

## Ötztaler Radmarathon: *En drøm... eller et mareridt!*

Ib Meineche – Galten CK

"*Ich habe einen Traum*" lyder mottoet for Ötztaler Radmarathon – og ja, vi var 3.731 motionsryttere fra hele verden, som havde en drøm: "*vi ville gennemføre en af verdens hårdeste cykelmotionsløb*" – arrangøren betegner selv løbet som værende i Top 5 over ekstreme sportsarrangementer i Europa. Jan Jelle beskrev på fineste vis de lidelser vi måtte igennem ([læs den her](#)) – og for nogle har turen helt sikkert udviklet sig til et mareridt.

"*At være rigtig cyklist er et studie i smerter*" – og for os fik smerterne helt nye dimensioner med vores kamp op ad Timmelsjoch.

Nedenstående er de ekstra kommentarer jeg har til Jan's beretning fra turen – en tur der her mere end 2 uger efter stadigvæk fylder meget og som helt sikkert aldrig vil blive glemt!

Forberedelsen var 6.900 km i perioden fra januar frem til ultimo august – men forberedelsen var startet før dette, da det var november måned og stod på "Aften-tour" en gang om ugen, samt en gang mountainbike i weekenden.

Vel ankommet til Sölden (som ligger i Tyrol) fredag til middag, fik vi os en lille "morfar" inden den stod på en lille cykeltur for lige at tjekke materiellet og benene. Vi kørte 15 km ud – det vil sige op – for på de 15 km kørte vi 605 højdemeter, hvilket svarer til de højdemeter, som man kører på Marsellisløbet på 100 km distancen – bagefter stod den derfor på en rigtig god nedkørsel den samme vej ned.

Sölden sydede af liv med masser af cykelboder – og selvfølgelig cykelryttere i hobetal. Jeg tror nok vi alle mere eller mindre forgæves spejdede efter nogle, der så bare lidt mindre "fit" ud end os. Jeg tror nok, vi først fik øje på nogle i forbindelse med starten, som vi mente vi havde en chance for, at holde bag os. Det viste sig jo selvfølgelig, at det lykkes, at holde halvdelen af deltagerne bag mig, så helt galt var det ikke.



*Billede: Galten CK  
Ötztaler Team 2008  
foran Gasthaus  
Daniella. Fra venstre:  
Jan Jelle, Ib Meineche,  
Lasse "Basso" Hansen,  
Finn "Gammel-nok"  
Knudsen og Torben  
Henriksen.*

Vi var også ved, at tabe kæben af beundring over de mange flotte cykler vi så – og ikke mindst de kvindelige italienske cykelryttere i deres hvide cykelbukser. Det fik mig til, at tænke tilbage på Lasse's og min deltagelse i "Århus – København" tilbage i 2005, hvor det meste af turen blev gennemført i regn. Her var det lykkes os, at komme på hjul af en kvindelig rytter i hvide cykelbukser – eller nu er det sådan, at når hvide

cykelbukser bliver våde, så er de mere gennemsigtige end de er hvide. Det holdt hårdt, at få Lasse lokket væk fra det hjul.

Lørdag var en afslapningsdag, hvor vi i det dejlige solskin tog bilen på en tur op ad den berygtede "Gletscher Strasse" – en vej som starter nede fra Sölden by. Vejen er 13 km lang og stiger med 1384 højdemeter til 2803 meters højde, hvilket giver et gennemsnit på 10,4%. Flere ryttere havde åbenbart valgt at kaste sig ud med denne alvorlige udfordring mindre end et døgn før vi skulle køre løbet – det vil helt sikkert være et bjerg, hvor jeg ville have store problemer med, at få "røven" med over. Med mine 82 kg er jeg jo ikke ligefrem en "Michael Rasmussen" type.

Efter at have indtaget diverse kulhydratholdige produkter, gik Lasse og undertegnede til ro kl 22:30.

