtai, men de mange sving ned ad bjerget giver masser af erfaring med

nedkørsler og svingteknik: hvor lang tid kan der ventes med at bremse ned - hvilke kurve skal svinget køres i - hvor hurtigt kan der accelereres ud af svinget - hvordan overhaler man andre ryttere - hvordan orienterer man sig bedst om bagfra kommende ryttere - hvordan undgås det, at overophede fælgene ved opbremsningerne - hvordan doseres for og bagbrems o.s.v. - alt dette bliver man en del klogere på.

Trods min dårlige dag på Jaufenpass, havde jeg kun tabt 3 minutter i forhold til årene før, men jeg mener, at det er her der skal hentes væsentlige forbedringer næste gang jeg deltager i løbet. Første opgave må være, at smide nogle flere kilo, samt at følge strategien for væske og energi noget bedre - 10 minutters forbedring vil ikke være urealistisk.

Straks fra bunden af nedkørslen fra Jaufenpass ventede turens hårdeste udfordring - 28 km mod toppen af Timmelsjoch i 2500 meters højde. Timmelsjoch kan opdeles i tre faser - den første del, som har nogle grimme kilometer, som jeg de tidligere år har haft det rigtig hårdt med - et midter stykke, hvor det flader ud og løbets sidste større depot er placeret - samt det sidste del, som ligeledes af de fleste betragtes som den hårdeste del med masser af hårde kilometer.

Skal man overleve en sådan udfordring, hvor man hele tiden ligger på kanten af ens fysiske formåen, så er man nød til, at opsætte nogle kortsigtede mål - det kan ikke hjælpe, at man begynder at fokusere på en eller anden tidsgrænse for, hvornår toppen skal nås, den er simpelt hen for lang tid væk.

I bunden af Timmelsjoch havde jeg kørt 175 km og jeg vidste, at udfladningen (midter stykket) først startede omkring 189 km, så det ville tage mere end en time inden jeg var nået så langt. Igen i år blev denne del en rigtig hård prøvelse - heldigvis var mine rygsmerter forsvundet - men jeg havde mange andre prøvelser at kæmpe i mod. Fra omkring 180 km kom der 3-4 kilometer, hvor stigningen virkelig var rigtig stejl - her havde Jan Jelle og jeg siddet og pebet i flere sving for to år siden. At cykle til depotet ved 192 km virkede uoverskueligt, så mit første mål var, at jeg måtte holde pause ved 185 km. Dette mål fik mig igennem de hårde kilometer - og da jeg nåede så langt besluttede jeg, at tage mindst en kilometer mere, da den værste del af stigningen var overstået. Snart var jeg nået så langt, at

udfladningen ved 189 km var inden for rækkevidde, så målet blev revideret til depotet efter 192 km. Men jeg var absolut presset - overskud og friskhed var ikke lige frem påfaldende.

Begge mine fødder gjorde rigtig meget ondt - på trods af, at jeg havde spændt alle spænder på skoene op, men jeg vidste fra sidste års deltagelse, hvordan dette kunne kureres. På grund af varmen og blodgennemstrømningen, udvider fødderne sig og pladsen bliver derfor noget trang i skoene. Fremme i depotet blev skoene og strømperne smidt og fødderne blev badet i køligt svalende sportsdrik fra den ene drikkedunk - fødderne blev godt nok lidt klistrede, men problemerne med ondt i fødderne forsvandt for resten af turen.

Efter at have indtaget diverse frugter, drikke, kager med mere, kastede jeg mig ud på den sidste tredjedel af stigningen - den frygtede og stejle stigning op mod tunnellen 10 km længere fremme. Jeg er nu over trægrænsen og luften er tyndere - netop den del af turen de fleste deltagere frygter mest på hele turen. Mærkværdigt nok, så har det ikke været på denne del af turen jeg har lidt mest de foregående år.

