

Beretning fra Harzen 2011

- Nu med pulsmåling og ægte mandehørm!

Endnu en fantastisk og udbytterig tur med Snebjerg Cykelmotion er overstået. Igen i år var vi heldige med vejret, med undtagelse af torsdag eftermiddag. Her følger den op til 80 % sandfærdige beretning. Sensation for hele turen: kun et kage stop blev det til, det var om fredagen på B-holdet, vi er godt nok blevet seriøse!

Torsdag 19/5:

Mødetid kl. 6 ved Per P., 3 biler var klar til afgang. I forvejen (kl. 4, gab!) var Egon og Peder kørt i sidstnævntes varevogn fyldt op med 8 cykler. En Jetta, Saab og Toyota udgjorde den resterende kortege. Første stop var ved Harrislee, hvor vi spiste de medbragte rundstykker.

Sidste bil startede en time senere fra Herning, dels skulle de ingen cykler medbringe, dels befinder en Passat CC med 170 diesselheste sig bedst over de 130 km/t. De kom da også ”flyvende”, men ikke hasarderet forbi Carina (Eigils dejlige 15 år gamle Toyota) et stykke nede i Tyskland. Vi kunne desværre ikke tage kampen op da Carinaen er elektronisk begrænset til 135 km/t! Det lunde dog en del hos os i Carinaen, at vi næsten ankom samtidig til Hotel Achtermann i Braunlage.



Pause ved Harrislee, fra venstre Eigil, Lisbeth, Kristian, Inge, Poul Erik og Søren.



Hygge/restitution, Kristian, Poul Erik, Eigil og Mogens med benene oppe, læg mærke til at skoene er taget af!

Efter udpakning m.m. var vi klar til første ”rulletur” ved 14-tiden. Jeg var med B-holdet og det var nu også rigeligt. Terrænet er meget kuperet og da det efterhånden gik over i regn i Randers reb, blev den planlagte rute på 82 km afkortet til 66 km. På en af de mere flade stigninger 3-4 % så vi pludselig at Lars havde lagt noget til sin form, han trak oppe foran over flere km, så Eigil, Johannes, Søren og undertegnede bare kunne sidde på hjul.

Vi skulle selvfølgelig lige prøve den lede Altenau stigning, 7 km med en gennemsnitlig stigningsprocent på 7-9. Her stak Johannes fra bunden og det lykkedes mig lige akkurat at nå ham inden toppen. Udover den kraftige regn gav det sig såmænd også til at tordne. En lidt træls start, hvor vi blev godt våde. Der var lidt problemer med den elektroniske navigation undervejs – så det laminerede rutekort var et godt supplement.

Afslapning på værelserne, inden aftensmaden som var en 3-retters udmærket menu. En vigtig ting som kro-fatter fattede fint, der var rigeligt af den, han kom rundt med ekstra stykker wienerschnitzler, stor respekt til ham.

Et nødvendigt ritual efter den heftige regn var rengøring af cykler, det blev gjort professionelt meget venligt assisteret af Per, så cyklerne var top klargjorte til næste dags strabadser.

Efter aftensmaden var vi (Eigil og undertegnede) på værelse 350 indbudt til ”afterskiing” som Mogens udtrykte, på værelse 329 hos Poul Erik og Johannes.

Uden at komme ind på alt for mange detaljer om natten på værelse 350, kan jeg oplyse at igen i år var den lidt kraftige kost både skyld i en del ægte mandehørm og måske årsagen til min, ifølge Eigil lettere søvnapnø. Med andre ord, han troede jeg var ved at udånde, men i forbindelse med en pludselig luftafgang fra de nedre regioner, var det som om at hele "systemet" blev genstartet (Ctrl+Alt+Delete). Vejrtrækningen blev igen normal og Eigil kunne fortsætte sin natlige afmærkning af territoriet.

Fredag 20/5:



B-holdet klar til dagens etape: Mogens, Lars, Poul Erik, Søren, Eigil, Johannes, Inge, Kristian, Lisbeth og Egon.