Jeg tror nok, at jeg store dele af natten igennem drømte om "Latex-slanger". Vi havde haft en snak om latex-slanger i forhold til de mere almindelige butyl-slanger. Latex-slanger er mere resistente over for sten og lignende – der skal en del mere til inden de punkterer – men samtidig har flere oplevet, at slangerne er eksploderet under de kraftige nedkørsler. Varmen fra fælgene har fået dem til at eksplodere. Jeg havde monteret latex-slanger på cyklen inden turen til Østrig – og jeg tror nok jeg drømte om slange-eksplosioner flere gange den nat.

Efter mindre end 6 timers søvn og en hel del slange eksplosioner, ringede vækkeuret kl 04:30. Cykeltøjet lå klart og alle numre og chips var monteret – desuden lå 6 gels og 4 energibarer parat.

Vores husvært: Daniella, var klar med morgenmad allerede kl 05:15, stemningen var lidt overstadig – nu var det tæt på det vi havde ventet på de sidst mange måneder. Det blev til mange vittigheder omkring det buksefedt jeg havde brugt: ville jeg falde af sadlen - eller glide forover ved en opbremsning?

Det var lykkes Lasse at "slå hul" ude på toilettet, så det var en større overvindelse, at skulle på toilet efter ham, men toiletbesøg skulle overstås – større besøg vil blive lidt besværligt på bjergene.

Efter nogle overvejelser, havde jeg besluttet hvilke tøj jeg skulle tage på: en svedtrøje, korte cykelbukser, kortærmet cykeltrøje, vest og løse ærmer. Da vejret tegnede godt, blev de løse ben og regnjakke valgt fra. Oven over cykelhandskerne tog vi nogle engangs-havehandsker – dem ville vi smide i Ötz inden vi skulle op ad det første bjerg.



Kl 6 cyklede vi fra vores hotel i tusmørke mod startstedet i den anden ende af byen. Vi blev ledt af små veje, da hovedgaden var afspærret på grund af løbet, men det var intet problem, en lind strøm af ryttere var på vej mod startstedet. Vi var fremme omkring kl 6:15 med mere end en halv time til starten – alligevel fik vi en startposition i den bagerste halvdel af feltet.

Der var en fantastisk stemning blandt de mange ryttere der stod og ventede på starten – på grund af spændingen var pulsen en del højere oppe end normalt hos de fleste. I luften over os hang en helikopter med en kameramand hængende ud af døren – et par måneder efter løbet ville vi modtage en DVD med en times uddrag fra løbet. Ud fra de film vi havde set fra tidligere år, så kan vi forvente en film af virkelig professionel karakter, hvor der bliver filmet fra henholdsvis: helikopter, motorcykler, stationære kameraer og håndholdte.

Over højtaleren spillede de bl.a. ”Long way home” med Eagles – og ja der var lang vej hjem, forud ventede 238 km, 5 nedkørsler og 4 gange kamp op ad bjergsider.

Starten er opdelt i to startgrupper – gruppe 1 på ca 100 ryttere, som består af de absolut hurtigste ryttere ud fra foregående års resultater. Her er ikke tale om almindelige motionister, men ex-professionelle, semi-professionelle og licensryttere – de fleste af dem med adskillige hjælpere og servicebil på ruten. I år havde en veltrænet Jörg Jakse – som er ude med en dopingdom – forsøgt uden held, at få et startnummer. Han havde åbenbart fået lov at deltage uden nummer, men han måtte dog nøjes med en sekundær placering.

Alle vi andre ”rigtige” motionsryttere var i gruppe 2, som bestod af mere end 3.500 ryttere.

Kl 06:45 lød startskuddet og vi begyndte langsomt at glide op mod startlinjen, hvor vi passerede tidtagningsmåtten 5 minutter efter de første. Jeg havde frygtet en kaotisk start, men det var heldigvis ubegrundet – der blev hurtigt masser af plads til alle, da vi havde hele vejens bredde. Det var en fantastisk oplevelse, at køre op igennem hovedgaden i Sölden, hvor flere tusinde havde taget opstilling for, at klappe og heppe os af sted.

