

2000

Det hele starter: Vægt 120kg

Min **første cykeltur** i nyere tid gik langs Århus bugtens kyst til Egå Marina. 5 km ud, og 5 km hjem, i alt 10 kilometer incl. en stå af cyklen stigning til sidst.

To dage senere skulle der stor overvindelse til at gøre det igen, men opdagede hurtigt den gode følelse bagefter, ved at have gjort det.

Det blev ofte drivkraften, sammen med visheden om at det var godt for mig og mit nye mål, vægttab med varig ændring af kostvaner og regelmæssig motion.

Når man har besluttet at man ikke gider i dag, - venter til i morgen -, og alligevel gør det, er man kommet over det første svære punkt, **ændring af vaner**.

For eget vedkommende har jeg efterhånden erfaret, at megen adfærd er styret af vaner.

Den hårdeste og sejeste kamp handler om at få dem brudt, det kræver en måned eller to. Vinder man den, bliver de nye vaner efterhånden indgroede og man glemmer de gamle vaner

Tilmelder mig for første gang et motionsløb, Marselis-cykelløbet, kigger håbløst på 100 km ruten, uden at vide at det bliver mit fremtidige valg, og tilmeldte mig den korte distance på **27 km og tiden 1.32 time**.

Egentligt øgede jeg ikke væsentligt det år, de 27 kilometer blev det længste, men jeg **var stadig i gang**, og jeg nød det. Det var det vigtigste.

Parallel med cykelturene skete en anden vigtig ting, jeg begyndte at tabe mig.

Fjernede alt usundt mad fra køleskabet og begyndte at spise fedtfattigt. Menukortet kunne se sådan ud

morgen:

0,1 % yoghurt med frugtsmag, musli og æble i skiver, måske også banan eller appelsin.

Kaffen blev bevaret i alle faser

mellemmåltider

ofte groft rugbrød med banan, figenpålæg,

middag:

groft rugbrød med sild / æg-tomat / oksepålæg / figenpålæg / banan / torskelever i olie /dåsemakrel.

aftensmad:

en nem ret, ofte 75 g ris, 100 gr rejer og vand. Det hele i en riskoger hvor det passede sig selv, indtil et æggeur ringede ca. 10 min senere, maden var klar

til aftenscaffen

max4 skivet groft knækbrød med alm. ost (gad ikke det fedtfattige, for tamt).

Maden var tilpas kedelig til at man ikke spiste mere end man havde behov for, og det er jo det som det drejer sig om.

Mange gode intentioner falder på gulvet, når man er sulten.

Mødte for første gang en diætist i forbindelse med min eks kones hjertesygdom. Da hun tegnede og forklarede, virkede proteiner, kulhydrater og fedt sammenhængen pludselig så indlysende.

Vil ikke komme nærmere ind på det her, der findes utallige bøger om emnet

Jeg målte og vejede ikke maden så meget, Tidligere spiste jeg til mæthedsgrensen, nu spiste jeg til jeg ikke var sulten mere. Det gav en vis forskel i kalorie- indtagelsen.

Det første år tabte jeg **ti kilo i et roligt flow**. Det skete ikke løbende, vægten tog det nærmest i hop med et par hurtige kilo og lang tilstand. Til gengæld kunne jeg også skeje ud ind imellem, både hvad angår mad og væske uden at der skete noget nævneværdigt.

I modsætning til tidligere vidste jeg det!, og jeg vidste at stramme op.

2001

Det hele rykker: 110 kg

Jeg havde et par år tidligere købt en **kondicykel** med forskellige justeringsmuligheder i form af tunge gear eller bakker. Den stod i en krog i soveværelset, blev aldrig brugt så regelmæssigt som tiltænkt fra starten.

Det ændrede sig nu. En trist vinterdag, total uegnet til udendørs aktivitet, blev den slæbt ind i stuen foran fjernsynet. Sad og så skiskydning hvor skiløberne med høj puls skulle skyde til måls og hurtigt videre.

