

Le Throphee de L'oisans – del 3

La Marmotte

Af Carsten Andersen

Det var tydeligt, at tiden nærmede sig for La Marmotte. Bourg d'Oisans sydede af hektisk cykelaktivitet. Campingpladserne meldte om optaget og en nærliggende mark var inddraget som overnatningssted for at tage imod de over 5.000 deltagere og deres familier. Den meget velassorterede lokale cykelforhandler havde kronede dage. Det store rykind satte også sine tydelige spor i det store Casino supermarked. Vi var vant til hylde, der bugnede med varer, men det var tydeligt, at nu havde cykelfolket invaderet byen. Det var umuligt at få brød og det var småt med pasta og andet kulhydratrigt spise.

Der blev talt mange sprog, men hollandsk var mere fremherskende end fransk. Det var det indtryk man fik. Det skyldes måske også, at flere hollændere fyldte en del, ikke sådan fysisk, men bare sådan fyldte. Nogle havde en vis evne til at bemærte sig arealer og viste det bl.a. ved at parkere hvor det passede dem. Danskere var der også og flere kom til. Jørgen Jannerup og Erik Andersen skulle også køre La Marmotte. Desværre måtte Ib Nielsen melde fra på grund af for meget arbejde, mens Jørn Strate stadig døjede med hoften. Ærgerligt for dem begge.

Det er godt at pasta kan tilberedes på så mange forskellige måder, for ellers tror jeg nok, at man kan blive træt af det. Vi fik pasta, pasta og så lidt pasta og Gitte var efterhånden ved at være lidt træt af det. Jeg spiste det nu med stort velbehag, idet jeg mente, at det var godt op til det store løb.

Dagen før løbet forsøgte jeg at få mere søvn end jeg plejer, men det kunne jeg godt opgive. Det var svært at falde i søvn, da tankerne uvilkårligt blev ledt hen på morgendagens strabadser. På et eller andet tidspunkt må jeg alligevel være blevet træt af at cykle rundt i sengen, for jeg sov sødeligt, da vækkeuret begyndte at signalere opstandelse.

La Marmotte

En time før startskuddet lød, var det ikke så lyst endda, nogle vil kalde det mørkt. Temperaturen var heller ikke særlig høj, ja faktisk virkede det koldt. Benene blev smurt ind i kamfer og inden vi trillede mod målstregen blev vi alle seks, dvs. Jørgen, Erik, Lene, Brian, Torben og jeg, linet op til morgenfotografering. Vejrudsigten lød på fint cykelvejr, dvs. tørvejr og ikke så varmt.

Når man deltager i alle fire løb i Le Throphee de L'oisans, får man automatisk et lavt startnummer. Det betyder, at man hver gang starter i første række. Vi havde lidt problemer med at finde den første startbås. Dels på grund af det virvar der opstod, da over 5.000 cyklister forvildede sig rundt i vores lille franske bjergby. Dels fordi netop første startbås ikke var sammen med alle de andre ved Casino supermarkedet. Det viste sig, at vi skulle ind på torvet, hvor den officielle start foregik. På en eller anden måde lykkedes det at holde samling på tropperne og vi fandt den rigtige båse.

Starten skulle gå kl. 7.15 og tiden nærmede sig. Tankerne flød tilbage til alle de træningstimer, der var lagt på diverse cykler. Jeg var overbevist om, at jeg stod godt rustet, ikke mindst fordi jeg trods alt havde gennemført La Vaujany med skindet på næsen og havde den erfaring i bagagen. Men underligt var det, at nu var det nu, og at det vi havde glædet os til gennem så lang tid var lige ved at begynde.

