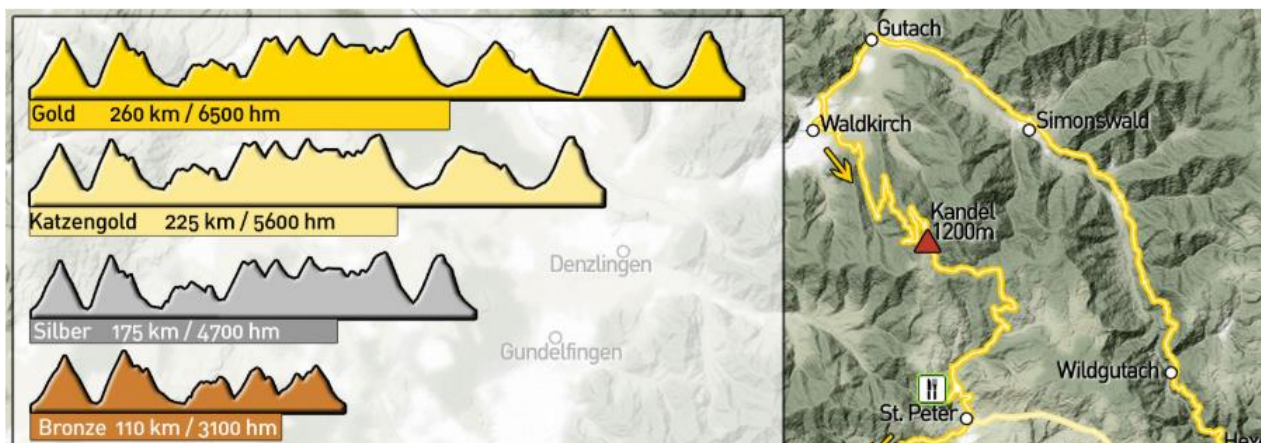


## Schwarzwald Super

I efteråret 2018 fandt jeg information om et anderledes motionsløb i sydtyskland på internettet. Løbet hedder Schwarzwald Super og starter i en lille by Münster. Efter lidt overvejelser tilmeldte jeg mig gulddistancen på 260km og med 6500 højdemeter. Hotelophold blev booket i nabobyen Staufen.

|                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GOLD</b><br>Start ab 5:30 Uhr<br>260 km<br>6500 hm<br>10 Berge<br>6 Verpflegungsstationen<br><a href="#">Strecke online</a> | <b>KATZENGOLD</b><br>Start ab 6:00 Uhr<br>225 km<br>5600 hm<br>9 Berge<br>5 Verpflegungsstationen<br><a href="#">Strecke online</a> | <b>SILBER</b><br>Start ab 7:00 Uhr<br>175 km<br>4700 hm<br>8 Berge<br>4 Verpflegungsstationen<br><a href="#">Strecke online</a> | <b>BRONZE</b><br>Start ab 8:00 Uhr<br>110 km<br>3100 hm<br>6 Berge<br>3 Verpflegungsstationen<br><a href="#">Strecke online</a> |
| GPS-Track<br><a href="#">download</a>                                                                                          | GPS-Track<br><a href="#">download</a>                                                                                               | GPS-Track<br><a href="#">download</a>                                                                                           | GPS-Track<br><a href="#">download</a>                                                                                           |



Her i foråret kom der besked om at ruten blev ændret lidt pga. vejarbejder, så der blev lige tilføjet ekstra 9 km og 100 højdemeter mere, så den lange rute nu hedder 269km og 6600 højdemeter.

Løbet er ikke som andre motionsløb. Løbet køres i år for 4. gang. Ideen med løbet var at lave et løb hvor man kører alle de bjerge som findes i området på samme dag. Det første år var der 35 deltager og 7 bjerge, nu er der 900 deltager og 10 bjerge hvis man vælger den lange rute. Det tages ingen officielle tider, men der er 9 kontrolposter undervejs, hvor man skal have stemplet i løbskort. Der er 6 depoter undervejs, som tilbyder mange forskellige lokale specialiteter. Ruten er afmærket med skilte og pile på vejene, men man skal være meget opmærksom for ikke at køre forkert (bitter erfaring). Den lange rute som jeg har valgt starter kl. 05:30, hvor det er mørkt.