Fik pludselig lidt dårlig samvittighed over at jeg efter en sæson med rimelig og konstant motion var ved at gå i stå. Ville gerne se Norges Bjørndalen kæmpe for at indhente den forreste russer, og fik en "genial" ide! **Det kunne kombineres** hvis jeg slæbte kondicyklen ind i stuen.

Her står den stadig, en ny vane var opstået, kunne sagtens se TV avis eller andet, og konditræne samtidig, vil næsten kalde det en perfekt måde at pleje viden, underholdningsbehov og helbred samtidigt.

Efter to ægteskaber var jeg alene igen, ellers er det ikke sikkert det var gået. En frue i huset havde måske betragtet det som dårlig indretningssmag, medmindre hun selv kunne se kondifidusen. Prøvede i øvrigt at flytte frem og tilbage efter brug, det holdt ikke.

Mine **cykelture foran skærmen** blev længere, pulsen blev ind imellem presset og da cykelsæsonen startede var jeg i rimelig grundform, som profferne ville kalde det. Konstaterede det, da jeg deltog i mit motionsløb nr 2.

Langelinie løbet i Tilst havde jeg aldrig hørt om før, selv om det var en forårsklassiker imellem kendere. Jeg var begyndt at søge om motionsløb og opdagede en kæmpeverden, - også i den sport.

Fra min bopæl til Bilkas P plads hvor løbet startede en søndag formiddag var der ti kilometer, og den korte, min, rute var på 37 km.

Jeg havde solgt bilen, mit foretrukne transportmiddel siden 1968, brugte den efterhånden ikke ret meget, så eneste mulighed var at cykle derud.

37 km på 1,57 time. dvs 18,9 i snit.

Nu skete der noget jeg har oplevet mange gange siden, jeg følte mig helt "høj", har siden hørt at kroppen frigør et stof der hedder endorfiner, en slags doping, men ægte. Syntes stadig der var **masser af overskud** og ingen tvivl om at cykelmønstret havde ændret sig.

Hvor man måske tidligere skulle tage sig sammen, var det nu lysten der drev værket. Kørte en omvej fra Bilka på 20 km, for at vise søn og svigerdatter det fine diplom.

I alt 67 kilometer senere kunne jeg veltilfreds og fortjent smide mig på sofaen.

Ingen tvivl om at den indre cyklist havde fået overtaget, begyndte at kigge efter en ferie med cykel. Det havde jeg aldrig gjort før.

Mødte atter en ny verden i form af rejseselskaber, som levede af at sælge cykelrejser i alle afskygninger.

Min første cykelferie skulle ikke overdrives, valgte Ruby rejser og **en uges luksustur** med hotelovernatning, 3 retters menu, bagagetransport, og max 40km om dagen. Med Donau floden fra Linz til Wien var jeg også sikker på at jeg kunne klare stigningerne.

Et sted, stod der i brochuren, ville vi blive afhentet ved floden og kørt op af bakken til hotellet. Virker helt pudsigt at læse det i dag.

Der skete en ting mere det år. Fik en cykelmakker, som jeg stadig har megen glæde og hyggecykling med. Mogens var lige gået på efterløn og blevet opereret med by pass. Nu var han i gang med genoptræning og foreslog at vi kunne cykle sammen. Han havde tidligere cyklet 100km løb, som for mig stadigt var helt vildt på det tidspunkt.

Pludselig havde jeg købt **racercykel** og var tilmeldt **Marselis-cykelløbets lange distance, 100km**.

Træningen var også blevet lidt anderledes. Når jeg cyklede sammen med Mogens gik der ofte sport i det, nu skulle der også snakkes puls og hastighed.

Når vi kom hjem efter en tur var første fokus på gennemsnitshastigheden. Den skulle jo helst være højere end sidste gang, ellers kunne vi jo altid finde en undskyldning i vejr og vind osv., men hyggeligt var det.