Inden startskuddet lød, ønskede vi hinanden god tur. Vi regnede ikke med at kunne følges ad på den krævende rute, som kunne beskrives således:

Fra – til	Km	Min.	Gns.	Max.
Bourg d'Oissans (719 m) til nær Allemont (800 m)	14,0		+ 0,6	
nær Allemont til Col de la Croix de Fer (2068 m)	24,0	- 3,0	+ 7,0	+ 10,0
Col de la Croix de Fer til St. Jean de Maurienne (546 m)	29,5	- 9,0	- 7,0	+ 4,5
St. Jean de Maurienne til St. Michel de Maurienne (712 m)	14,0		+ 0,1	
St. Michel de Maurienne til Col de Télégraphe (1570 m)	12,0	+ 5,5	+ 7,2	+ 8,5
Col de Télégraphe til Valloire (1430 m)	5,0	- 5,0	- 3,0	- 2,0
Valloire til Col du Galibier (2642 m)	17,0	+ 2,5	+ 7,1	+ 9,0
Col du Galibier til Col du Lautaret (2057 m)	7,0	- 9,0	- 8,4	- 5,5
Col du Lautaret til Bourg d'Oissans (719 m)	39,0	+ 3,5	- 3,4	- 8,5
Bourg d'Oissans til Alpe d'Huez (1880 m)	13,0	+ 5,0	+ 8,9	+ 11,5

Tallene skal tages med et forbehold. Mine kilder er ikke helt enige. Men uomtvisteligt er det, at der venter 174 kilometer forude og at vi skal passere Col de la Croix de Fer (udenfor kategori), Col de Télégraphe (kategori 1), Col du Galibier (udenfor kategori), Col du Lautaret og slutte på Alpe d'Huez (udenfor kategori). Hvis du er i tvivl om hvordan skemaet læses, kan du finde en forklaring i dette års klubblad nummer 4.

Startsignalet lyder og som vi efterhånden har vænnet os til, er der flere, der har meget travlt. Brian kører selvfølgelig med dem. Snart er vi andre, dvs. Torben, Lene og jeg, alene – ikke i front, men bagud. Det lader nu ikke til at påvirke os synderligt. Vi har jo prøvet en strabadserende tur før og ved, at det gælder om at spare på kræfterne. Erik Andersen og Jørgen Jannerup havde højere startnumre og var derfor ikke med i vores gruppe.

Snart kommer ryttere fra de andre startbåse op til os. Adskillige hilser ikke engang. De kører bare forbi, mens vi kører på N 91. Efter 7 km på landevejen drejer vi til højre ad D 526. Vi passerer først Allemont og lidt senere afkørslen til Vaujany. Kort efter klikkes der ned i gear. Efterhånden kommer der sved på panden, ja faktisk en hel del – og jeg har for meget tøj på. Jeg kører ind til siden, pakker overtrækstrøjen ned og klikker i pedalerne igen, blot for at konstatere, at Torben, der ellers lå lige foran mig, er ude af syne. Jeg ærgrer mig lidt, for jeg havde håbet at vinde noget tid ved at følge hans spor ved nedkørslerne. Lige nu er der ikke meget at gøre ved det. Under alle omstændigheder har jeg så meget respekt for Croix de Fer, at jeg ikke vil forcere tempoet i et forsøg på at indhente ham.

Det er betryggende at vide, at jeg har bestegt den ”knold” jeg kører på en gang før. Derfor ved jeg også, at det gælder om at skifte til det rette gear, når den korte nedkørsel brat går over i en stigning på 9 %. Flere overraskes og stopper helt op. En enkelt kører baglæns, men en anden nødtvungent lægger sig ned. Heldigvis når jeg at dreje udenom og kan fortsætte de resterende 15 km op til Jernkorset. I mellemtiden er vi kommet ind i regionen Savoie og vejen hedder nu D 926. Det ændrer nu ikke meget, det går stadig op, men jeg synes det går fint og inden længe er toppen nået og kort efter kommer det første depot.

Mens jeg får fyldt dunkene, spist lidt mad og tisset af, kan jeg konstatere, at jeg på forunderlig vis er en halv time forud for den tidsplan jeg havde forestillet mig. Ved at bruge de trods alt sparsomme

erfaringer jeg havde fra kørsel i bjergene i dagene op til Marmotten, havde jeg forsøgt at regne mig frem til hvornår jeg forventede at være bestemte steder på ruten. Selvfølgelig kunne det ikke være fordi jeg havde regnet forkert, så jeg var meget optimistisk, da jeg steg på cyklen igen, klar til nedkørslen mod St. Jean de Maurienne.