Igen i år fungerede benene fint i forhold til tidligere på dagen, jeg begyndte at overhale flere end jeg blev overhalet af - modsat af, hvad havde været den oplevelse, jeg havde på Jaufenpass og det nederste stykke af Timmelsjoch. Efter 5 km holdt jeg ind ved det sidste væskedepot på turen, hvor jeg tog mig god tid til, at smage på diverse drikkevarer - Jans specielle "trylledrik", som han benyttede for 2 år siden - Ötzi drik - skulle selvfølgelig også prøves. En Red Bull blev smidt i baglommen, men den nåede jeg nu aldrig af få drukket.

Selv om jeg var OK kørende, så er det stadigvæk rigtig hårdt, at forcere denne del af bjerget. Jeg kunne tydeligt se, hvor meget det stiger efter hvert sving - og tunnellen kunne jeg stadigvæk ikke få øje på længere oppe. Hvis man ellers har overskud til det, så er der rig mulighed for, at nyde et fantastisk skue ud over bjergene - depotet, hvor jeg havde siddet og badet fødderne i, kunne anes som en lille prik.

Lige som mange andre steder på ruten, så var der på denne del flere steder, hvor der stod sportsfotografer og skød løs - få dage efter

hjemkomsten til Danmark, fik jeg adgang til mere end 30 billeder i professionel kvalitet, som var blevet taget af mig forskellige steder på ruten. Helikopteren, som er en del af det filmoptagelses setup løbet benytter, hang ligeledes i luften over os og på siden af "bjerg-hylderne".

Kilometertælleren sagde endeligt 200 km og jeg kunne genkende denne sidste del af stigningen, så var der kun to kilometer tilbage. På denne del af ruten, sad der udmattede ryttere eller ryttere med krampe, i næsten alle sving. Når først man er nået så langt, så skulle de nok klare sig igennem de sidste anstrengelser.

Endeligt kunne jeg se tunnellen, det gav ekstra kræfter, så den sidste del blev klaret i fin stil. Fra tunnellen stiger det endnu let et par kilometer inden man passerer grænseovergangen mellem Italien og Østrig. Inden jeg kastede mig ned ad bjerget, iførte jeg mig min regnjakke, den fungerede som en rigtig fin vindjakke. Når man er blevet meget svedigt efter en hård opkørsel, så er det meget vigtigt, at få noget varmt på inden nedkørslen - ellers vil man blive gevaldigt nedkølet.

Den første del af nedkørslen lægger op til høje hastigheder på grund af store bløde sving og gode oversigtsforhold, men i år bød nedkørslen på modvind, så det satte en grænse for hastigheden der næppe blev meget over 80 km/t.

4-5 km nede af bjerget møder man en ny udfordring, her stiger det igen over to kilometer - en stigning der minder meget om Munkebjerg, bare dobbelt så lang. Jeg syntes godt nok, at den var lang i år, men jeg kom igennem den.

Herefter var den sidste stigning overstået - og resten af turen gik det mere eller mindre ned ad mod Sölden, dog havde vi noget modvind at slås med. De sidste kilometer var mest af alt en spurt - jeg skulle have brændt de absolut sidste rester af kræfter af - og det gjaldt åbenbart også for de andre deltagere i den lille gruppe vi havde fundet sammen i.

Igen i år var det en fantastisk oplevelse at køre ind gennem Sölden, hvor opbakningen - lige som mange steder på ruten - var fantastisk. Jeg havde ikke på noget tidspunkt tjekket tiden på cykelcomputeren, men i mål viste det en sluttid på 10:06 - en forbedring af min hurtigste tid med

17 minutter. Det var jeg meget tilfreds med set i lyset af mine problemer på Jaufenpass. I forhold til sidste år, så havde jeg kørt 1400 km færre inden løbet, så det er ikke alene et spørgsmål om kvantitet, men mere måske et spørgsmål om kvalitet i træningen. I selskab med et bredt udsnit af: semi-proffer, licensryttere og supermotionister, så er jeg yderst tilfreds med en placering som nr 1561 ud af 4000 startende. Jeg havde godt nok inden løbet i et øjeblik kådhed meldt ud, at jeg gik efter en podieplacering.