Efter at være kommet på racercykel kunne jeg konstatere at der er ligeså stor forskel på cykler som på biler. At skifte fra tung 7 gears city bike til raceren, var som at skifte fra Lada til BMW.

Uden ekstra energi kunne man cykle 3-4 km hurtigere. Alt virkede lettere og livligere, selv om jeg måtte have spec, styrholder for at hæve styret. Kunne ikke sidde så foroverbøjet.

Fik samtidigt købt den styrthjelm, jeg burde have haft for længst.

At køre 1000 km løb er specielt. Flere hundrede mennesker af sted på samme tid, bliver hurtigt delt ind i grupper efter formåen.

Enten kender man hinanden, ellers afgør ens form hurtigt om man kan følge med, og der bliver ikke ventet. Man bliver sat.

Cykler alene indtil en ny gruppe dukker op. Forsøger at hænge på og man er overhovedet ikke i tvivl, når man skal slippe igen. Puls bestemmer.

Til sidst er der ikke flere grupper, man er alene sammen med få andre.

Mit første 100km løb blev klaret i **4.13.09**, en ny grænse var brudt.

Var helt oppe at køre bagefter i en blanding af udmattelse og velvære / stolthed over at have gjort det.

2002

Det er blevet en vane: 103 kg

Egentlig skete der ikke så meget mere.

Cykling var blevet en del af min hverdag, enten som alm. transportmiddel eller som motionsredskab, ofte en kombination af begge. Bilen er for længst afskaffet og glemt.

Træningen var ofte sammen med Mogens og turene blev længere. Altid nordpå hvor en bager på hjemturen har lagt bænke til mange rast, - og solgt mange kager / kop kaffe.

Ja, selv om kostændringen nu kørte problemfrit var der stadig plads til udskejelser. Når jeg engang imellem fik sovs og kartofler, smagte det ligeså fremmed for mig, som ris og rejer da det blev mit foretrukne hovedmåltid. Det bekræfter mig i at vores adfærd er styret af vaner.

Det er her kunsten ligger, at fastholde til de er blevet brudt. Det var de her.

Lidt om kondicyklen. Den er ligeså kedelig som de omgivelser den befinder sig i. Et hjørne i et soveværelse, helt alene, og tiden snegler sig af sted, -til sidst holder man op, nu samler den støv.

I stuen, helst med en cykelklassiker i fjernsynet, kører det bare.

Følger man rytternes tråd opdager man pludselig at de ofte kører med pedalomdrejninger på 120, det opgiver man hurtigt

Min favorit tur (valg på cykelcomputeren) er 44 min og mellem sværhedsgrad.

Det giver en forbrænding på ca 500 kcal. og gennemsnitspuls på 130-140.

Prøver engang imellem at køre op til max puls som er ca. 170 men det er ikke sjovt, nærmest selvpineri.

Var i rigtig god form til forårets første udfordring, **Danmarks højeste motionsløb** fra Skanderborg over Ejer Baunehøj og Yding Skovhøj **100 km på 4,30 time.**

Spekulerede ikke engang på om jeg nu kunne klare det, meget havde ændret sig på godt to år.

På Donau turen havde jeg været en del sammen med 2 gange Lis (det hed de begge) et par friske piger fra Tønder, som fortalte varmt om ture med Regionsrejser (se links)

Jeg faldt for en ti dages tur til Provence, først 4 dage i Vaison la Romaine, nær **Mont Ventoux**, "det skallede bjerg".

Det blev min første bjergbestigning med masser af pauser og sved.

Opstigningen skete fra Sault, som trods alt er den nemmeste (mindst stejle) af tre muligheder.

Total stolthed da man stod på toppen og skuede ud, som om man ejede det hele, og total rædsel da nedkørslen virkelig gik nedad, 13 kilometer næsten lodret følte det. Også en meget lang cykeltur til den gamle paveby Avignon ved Rhone floden.