Uha, uha – snoede veje og tunneler. For mig er der ikke noget med at forcere tempoet og slet ikke, efter jeg pludselig må hive godt i bremserne. Foran, midt på vejen, ligger to ryttere filtret godt ind i hinanden og deres cykler, mens en tredje, fortrukket i smerte, bærer en sammenkrøllet cykel ind til siden. Da jeg forsigtigt passerer, kan jeg tydeligt høre en smerteskrig fra en af dem, der ligger på vejen. Det giver godt nok stof til eftertanke og minder mig meget kraftigt om, at jeg skal opfatte det her løb som et motionsløb og ikke som et racerløb. Jeg har jo også lovet at køre forsigtigt og komme hel hjem, så mens smerteskriget stadig lyder i baghovedet, bliver den resterende nedkørsel foretaget i et kontrolleret tempo. Jeg kommer dog til St. Jean de Maurienne og er stadig en halv time foran tidsplanen.

De 14 km mellem St. Jean de Maurienne og St. Michel de Maurienne foregår på N 6. Jeg kan ikke lade være med at tænke på det uhyggelige styrt, men heldigvis er denne strækning nærmest lige ud ad landevejen. Jeg finder sammen med andre og snakker med nogle danskere, bl.a. en ung fyr som bruger løbet til at undersøge terrænet og finde ruter til VIP fra CSC, som under Tour de France skal rundt i området – på cykel forstås. Inden længe kører vi gennem St. Michel de Maurienne og drejer til højre ad D 902. Lige før opstigningen til Col de Télégraphe, står der ved en bro adskillige som lader deres kurfyrstelige, sådan nærmest midt i byen. Med tanke på de næste 12 km gør jeg dem kunsten efter.

Turen op til Col de Télégraphe forløber fint. Jeg har fundet et passende tempo og pulsen er under kontrol, så jeg nyder udsigten og konstaterer, at jeg overhaler flere undervejs. Selvom jeg efterhånden har kørt i fire timer, føler jeg mig rimelig frisk og en halv time senere er jeg over Col de Télégraphe. Jeg har stadig vand i flaskerne, så jeg fortsætter de fem km ned til depotet i Valloire, hvor jeg endnu en gang imponeres over det veldækkede bord med alskens energiholdigt. Desværre er det svært at komme til. Adskillige står i kø, medbringende deres cykler. Det må nødvendigvis forlænge køen. Det er nu heller ikke let at stå overskrævs på cyklen og samtidig fylde et par vanddunke. Forestil dig, at skulle væk fra køen med fyldte flasker og en cykel, der skal i den modsatte retning. Sikke et virvar. Jeg har sat cyklen op ad en lygtepæl og håber den er der, når jeg engang vender tilbage. Det lykkes at fylde flaskerne og efter at have tisset af, er det op på cyklen igen, klar til de frygtede 17 km op mod det højeste punkt på La Marmotte, nemlig Col du Galabier i 2642 meters højde.

Vejen er glimrende at køre på og selvom vi er mange, er der plads nok. Frem til Plan Lachat, som ligger halvvejs oppe, går det lige ud. Godt nok stiger det omkring 6% i snit på den del af strækningen, men det går lige ud. Man kan derfor se langt frem og se den nærmest endeløse række af ligesindede, som er her fordi de har det samme formål som en selv. Vi er omgivet af bjerge og hvis man kigger frem og følger rækken af ryttere, opdager man, at vejen ændrer karakter, den begynder at sno sig. Den bliver også smallere og det er et fantastisk syn at kigge op og følge rækken af ryttere, der bevæger sig som en lang slange op ad bjerget. Jeg sidder faktisk og glæder mig til at komme derop. Glæden bliver ikke mindre af, at jeg kommer i tanke om, at jeg nu har kørt længere end Formanden gjorde i 2000, da han prøvede kræfter med La Marmotte. Senere får jeg kigget ned og konstaterer, at slangen af ryttere fortsætter og det må jo betyde, at der er adskillige, der ligger bag mig. Det virker opmuntrende og jeg føler mig nærmest høj. Det glider bare og jeg lader mig