Jeg følte mig noget mere mærket under og efter løbet i år - jeg havde kørt mere på den yderste kant af min fysiske formåen. "Hun" havde været rigtig hård ved mig i år, men vi har sammen haft en oplevelse for livet.

Næste år sidder jeg over på Ötztaler, men jeg vender helt sikkert tilbage igen. Her skal jeg være endnu bedre forberedt, meget gerne smide yderligere 5-6 kg, så jeg når ned omkring de 75 kg - det koster utroligt meget, at transportere de mange ekstra kilo over 4 bjerge.

Er man ikke taget af sted for, at presse sig selv sindssygt, så er det selvfølgelig muligt, at komme igennem turen på mere behageligt vis. De sidste ryttere, som nåede tunnellen inden for tidsgrænsen, kom i mål mere end 4 timer senere, så de havde haft mulighed for en hel del ekstra tid i depoterne og flere hvil.

Hvordan gik det nogle af de andre ryttere? Lasse kørte, som forventet, i en rigtig god tid, han gennemførte som den 5. hurtigste dansker med en tid på 8:43, som var næsten 10 minutters forbedring i forhold til sidste år. Der er ingen tvivl om, at John Niclason, som vi havde med sidste år på turen, ville have fået kamp til stregen igen i år af Lasse, hvis han havde turdet stille op igen.

Dem der imponerede mig mest, var dog de gamle drenge - Torben og Finn - som kørte nogle kanontider. De var begge toptunet til løbet - omkring de 70 kg. Torben havde brugt La Marmotte som for træning, samt holdt sommerferie træningslejr på Mt. Ventoux. Det betød til gengæld en forbedring af forrige års tid med mere end 1,5 time til en sluttid på 10:38. Finn, som mistede nogle måneders træning i vinters på grund af et mountainbike uheld, forbedrede sin bedste til 10:45 - det er rigtig flot af dem begge, de er trods alt ikke helt unge mere.

Min kollega fra Axapta divisionen i Logica Århus, Dan Halager Nielsen, forbedrede ligeledes sin tid til 9:03, som var forventeligt.

Årets deltagelse i Ötztaler Radmarathon var det tredje i træk - det har været "kærlighed ved første blik". Løbet har givet mig nogle fantastiske oplevelser: super velarrangeret løb, udfordrerne rute over 4 bjerge i 2 lande, fantastiske flotte landskaber og nogle rigtige gode oplevelser sammen med nogle af mine cykelkammerater. Jeg har været presset til det yderste og fundet nye uanede kræfter - jeg har "kørt på kanten", været helt nede og kørt i en eufori mod målet i Sölden. Des større anstrengelsen og smerten har været des større har sejrens sødme været ved gennemførelse i en fornuftig tid.

*Ötztaler Radmarathon - du vil stadigvæk være i mine drømme - vi ses igen.*

## **Ib Meineche - september 2010.**

Ich habe einen traum - Ötztaler Radmarathon.

---

Billeder følger på de næste sider.