Hvad med sikkerheden på den 238 km lange rute? – her kommer måske noget af de mest fantastiske ved løbet: ”der er spærret det meste af hele vejen rundt” – undtagelsen er Innsbruck, hvor trafikken ”kun” holdes tilbage. Det er helt utroligt, når man tænker på, i Danmark kan man dårligt nok afholde DM på en afspærret rute. Det var også i Innsbruck, at den lokale sporvogn blev holdt tilbage, således vi kunne passere – sporvognschaufføren benyttede lejligheden til, at komme med nogle kommentarer eller opmuntring til os over højtaleren – jeg fangede ikke hvad han sagde, men de tyske ryttere i gruppen morede sig en hel del!

De første 32 km falder det med 550 højdemeter, så man får en nem start uden det bliver de helt store fald – vel omkring 3-4%, så vi startede op med pæn fart.

Vi kørte igennem en fantastisk flot landskab i Ötz-dalen mellem bjergene – og meget af vejen langs en flod – morgendisken lå mange steder lavt hen over engene. Det der rørte mig mest, var den fantastiske opbakning vi fik, når vi kørte igennem de mange små byer. Mange af indbyggerne var stået meget tidligt op, for, med: klokker, bjælder, skralder, klap og hep, at hjælpe os af sted.

I Ötz begyndte turen for alvor, hvor bunden af Kühtai rammes. I bunden fik jeg hilst på Lasse, inden han satte turboen på op ad Kühtai og var væk. Med mine 82 kg var jeg team Galten CK’s tungeste bjergged – så jeg vidste godt, at jeg blev nødt til at disponere mine kræfter og ikke bruge unødige ressourcer, hvis jeg skulle have chance for, at komme nogenlunde igennem turen. En kilometer senere var det Jan’s tur til kort at hilse på mig, inden han fortsatte forbi.

Det var en fantastisk oplevelse af kæmpe sig op ad Kühtai, mens de lokale på store dele af strækningen heppede på os og ringede med deres kobjælder. Køerne så vi også noget til – de går løse omkring og stod mange gange midt ude på vejen og gloede på de mange cykelryttere – her er det man altid skal huske, at køre bag om en ko, da den ikke kan bakke.



"Mediernes interesser" var noget nyt vi skulle prøve - på vej op ad Kühtai blev vi overhalet af en bil fra et italiensk cykelblad, hvor fotografen hang ud af vinduet travlt beskæftiget med at fotografere. Flere gange under løbet kunne vi se eller høre helikopteren hænge i luften over os. Desuden benyttede man to fotografer/kamerafolk på motorcykler, samt 9 stationære fotografer.

Omkring halvvejs oppe havde jeg fået øje på Jan, som kun lå et par hundrede meter længere fremme blandt de mange ryttere på vej op. Jeg tvang mig selv til, at kigge ned i asfalten for ikke, at komme til at køre hurtigere end planlagt, for at følge med i Jans tempo. Jeg var klar over, at det var vigtigt ikke, at køre over evne, så ville regningen komme på et senere tidspunkt – og den skulle nok komme uanset hvad – så jeg forsøgte, at holde mit eget tempo. Jan vil åbenbart heller ikke risikere, at brænde sig selv helt ud, så kort efter var vi samlet og fulgtes det sidste stykke op af Kühtai.

Vi havde ikke nogen aftale om, på noget tidspunkt at følges ad – selvfølgelig fulgtes vi ad, når det passede med hinandens tempo, men som regel lagde Jan hårdt ud på den nederste del af bjergene, for efterfølgende senere at finde ud af, at tempoet måske havde været lidt for "frisk" og "regningen" kommer meget hurtigt i noget sådan terræn. Jan var helt klar meget bedre til at køre op ad en jeg, hvor jeg måtte satse på, at holde et jævnt tempo hele vejen.

På nedkørslerne havde jeg til gengæld min force – specielt på de lidt mere tekniske nedkørsler, som "Jaufenpass" med masser af sving. Jaufenpass med de 22 km nedkørsel er absolut en oplevelse jeg aldrig glemmer.