ikke irritere af de mange biler, der absolut skal den samme vej som os. Faktisk er der to slanger, en med ryttere og en med biler. Man skal være vågen, for pludselig er der en rytter foran, der er for træt til at cykle videre. Han orker ikke at køre ind til siden, men stopper brat. Det sker nogle gange under opkørslen til Galabier. Så er det rart at have overskud til at kunne rejse sig i pedalerne og cykle udenom.

Jeg har hørt og læst meget afskrækkende om opkørslen til Galabier, men for min part kan jeg kun sige, at det var en fantastisk positiv oplevelse og i mere end en forstand et højdepunkt.

Og så er man der. På løbets tag, i 2642 meters højde. Selvom sveden hagler af mig, tager jeg overtrækstrøjen frem. Her er køligt og ret blæsende og på nedkørslen er der meget behov for en overtrækstrøje. På toppen vil jeg lige have fyldt dunkene, så jeg stiller cyklen fra mig op ad et af de mange stativer, der er sat op i dagens anledning. Da jeg kort efter vender tilbage med fyldte dunke, er der flere, der har fået den samme idé og jeg må konstatere, at min cykel står inderst. Nu er man vel besindig og jeg venter tålmodig på, at deres rette ejermænd vender tilbage. Det giver mig så mulighed for at nyde den storslåede udsigt, for en gangs skyld uden at fighte på en cykel.

Nu var man jo ikke taget hele vejen op for at stå og glane der i alt for lang tid, så jeg kommer på cyklen igen, vel vidende at jeg stadig er en halv time forud for tidsplanen. Allerede på de første meter gælder det om at holde godt fast i styret. Der er et fald på 12 % til det første sving. Det virker helt underligt pludselig at suse af sted. Det første sving kommer hurtigt nærmere og jeg skal ikke nyde noget, så jeg afpasser tempoet efter forholdene. De første sving kommer nærmest som hårnåle, men der er gode oversigtsforhold, så man kan se rundt i svingene. Jeg føler selv, at jeg har kontrol over cyklen og bliver mere modig. Jeg venter lidt længere tid med at bremse og husker kun at tage forbremsen, når det går ligeud. Jeg øver mig i at bremse ned inden svingene, så jeg undgår udskridninger. Jeg har haft to af den slags under vores ophold i bjergene og det føles absolut ikke behageligt, når baghjulet pludselig skrider og man heldigvis med en refleks får rettet op. Selvom jeg føler mig modig og kører hurtigere ned end jeg gjorde for bare en uge siden, savner jeg nu alligevel Torben og hans baghjul at navigere efter. Jeg forsøger at følge nogle af dem der overhaler mig, men det er ikke det samme. Jeg har ikke den samme tryghed og det er ikke så helt få, der når at passere mig på nedkørslen. Jeg kan ikke lade være med at beundre nogle af dem, der i meget fin stil nærmest drøner udenom mig. Der er ingen tvivl om, at der er mange minutter at hente på en nedkørsel. Alligevel foretrækker jeg at køre kontrolleret hurtigt i mit eget tempo.

De 7 km ned til Col du Lautaret tager ingen tid og snart er jeg på landevejen N 91 på vej mod Bourg d'Oisans. De næste 39 km foregår på denne landevej og der er mere trafik med biler på vejen. Heldigvis er den bred og så går det for det meste ned ad bakke. Byen La Grave passerer. Der ser nu ganske hyggeligt ud, men der er ikke tid til at se nærmere på lokaliteterne. Inden længe kører jeg gennem en længere tunnel. Jeg husker Torbens råd om at vippe brillerne op. Det er nu også nødvendigt, for der er ikke tid til at se dagslys fra udkørslen. Det er mærkeligt at køre i tunnelen og det tager tid for øjnene at vænne sig til den sovekammerbelysning der er. Det går rimeligt ned ad bakke og der er fart på. Det gælder om at være meget koncentreret, for vejen er ikke så bred endda. Pludselig drejer vejen til højre og der er lys forude og inden længe er jeg ude, hvor jeg kan bruge solbrillerne igen. Jeg kører over Barrage du Chambon og befinder mig nu på velkendte veje omkring 14 km fra Bourg d'Oisans.