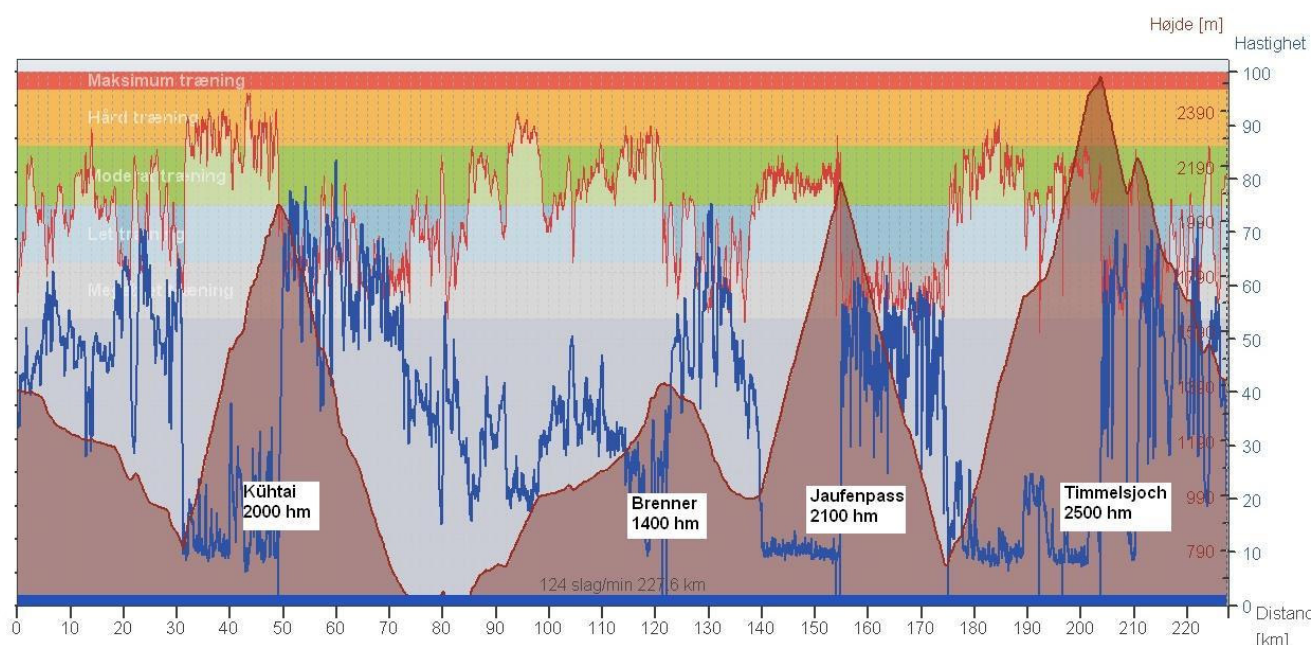
## Sværeste stigninger i Europa:

Ranglisten over de sværeste stigninger i Europa - "Cykling - con amore" af Rolf Sørensen.

1. Scanuppia-Malga-Palazzo
2. Alp rionda
3. Grosser Speikkogel
4. Pico-de-Veleta
5. Mt Haleakala
6. Mount Washington
7. San Genesio - Edelweiss
8. Grosser Oscheniksee
9. Pico Ariero

10. Alpe Fuori
11. Kitzbüheler Horn
12. Edelweiss
13. Nebelhorn
14. Prato Maslino
15. Colle-delle-Finestre
16. Prada Alta
17. Ötztaler Gletscherstrasse
18. Roque de los Muchachos
19. Rifugio Kaltenbach
20. Pic du Midi

Har du stiftet bekendtskab men en eller flere af ovenstående, så vil vi meget gerne hører din beskrivelse af stigningen