Nedkørslen fra Kühtai er mere "lige ud af landevejen" uden ret mange skarpe sving – her er det mere et spørgsmål, at "tage hovedet under armen" og undlade, at tænke alt for meget over risikoen – for her kan der virkelig køres stærkt. Jeg fik selv sat en ny personlig hastighedsrekord med 98 km/t – den kunne godt være blevet over 100 km/t, hvis ikke det var fordi der gik lidt "tøsedreng" i den!

På det tredje bjerg – Jaufenpass – begyndte jeg for alvor at mærke, at "det blev en hård dag på kontoret" – solen brændte ned fra en skyfri himmel og det var utroligt varmt. Turen til Mallorca i sommerferien, hvor cyklen var blevet luftet, havde vist, at varmen absolut ikke er min ven! Finn og Torben der havde kørt

bjerget ugen før løbet havde lovet et let bjerg der steg jævnt med masser af skygge – men det blev snarere et bjerg der ikke gav nogle former for hvile – det fortsatte bare op og op. Desuden var vi mange gange ude i den hårde sol, hvor dens stråler hamrede ned i knolden på én.

Min højre fod var begyndt at smerte en del, da det føltes som om, at det brændte under foden – dette havde jeg prøvet tidligere i andre krævende løb uden der var fundet nogen løsning på dette. Redningen kom bag fra – pludselig lød det: *er det ikke "Ib the grib"* – det var vennerne fra Assentoft Cykelklub, som jeg tidligere havde været i Harzen sammen med – "Ib the grib" stammer fra min første tur, hvor jeg en hel del kilo tungere hang gevaldigt på "Gribbe-bjerget". Medens de passerede mig fik jeg forelagt en række af de lidelser, som jeg kæmpede med. Alex sagde til mig, at jeg skulle løsne spændebåndene i min cykelsko – og det hjalp med det samme. Varmen havde fået fødderne til at udvide sig – og spændebåndene havde begrænset blodtilførselsen – tak for rådet Alex, det reddede min tur.

Jan var begyndt at lide og jeg havde fundet en løsning på én af dem – og kort tid efter var vi samlet igen og fulgte de sidste 6 km mod toppen. Havde det ikke været hårdt nok, så dukkede endnu en udfordring op, da vi passerede trægrænsen, her havde vinden frit spil - og der var selvfølgelig modvind hele vejen op til bjergpasset.



*Jaufenpass - i strid modvind på toppen.*

Her på toppen af bjerget havde vi overstået lige så meget som de professionelle ryttere i de hårdeste bjergetaper i Tour de France, men vi var langt fra i mål endnu - foran os amatører ventede stadigvæk turens hårdeste udfordring: "Timmelsjoch".

Timmelsjoch blev en hård oplevelse. Efter en lang nedkørsel fra Jaufenpass starter opkørslen til Timmelsjoch straks, hvilke vi var blevet advaret om, kunne være et stort chok for kroppen. Jeg var heller ikke mere end lige kommet rundt i rundkørslen og svinget ind i bunden, inden en krampe truede med at lamme hele mit højre lår. Jeg kom op og stå i pedalerne og fik langsomt arbejdet musklerne varme til denne form for belastning igen – så forsvandt den truende krampe heldigvis.

Der var ikke en vind der rørte sig og solen brændte fra en skyfri himmel – og jeg var efterhånden meget mærket af turen. Da jeg kom hjem, kun jeg på cykelcomputeren konstatere, at de maksimale temperaturer i skyggen havde været 39 grader – det må have været på dette tidspunkt.

Jeg led gevaldigt – tempoet var lige før væltestadiet – men det var ikke kun mig der led, men en stor del af de andre ryttere. Min planlagte pause blev meget hurtig revideret ned fra efter 15 km på Timmelsjoch, til 5 km, til 3 km, til 1 km – til 100 meter – der sad jeg så i et af de første sving, da Jan dukkede op og tog plads ved siden af mig. Her sad vi så lidt og udvekslede smerter og dårligdomme, de smerter den ene havde kunne den anden altid overgå.