Det særprægede ved den slags busrejser er at man medbringer en cykelcontainer, så man kan have egen cykel med rundt. Ulempe er en overnatning i bussen, det bliver man aldrig glad for.

I sandhed, en ny verden havde åbnet sig for mine øjne. Nu blev cyklerne, incl. min racer, fyldt på plads og turen fortsatte til Middelhavet og en lille fiskerby La Ciotat. En cykeltur op i de bagvedliggende bjerge var unik smuk, med udsigt over hav og landskaber, og smal cykelsti på bjergryggen, inden nedkørsel til nabobyen.

Marselisløbet er et af Danmarks største motionsløb. Det løbes hvert år den første søndag i september. Cykelløbet er en senere tilføjelse. Det køres om lørdagen. Denne gang nøjes jeg med 50 km. Et sandt uvejr fjerner lysten til større udfordringer.
50 km på 2.08 timer

2003

Endelig: Under 100kg

Egentlig køre det hele som var det vaner og adfærd jeg har haft hele livet, utroligt så hurtigt fysik og psyke vænner sig , hvis blot man holder ud de første svære måneder.

Cyklingen kører nu regelmæssigt, **vanen har bidt sig fast.**

Det er på feriefronten jeg søger nye udfordringer / oplevelser.

Havde hørt om Club La Santa på Lanzerote, et paradys for både aktive, dovne, unge og gamle. Egentlig et rimeligt dyrt sted men også der findes billige perioder. Til gengæld er næsten alle aktiviteter gratis.

Var endnu ikke blevet så social at jeg ville dele lejlighed med en fremmed, det skete først året efter i Bergen, da jeg blev tvunget til det. Det endelige dødsstød fik holdningen på caminoen, da jeg uden problemer levede i et stort åbent fællesskab uden ret megen privatliv.

Derefter var det slut med de dumme ekstraudgifter for enkeltværelse, når man alligevel er ude det meste af tiden.

Her ville jeg stadig hellere betale ekstra for egen ferielejlighed.

14 dage i det tidlige forår, det havde jeg ikke prøvet før, og dejligt sommervejr.

Mange professionelle sportsfolk tager til Club LaSanta som træningsopstart til en ny sæson, forholdene er perfekte.

Her er masser af motionstilbud, og det er nemt. De fleste aktiviteter er gratis, eller rettere sagt er betalt gennem rejsens pris.

For mig blev det selvfølgelig cykling, mest alene men der var også guidede ture eller mulighed for følgeskab med en af de mange grupper. Man skulle blot vælge om det skulle være racercykel eller mountain bike.

Havde nogle lange dagsture ud til øens yderpunkter og cyklede ind imellem i en gold slags månelandskab, fyldt med sort lava.

Var også reserve i tennis for 2 par (mine naboer), hvoraf der altid var en der ikke gad. Opdagede at det ikke var så let, som det så ud til i fjernsynet. De var også begyndere, så det gik.

Sluttede ofte dagen med en lang svømmetur i "det olympiske bassin". Et flot motionsrum blev aldrig brugt, hver dag var dejligt sommervejr.

Hjemme igen er cyklingen stadig regelmæssig, men der sker en nedtrapning af motionsløbene.

Til gengæld blev andre ture længere.

Længste cykeltur, som er rekord den dag i dag., husker jeg stadig

Mange gange kørte jeg bare derudad, blev det for meget fandt jeg en bus eller tog tilbage, Sådan foregik det ofte, men ikke i dag..

Det er en tilfældig lørdag og dejligt vejr. Er i fin form efter Lanzarote. Cykler til Horsens og får øje på en nedlagt jernbanestrækning til Bryrup. Det må jeg prøve. I Bryrup kan jeg køre en kort tur til Silkeborg og med toget hjem. Eller jeg kan følge min skygge på højre side og køre hjemad mod Århus.

Nu gik der helt vild sport i den. I Skanderborg var der stadig 25 km hjem og jeg var godt mør.