Nedkørslen fra Galabier har taget lidt længere tid end beregnet, så jeg er nu kun 20 minutter foran planen. Desværre er der ingen at følges med på det lange stykke. Enten kører de for hurtigt eller

også kører de for langsomt. Med tanke på de sidste 13 km op ad Alpe d'Huez tør jeg ikke forsøge at følge dem, der kører udenom mig.

Jeg drøner ind på campingpladsen, lægger det overflødige og begynder opkørslen. Pludselig går det op for mig, at hvis jeg kan klare opkørslen på en time er der mulighed for en guldmedalje. Har kørt den på en time før, men det var ikke efter 161 km i det terræn. Det viser sig hurtigt, at det er umuligt og jeg kan så ærgre mig lidt over at jeg har opholdt mig for længe ved nogle af depoterne. Det forhindrer mig nu ikke i at nyde den fantastiske opkørsel. Jeg har rigtig gode erfaringer med Alpe d'Huez og kender efterhånden de enkelte sving. Torben og Erik har fortalt om deres 2-svingsstrategi, dvs. pauser ved hvert andet sving. Den strategi anvendte de i 2000, hvor de kørte Marmotten. Jeg er lidt spændt på, hvad mine ben siger. De har det tilsyneladende glimrende og der er ikke behov for pauser. Jeg overhaler en hel del. Nogle ser meget brugte ud. Snart nærmer jeg mig toppen og fyrer det sidste af, kører gennem byen, forbi den jublende velkomstkommité af trofaste NCM-supportere og JEG ER I MÅL.

Jeg har meget svært ved at skjule min begejstring. Utallige er de artikler jeg har læst om strabadserne i dette løb og det var med den største respekt, at jeg stillede op – og nu har jeg selv gennemført dette krævende løb. YESSSS !!!! Det er svært at få armene ned. Brian og Torben er også meget tilfredse. De stråler som guld og ikke uden grund. Brian blev næstbedste dansker og totalt nr. 245. Han har været helt ustyrlig og i andet forsøg fik Torben guld. Til lykke med det!

NCM har bemægtiget sig det grønne areal midt i rundkørslen og da jeg er i gang med den obligatoriske udstrækning kommer Erik susende, mens den danske koloni jubler. Det gør den også, da Lene og kort efter Jørgen når målet. Alle har klaret det og glæden ved at have nået et mål er svært at skjule og midt i rundkørslen kan man kun fylde med glæde over, at vi er sluppet godt fra det.

Det forlød, at der var over 5.000 deltagere til start. Ifølge resultatlisten kom 4.516 i mål. Hurtigste var vanen tro en hollænder. Han kørte i tiden 6.07.04. Sidste mand var også en hollænder. Han brugte 13.49.40. Og så var der alle os andre med tider der i mellem. 194 danskere gennemførte. Et kig på det elektroniske isenkram kunne fortælle, at jeg havde haft en gennemsnitspuls på 120 og en max. puls på 151. Det vidner om et rimeligt kontrolleret løb. Desuden at jeg havde cyklet i 9.07 og havde holdt 26 minutters pause. En klar forbedring i forhold til La Vaujany, men slet ikke noget der kunne minde om Brians kun 2 min 12 sek. Ingen tvivl om, at der er en del tid at spare på pauserne.

Så vidt jeg ved, er der ikke indlagt pauser på morgendagens enkeltstart op til Alpe d'Huez, den sidste etape af Le Throphee de L'oisans. Gad vide hvordan stængerne har det i morgen?

Fortsættelse følger