Kim og Per diskuterer en eller anden teknisk detalje.

Vejret så fint ud fra morgenen, og i dag skulle jeg cykle med A-holdet. Det var dog med lidt nervøsitet, det er jo nogle hårde drenge som forstår kunsten at gøre dagens etape ekstra hård især inden start. Der blev hele tiden talt om at nu skulle vi køre os helt ud i dag osv. På ægte prof. vis var starten først kl. 11, af hensyn til fordøjelsen af morgenmaden.

Inden starten følte jeg mig fuldstændig udenfor, alle havde pulsmåling, kadencemåling, højdemeter, kaloriemåling og meget mere, og de snakkede ivrigt om alle detaljer; "hvor mange kalorier forbrændte du i nat?", osv. Vi kom af sted og var med det samme nede i hornene, hold op for en start. Tempoet var højt hen mod den første alvorlige stigning op mod byen som jeg ikke lige kan huske navnet på, vores 6-mands gruppe var trukket "lidt" ud. Da byskiltet kunne anes blev der rykket i højre og venstre, men det var ikke slut med det, inde i byen skulle de sidste 100 højdemeter forceres, jeg så ikke om det var Per eller Kim der kom først.

Flere stigningen fulgte og på alle disse lagde jeg mærke til at der blev kørt efter puls, sikke noget pjat tænkte jeg, ind i mellem også højt. Jeg tror det var efter flere af disse bemærkninger at Kim stilfærdig nævnte at jeg godt kunne låne hans i morgen, han kørte selv med den nyeste garmin edge 800 som han havde lånt.

Nedkørslerne var også spændene, her var Per den største specialist, men også Bjarke, Mads og Kim var godt med. Bjarkes specielle svingteknik kostede en dunk i ny og næ, når han trådte i pedalerne inden svinget var slut, dette gav et hop i cyklen når pedalarmlen ramte asfalten, han reddede dog flot situationen. Til bemærkningen om den tabte dunk var svaret: "jeg har flere med", altså en kalkuleret risiko ved den offensive svingteknik.

Frokost ved supermarked. Kort efter frokosten var desserten en led stigning! På et forholdsvis fladt stykke trak Per foran, jeg sad i 5. position. Bagved kunne Peder høre noget skramlen med mit gearskifte (ikke kun fordi det var ultegra), kort efter kom håndbevægelsen, jeg vinkede ham frem og pludselig sad jeg alene tilbage i hovedfeltet! De ventede dog på toppen. Toppen var Kims, efterfulgt af Per og Bjarke. De sidste kilometer til hotellet skulle bare overstås.

Fra B-holdet lyder andenhåndsberetningen, at Søren tog de ledeste stigninger efterfulgt af Johannes. Helt uden for citat, så var der en der valgte at gå noget af vejen op af Altenau stigningen, det vil ikke være rimeligt at nævne navne, kun at hendes fornavn begynder med I. Hun kom dog flot igen dagen efter.

Afslapning inden aftensmaden, 3 valgmuligheder til hovedretten, igen var der mulighed for ekstra kød m.m.

En vigtig detalje omkring det latrinære, noget som blev bemærket, næsten på klokkeslæt efter maden skulle Mads, ”rette vandlås ud”, det mente Bjarke hans roommate, skulle forgå på kælder toilettet, nok af hensyn til indeklimaet m.m. på deres værelse.

Lørdag den 21/5:

En ny dag, nu med pulsmåling også for mit vedkommende – ”man har et standpunkt til man tager et nyt” som en kendt politiker engang sagde. Igen gik det over stok og sten fra start, i dag var dagen for konge etappen. Som sagt var min interesse for puls blevet vagt og på den første stigning var anbefalingen at holde den under 155, det var godt nok svært, så kunne jeg jo ikke sidde hvor plejede at sidde! Men det var en lang dag, så anbefalingen var klog.