Træningen med henblik på dette løb startede 15 oktober 2018, primært med simulatortræning (BKOOOL) med vægt på en del bjergruter og intervaltræning. I begyndelsen af foråret blev der lagt flere landevejsture på, og distancerne blev gradvist forøget. Ny cykel og test på den lange rute i Grejsdalsløbet i maj 2019 viste at træningen forløb som planlagt og endte på ca. 11.000 km.

Efter en lang biltur, ca. 1.200 km ned igennem Tyskland og med en overnatning undervejs ankom vi (min kone og jeg) til vores hotel i Staufen midt på dagen. Efter klargøring / test af udstyr / valg af tøj mv, var det tid for at finde noget aftensmad med pasta eller lignende. Dette var sværere end forventet, men vi fandt til sidst en lille italiensk restaurant som lavede "special sportmenu" til os, da dette ikke lige var på deres menukort. Det viste sig at den kvindelige tjener selv havde kørt langdistance mountainbike tidligere, så inden vi fik spist færdig kom hun med en pose med energipulver og sagde at den ville jeg få brug for i løbet af turen. Vejrudsigten for løbsdagen var tørvejr, let vind, temperatur fra 17 – 34 grader i dalene.

Tidlig søndag morgen kl. 04.20 ringede vækkeuret. Efter morgenmad mv. var det afsted stil startstedet, det var de første 6 km.

Ved startstedet bliver man sendt afsted i små grupper a 30-40 personer med ca. 2 min mellemrum. Den lange rute er karakteristisk ved at enten kører man op eller ned, der er kun ganske få lettere kuperet transportstykker imellem bjergene.



(Billede fra startzonen)

Det første bjerg køres i mørke da starttidspunkt er kl. 05:30, meget specielt når man ser dansende røde lygter foran og tilsvarende hvide lygter længere nede af bjerget. Ved toppet af det første bjerg er lyset ved at bryde igennem "det er meget flot og hele turen værd"



(Billede fra opkørslen på det første bjerg hvor dagslyset er ved at komme frem)

Ruten er meget afvekslende, små smalle veje op igennem bjergene, hvor man kører inde i skoven mange steder, nogle smalle og ret vilde nedkørsler flere steder "hurra for skivebremser" da der er mange sving nedad. På en af nedkørslerne lige før et sving var der skilt med "Pas på, dårlig underlag" det viste sig at være en strækning på 800mm med grus og 2 skarpe sving på en 6% nedkørsel, det var spændende. På en anden nedkørsel kører man samme vej nedad som man skulle op at bjerget, dvs. der var modkørende cyklister man skulle tage sig i agt for.

Taktikken var at køre på ca. 80 - 84% af min max puls hele turen. Efter ca. 90 km. Var den åbenbart en der syntes at ruten skulle ændres lidt, så vi var 4 mand der blev sendt op af en bjergstykke, efter ca 10 km med 800 højdemeter havde vi ikke set afmærkning i et stykke tid, men kunne se henvisning til en forplejningsstation, hvor hjælperne kunne fortælle os at vi var kørt forkert nede i dalen, **ØV**. Cyklerne blev vendt og tilbage ned i dalen igen og ind på ruten (det kostede lige 22 km , 800 højdemeter og 1 time og 16 min ekstra på køretiden).

Efter ca. 136 km blinkede mig computer og viste lav batteristand (alt var 100% opladet om aftenen) og ca. ½ time senere slukkede computeren, så nu måtte jeg køre på fornemmelsen og mit almindelige armbåndsur. Jeg tog beslutningen at på de første 2 km af de resterende bjerge blev tempoet gradvist øget indtil kramperne var ved at melde sig, sænkede belastningen lidt og holdt tempoet på dette niveau. Det eneste tidspunkt hvor jeg fik "krise = kramper" var midtvejs på det sidste bjerg hvor der var 2 km med stigningsprocenter på over 14%, så det betød at jeg trak cyklen de sidste 200m for at gå kramperne væk. Heldigvis var de sidste 12 km til mål nedad. En hurtig sodavand og derefter de 6km tilbage til hotellet.

Alt i alt var det en "rigtig fed" oplevelse at køre de 291km med 7.400 højdemeter køretid 14timer og 33 min. Dvs. 20,0 km/time og dertil de 12 km til og fra mål.

Turen er meget forskellig fra f.eks. La Marmotte, dels pga. længden de flere højdemeter, naturen er efter min mening flottere, der er ikke overfyldt med cyklister.

Turen kan på det varmeste anbefales, men husk at få trænet.

Lars Jensen