Tanken om at opgive var dog ikke på noget tidspunkt i spil, men vi begyndte at regne på, hvor lang tid det ville tage at nå toppen - hvis vi fortsatte på denne måde, ville det tage mindst 4 timer, men det ville være inden for tidsgrænsen. Det viste sig dog, at det gik en hel del bedre end dette, da vi brugte lidt over 3 timer på bjerget.

Som bekendt fra Jan's referat, så fik vi følgeskab af Finn "Gammel-nok" på den resterende del op ad Timmelsjoch. Finn led om muligt endnu mere, men han blev på cyklen.

Efter vores depotstop 8 km før toppen, fulgtes vi stadigvæk ad, men Finn havde det ikke så godt og sagde flere gange til os om at køre. For at være flinke, valgte Jan og jeg, at vi skulle køre i væskedepotet lidt længere op ad bjerget - vi kunne også godt bruge noget væske. Vi havde dog glemt, at tage Finn med på råd, for mens vi kørte i depot, så fortsatte han op af bjerget. Han fortalte efterfølgende, at hvis han var kommet af cyklen på det tidspunkt, så var han næppe kommet op på den igen!



*Lidelsesfælleleder på den øverste del af Timmelsjoch - Ib forrest - og bag ved Finn "Gammel-nok"*

Efter vores depotbesøg havde Jan fundet nogle ekstra kræfter - der må have været noget præstationsfremmende i hans væske. Jeg kunne umuligt følge hans tempo, så lige som tidligere fandt jeg mit eget tempo. Cykelcomputeren kan være et tortur instrument, når man hænger på bjerget - højdemåleren tæller umådeligt langsomt, kilometertælleren endnu langsommere selv om den tæller pr 100 meter - man får næsten på fornemmelsen, at den er frosset fast. Stigningsprocenter var ligeledes ligegyldigt - jeg gad ikke vide mere om hvor meget det steg, hvor langt der var tilbage - om der var 10 km, 2 km eller 200 meter til toppen - jeg cyklede bare.

Jeg kørte op til Finn, som fulgte efter i mit tempo og vi fortsatte sammen vores kamp mod toppen uden at udveksle et ord. Da jeg endeligt nåede op til tunnelen stoppede jeg op for, at tage min vindvest på. Jeg kunne konstatere, at Finn åbenbart var faldet af på et eller andet tidspunkt. Jeg tog mig god tid til at iføre mig vesten og de løse ærmer, da jeg gennem nogle af de oplysninger jeg havde fået fra min kollega hos Logica i Århus, Dan Halager Nielsen, som året før og igen dette år deltog i løbet - at det kunne være et helt andet vejr på den anden side af tunnelen.

På den anden side af tunnelen var vejret ganske rigtig helt anderledes - det var mørke skyer der truede. Det steg fortsat svagt omkring 1 km op mod grænsestationen mellem Italien og Østrig, hvor måtten for tidtagningen på toppen var placeret. Jan havde jeg ikke set skyggen af - det viste sig efterfølgende, at Jan havde passeret toppen knap 3 minutter tidligere.

Det buldrede fra de mørke skyer, så jeg vidste, at det drejede sig om hurtigst muligt at komme ned ad bjerget - jeg ville nødtigt fanges i torden og regn på toppen af Timmelsjoch. For ude ventede 25 km nedkørsel - eller det vil sige, der var lige en forhindring under vejs.

De første dråber ramte mig som projektiler, da man på den øverste del kan køre forholdsvis hurtigt. Jeg vidste der kom et stykke i en flad kurve, hvor den virkelig skulle have gas, for lige der efter ventede den sidste alvorlige forhindring - en 2 km stigning med samme stigningsprocent som Munkebjerg, men bare dobbelt så lang. Med en fart på omkring 85 km/t fik jeg foræret den første del af stigningen. Dan havde advaret mig om, at det godt kunne være en meget stor prøvelse så sent i løbet, hvor man ellers havde indstillet sig på, at alle genvordighederne var overstået.