Hvad der fik mig på cyklen igen, ved jeg ikke, **men det blev i alt 150 kilometer** og lørdag aften med total overgivelse til fjernsyn og velvære. - og ømhed.

Sommerferien er planlagt for længst. En tur rundt i Jylland. Nogle private gøremål kan kombineres med en cykelferie, ideelt.

Desuden har jeg købt telt og cykeltasker, som skal afprøves.

I dejligt vejr er det den ultimative form for frihed.

Har ingen optegnelser fra turen, men fik prøvet det hele, camping, vandrehjem og privat overnatning.

På cykel opdager man hurtigt grænsen ved den jyske højderyg. Helt underligt efter ca 50 km i bakket landskab og nedad efter Vrads Sande, pludselig fuldstændigt fladt til Skjern med imponerende genopretning af Skjern-åen og dens imponerende delta.

En dejlig tur op langs Vesterhavet med sejltur over Limfjorden ved Thyborøn.

Forbi gamle minder ved ferielejlighederne i Tannishus.

Skagen er altid et visit værd, denne gang et kortere af slagsen, inden turen ned langs østkysten, nu med overfart i den anden ende af Limfjorden, ved Hals.

Som sædvanlig slutter sæsonen med Marselis-cykelløbet, **100 km på 4,18 timer.**

Vægten faldt langsomt og nærmest i ryk. Kom under 100 kg for første gang i mit hukommelsessystem. Troede egentligt det var sket noget før med al den motion, men fik at vide at musklerne af samme årsag bliver større, og de vejer mere end fedt!

2004

Afhængig af højtryk.

På Bilkas P plads var man ved at pakke samme, der var kun få ryttere tilbage og de fleste havde forladt området, da en idiot kommer spurtende som gjaldt det sejren.

Det var mig.

3 timer 59 minutter og 28 sekunder. Gennemsnitshastighed 25,06.km/t.

Var endelig kommet under fire timer. En slags personligt mål, da jeg opdagede mine tider altid var i plus 4.

Da jeg omsider fik vejret og forklaret den tåbelige spurt, set med andres øjne, bliver der krammet og omfavnet til den store guldmedalje.

Det mest spændende er sommerferien. Har i mine mange cykelefterforskninger læst om rallarvegen i Norge, en slags grusvej over Hardanger-vidderne, der blev bygget i sin tid, som arbejdsvej for byggeriet af jernbanen mellem Oslo og Bergen.

Man har efterhånden restaureret den og etableret en fælles cykel og vandrerute over det barske og ubeboede område.

En bilvej er umulig, eneste forbindelser tværs over Norge er jernbane eller cykel.

Jeg har bestilt sommerferie en bestemt dato i August, nu afhænger turen af højtryk over smukke Vestnorge. Eneste mulighed for tørvejr.

Ved lavtryk er reserveplanen en tur langs den tyske Østersøkyst.

Det blev højtryk, lækkert vejr og ingen regn i Bergen eller andre steder. Ikke så ofte det sker.

Pakker cykel med cykeltasker, telt og det hele, det bliver en primitiv tur. Er lidt i tvivl om overnatningsmuligheder, og har valgt denne form, hvor man er total uafhængig, man kan stoppe når man vil.

Desuden er alt i Norge meget dyrt, og så har de jo "allemandsretten". Friheden til at slå sig ned hvor man har lyst, uden at skulle tænke i ejerforhold.

Husker det fra mange campingvognsferier, flere årtier tidligere.

Cykler til Hanstholm, hvor der er sejlroute til Bergen. Jeg står af i første by, Egernsund. Cykler lidt derudad og overnatter ved typisk lystfiskerflod med masser af fiskere og få laks. Blev vækket af sammes højlydte snak dagen efter. Mit fine letvægtstelt manglede lydisolering.

Har købt en rigtig tour cykel med masser af gear. Jeg fik brug for dem alle.

Det er samme cykel som foto fra Alpe Huez.