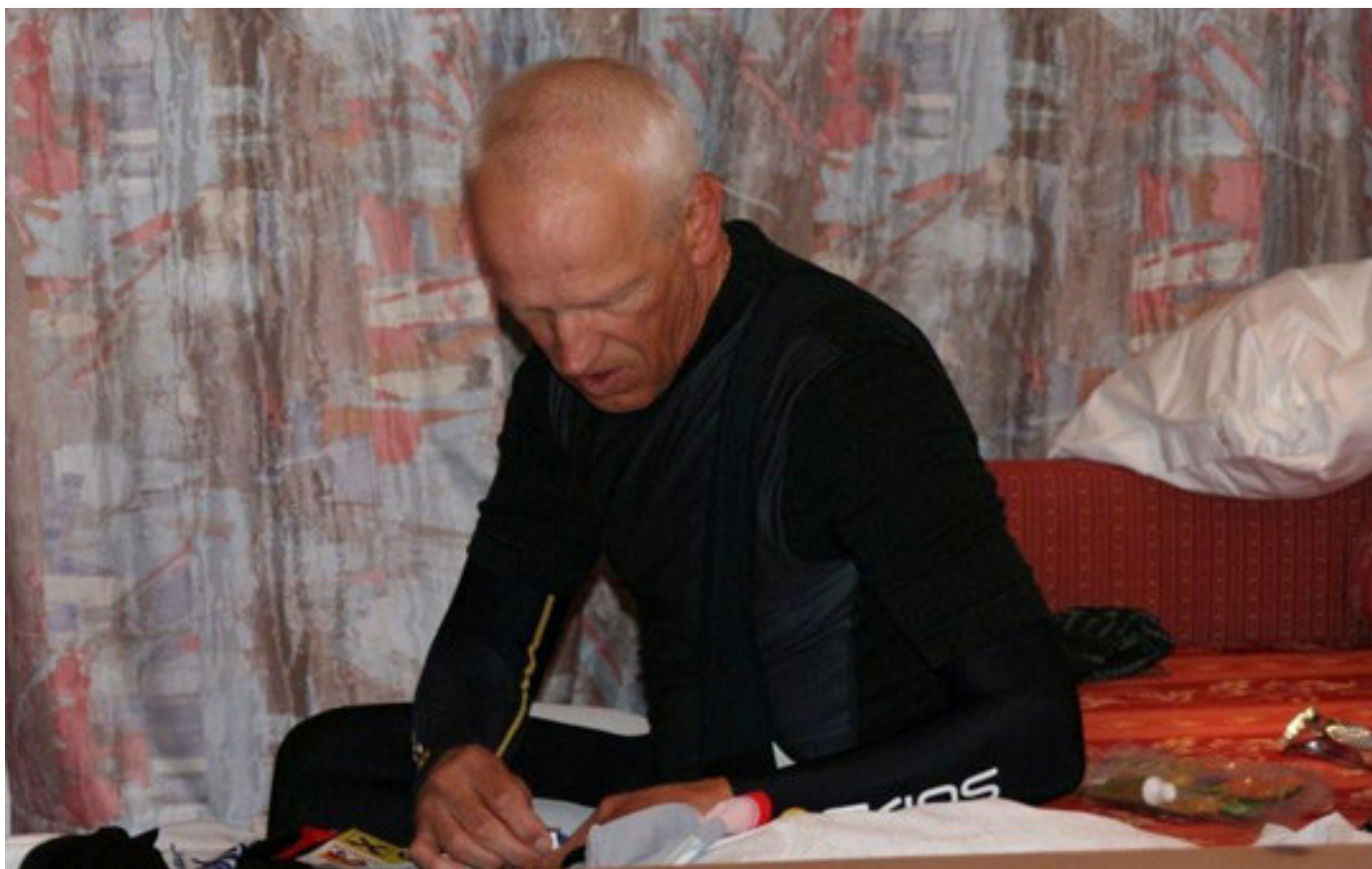
Ovenstående er en udlæsning fra min Polar cykelcomputer, som viser højdeprofil, puls og hastighed. Jeg har selv afmærket de enkelte bjerge på profilen.

Lørdag aften var Lasse og jeg til "kunstudstilling" i Freizeit Arena, sammen med tusindende andre deltagere - der blev ved samme lejlighed budt på "pasta-party". Se nedenstående billede:





*Forberedelse - se nedenstående:*



*En koncentreret Finn "Gammel nok" i gang med de sidste forberedelser kl 05:30 søndag morgen.*



*Tre mand, tre cykler og masser af cykeludstyr på et værelse - heldigvis et stort værelse. Lasse og Finn i baggrunden er klar til Öztaler Radmarathon 2010.*



*En mærket Ib efter det stykke på Timmelsjoch jeg hader mest - 4 km hvor den stigningen rigtig bider i lårene.*



*Her en glad dreng 50 meter før toppen på Timmelsjoch - i baggrunden skimtes det sidste sving af rigtig mange op ad Timmelsjoch til 2509 meters højde.*



*Lasse på vej ned ad Timmelsjoch - overskuelige bløde sving og et pænt fald giver høje hastigheder her.*



*Dagen efter vi var taget fra Sölden, så byen således ud - var sneen faldet bar to dage tidligere, så havde ikke været noget Ötztaler Radmarathon 2010 løb. Det var også udsædvanligt tidligt sne.*