Jeg havde ikke mere end lige ramt stigningen før himlen over os åbnede sig og et regnvejr, som man kun kan opleve i bjergene - på få sekunder var jeg gennemblødt, samtidig med, at temperaturen faldt til hundekolde 8 grader. Der kom så meget vand, at det var lige som at køre op ad en flod, vandet sejlede ned ad vejen. Jeg kom heldigvis fornuftigt gennem stigningen op til betalingsanlægget - her fra kendte jeg resten af vejen hjem fra vores tur dagen før.

På grund af de meget regnvåde veje, kørte jeg forsigtig ned gennem de mange sving - så tæt på, at have nået det mål jeg havde arbejdet på hele året, skulle det ikke ødelægges af et dumt styrt. Forbremsen fik lov at gøre den største del af arbejdet - en baghjulsudskridning ville være katastrofalt.

Omkring 8 km før mål fik jeg øje på Jan 200 meter længere fremme - jeg havde ellers indstillet mig på, at han var umulig at indhente inden mål. Det der havde været Jan's fordel på det sidste stykke mod toppen blev hans ulempe på turen ned. Med mine 82 kg var jeg noget bedre polstret til det kolde vejr, modsat Jan der mest ligner en anorektiker. Jan så meget skidt ud - og han tordnede ikke ligefrem ned ad.

For første gang på turen indgik vi en aftale om at følges ad det sidste stykke til mål, hvor vi tidligere hver især havde kørt på egne præmisser og kun kørt sammen på de strækninger, hvor vi var lige stærke/svage. Trods det havde vi passeret: Kühtai, Brenner og Jaufenpass sammen - nu skulle vi selvfølgelig passere målstregen sammen. Samtidig er det jo fantastisk, at have én at dele sine oplevelser med!

Omkring 5 km før mål steg det for absolut sidste gang - dog kun over en begrænset strækning på 500 meter. Det sidste stykke ned mod byen og igennem hovedgaden i Sölden blev gennemført i en ren lykkerus, hvor vi til de tilbageværende tilskuers klapsalver (dem var der heldigvis en del af trods regnvejret) svævede det sidste stykke op mod mål og passerede målstregen samtidig - 10 timer og 48 minutter efter start.

Finn kom i mål 5 minutter senere og Torben i tiden: 12:20. Lasse havde allerede været oppe at spise da vi kom i mål - han kørte på en rigtig flot tid: 9:27. Min kollega i Logica: Dan Halager - kørte i tiden 9:40. Rytterne fra Assentoft Cykelklub havde kørt i omkring 10:20

Den hurtigste dansker kørte i tiden 8:40 - og den sidste kom i mål efter 13:06 timer.

109 danskere stillede til start - og for 15 af disse blev drømmen ikke opfyldt - de måtte udgå efter noget der må have været et mareridt.

Tiden sagde 10:48 - det var vi absolut tilfreds med - jeg havde selv håbet på en tid mellem 11 og 12 timer. Alt dette gjorde jeg for, at erhverve den absolut hårdeste tjente og grimteste cykeltrøje jeg har - men også den jeg er gladest for. Cykeltrøjer udleveres kun til deltagere, som gennemfører løbet. Samtidig fik jeg en nål i kategorien "Finisher - Under 11 Stunden".