Næste alvorlig stigning var op til noget der hedder Hexenplatz, der var indtil flere serpentiner sving, jeg sad i den bagerste del af gruppen (i alt 6 ryttere) med blikket stift rettet mod puls uret, det lykkedes mig at blive 5'er. Kun kort varigt var der tid til at nyde den flotte udsigt ned over byen. Efter denne stigning gav Kim os lov til at holde frokost lidt længere fremme, på et lille cafeteria beliggende ned til en sø. Efter en denne dejlige pause fortsatte vi i højt tempo, anført af Peder, tempoet var så højt at bemærkningen ”2 ned”, flere gange blev brugt.

Nu var det tid til afprøvning af max puls, en 12 % stigningen som var ca. 3 km blev brugt til dette. Fra min næsten sædvanlige position bagerst i feltet, gik der nu Pantani i den, til stor overraskelse for både mig selv og de andre. Kortvarig var pulsen på himmelflugt da Per blev passeret og et lille hul opstod, men han er ikke tidligere Tour rytter m.m. for ingenting, hurtig lukkede han hullet og kørte væk, det lykkedes mig at holde 2. pladsen.

Fra byen Wieda er der ca. 15 km til Braunlage, det meste af vejen går det opad, jeg sad klistret til Bjarkes baghjul, som jeg dog måtte slippe efter få km. Det sidste stykke hjem var virkelig hårdt, men vi kom alle hjem i rimelig tilstand.

På B-holdet var dagens højdepunkt besøg på den vanvittige 22 % stigning i St. Andreasberg. Her udspillede der sig lidt af et drama da Mogens nægtede at cykle på denne. Truslen om at han i lang i ville komme til at høre for dette, fik ham dog på andre tanker, så han gjorde det alligevel! Godt gået Mogens!



Mennesker mødes og sød musik opstår!



Grillaften i gården

Lørdag aften bød kro-fatter på dejlig grill mad i gården med tilhørende salatbar, det smagte godt og der var rigeligt af det.

Søndag den 22/5:

En kort dag cykelmæssig, det bedste vejr hidtil, sol og sommer over 25 grader. B-holdet holdt hviledag og 2 biler var kørt mod Danmark, Eigil var med os på A-holdet, det blev en fin tur endnu engang skulle Altenau stigningen forceres denne gang under bedre vejrmæssige forhold. Inden denne skulle vi absolut bestige den vanvittige 22 % stigning i St. Andreasberg, for mig var det et spørgsmålet om at holde sig i gang, andre fløj op.

Stigningen fra bunden af Altenau til toppen er ca. 8 km, den starter med en forholdsvis lille stigning men når skoven nås bliver det noget stejlere. Per satte et højt tempo så til sidst sad kun Bjarke og jeg bag ham, det korte af det lange er: det med pulsen virkede pludselig for mig, så tak drenge for de gode råd, jeg har bestilt et pulsur!

Nu manglede kun den dejlige lettere kuperede tur og nedkørsel mod Braunlage hvortil vi kom samlet, efter endnu en dejlig dag på rammen.

Tekniske oplysninger:

	TEAM	DST	AVG	TM	Højdemeter
Torsdag 19/5	A	81,5	29,2	2:47	1197
	B	66,3	24,8	2:40	1476
Fredag 20/5	A	95,1	28,6	3:19	1384
	B	92,2	24,2	-	1820
Lørdag 21/5	A	123,6	28,2	4:23	1883
	B1	109,8	24,5	-	2132
	B2	75,0	-	-	-
Søndag 22/5	A	61,7	25,6	2:24	1197
	B	-	-	-	-

Diverse oplysninger:

- Reneste kæde: Kim efterfulgt af Per
- Mest regelmæssige toiletbesøg: Mads Mahler
- Flest gentagelser af samme sætning: Johannes ("det er dejlig vejr i dag!")
- Længste gåtur med klamper: Inge, 2 kilometer op ad Altenau stigningen
- Mest luft i maven efter cykeltur: Eigil efterfulgt af Flemming
- Mest bemærkelsesværdige måde at rengøre cykel på: Bjarke, blomsterforstøver med WD40
- Største difference i vægt (kg med 2 decimaler), før og efter toiletbesøg: (data er ikke færdig behandlet)

Flemming Larsen