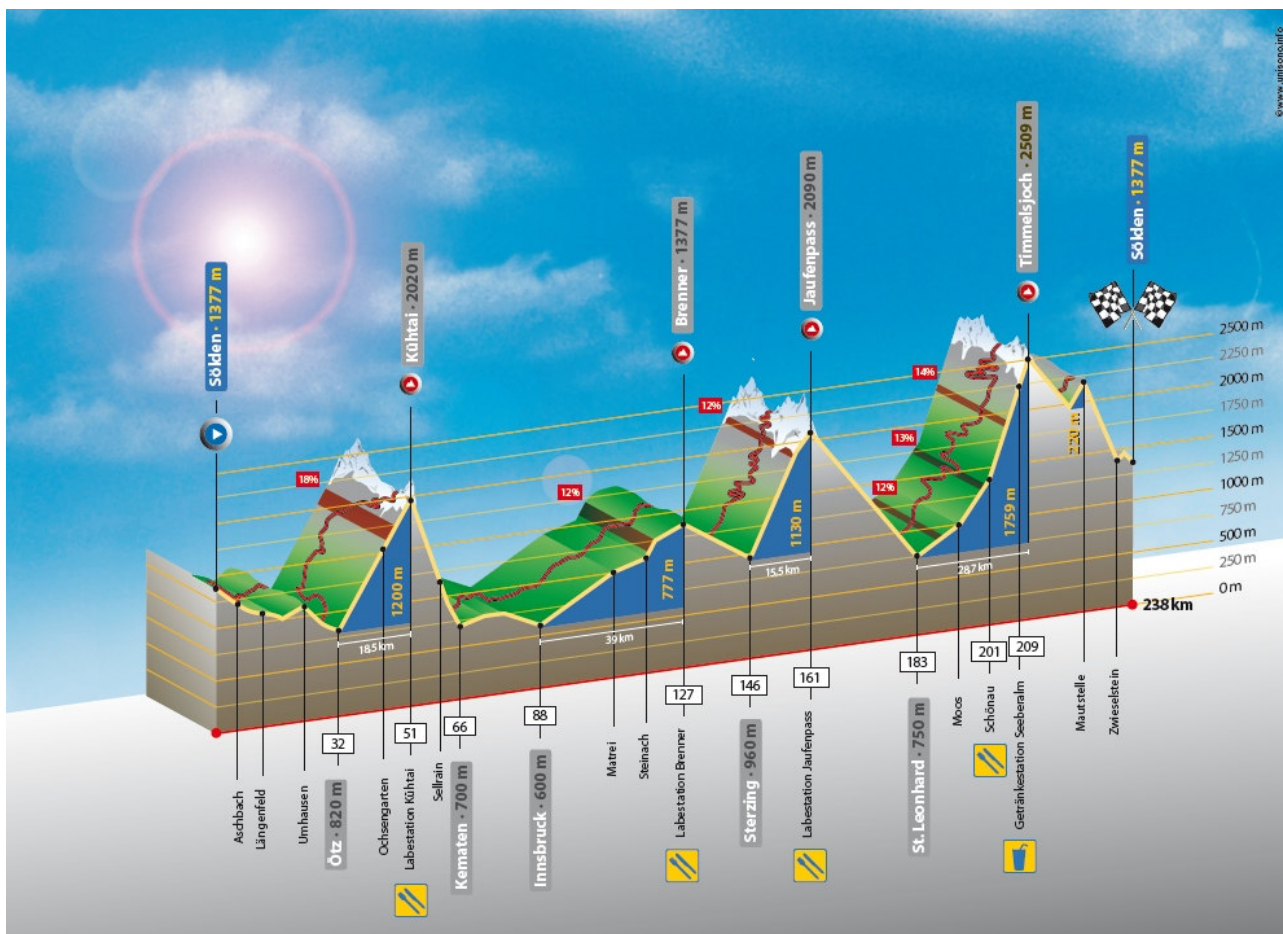
Løbet har været så stor en oplevelse for os alle, at næste år skal "drømmen"/"mareridtet" gentages igen. Vi er flere, der har et ufuldendt regnskab at gøre op med Timmelsjoch.

Mit personlige mål bliver, at forbedre tiden med 20 minutter - men der er selvfølgelig mange faktorer der kan besværliggøre dette - specielt vejret.

Træningsmæssigt skal der ikke trænes mere end den forgangne forberedelse - bare mere effektivt med mere intervaltræning!

Tak til: Torben, Finn, Jan og Lasse for en fantastisk tur - og til de mange andre vi mødte!

Jeg har håb om, at vi kan stille med endnu mere slagkraftigt team fra Galten CK i 2009, hvor løbet foregår søndag d. 30. august. Vi er allerede de første 5 - "drømmerne" fra årets løb!



Min cykelcomputer sagde 5.065 højdemeter, men Lasse benyttede en mere præcis cykelcomputer med GPS udmåling - Garmin Edge 705 - som viste 5.490 - så de 5.500 højdemeter er god nok!