Skal ud at sejle for første af mange gange, derefter opad mod første delmål, **Prædikestolen**. Et sindsygt smukt sted med stejle klippesider og dybblå fjord. Fra et stort vandrehjem skulle man gå de sidste to kilometer. Ofte benævnes afstande i timer, da en kilometer kan være meget forskellig i fjeldet.

Næste dag nedad og sejltur til Stavanger. Flot by og omgivelser. Cykler videre og finder Nordsøruten nordpå.

De næste dage med cykling og megen venten ved de mange små sejlruter, der forbinder de mange øer i den yderste norske skærgård. Køber nye bukser i Haugesund, de gamle flækkede pludselig.

Indsejlingen til Bergen er utrolig smuk og stemningsfuld. Vil nu finde et hotel for lidt luksus, men alt er optaget. Til gengæld var der flere hoteller der havde store fællesrum til overnatning for backpackers, som der var rigtig mange af, især unge fra USA og Canada.

Faktisk blev det en rigtig hyggelig oplevelse. Helt klart at de unge var vant til den form for fællesskab. Syntes det virkede helt varmt og ægte. Man var interesseret i hinanden, og hvor man skulle hen.

Jeg forlod Bergen med tog, byen var omgivet af bjerge, tror eneste veje ud var gennem tunneller, som normalt ikke er cykelegnet. Det skal man tænke på når man cykler i Norge.

Det blev en tur med delvis cykling og jernbane mod Voss og opstigningen til rallarvegens første by, Myrdal. Sov i telt, der var masser af plads.

Næste dag ad ujævn og naturskøn cykelsti til Norges højst beliggende jernbanestation, Finse. En lille by uden vejskilte, for der var ingen veje ud af byen. Lidt besynderligt.

Boede på et kæmpe vandrehjem, næsten alt var optaget. Åbenbart et eldorado for naturelskere, der ankom i tog for at vandre i de smukke omgivelser. Ren af-stressning.

Næste dag slutter "rallarvegen" og det går nedad langs en brusende flod. Det gør det faktisk hele dagen. Kommer forbi det kendte skisportsted, Geilo, og ender i Gol. Fortsætter med tog til Hønefoss og ender i øde industriområde med græsplæne og vandhane.

Næste morgen starter ønskeruten ad Oslos bagindgang.

Det går bare opad og opad til det store rekreative område, Nordmarka.

Oslo borgernes legeplads og motionsmekka.

I udkanten, inden nedstigningen til Oslo centrum og havn ligger Holmekolmen, den store skibakke. Indlogerede mig i hytte på campingplads i nærheden.

Efter et par hyggelige dage i Oslo, færge til Frederikshavn og tog til Århus, .

Til årets Marselis-cykelløb oplevede jeg for første gang at sidde i en gruppe. Havde hørt at det var en stor fordel og her mærkede jeg virkelig at man blev suget med. Desværre holdt det ikke så længe, men kom alligevel i mål i 3.56, ny rekord.

Vægten ligger nu **permanent omkring 95 kg**, målet er nået.

Det betyder at jeg er tilfreds, falder den yderligere er det fint, men vil nu fokusere på at den ikke stiger igen.

2005

Den store cykling!

Har bestilt Tour de France spec. med Regionsrejser. Man tager med bus til alperne mens tour feltet er der. Har overvejet det i flere år, nu skal det prøves.

Lidt med henblik på sommerens mål deltager jeg i forårets Grejsdalsløb ved Vejle, også kaldet Danmarks hårdeste motionsløb, med masser af bakker.

Og det var hårdt, især rutens **sidste stigning ved Munkebjerg**.

130 kilometer i tiden 5.44.53. Et gennemsnit på 22,6, formen er ved at være der.

Lørdag d 9 juli stiger jeg på hotelbus, en bustype med begrænset passagertal og faste køjer så man kunne lægge sig når man ville, både dag og nat. Rent luksustransport.

Næste dag ophold nær Mulhouse i Alsace. hvor vi cykler til toppen af Grand Ballon, det højeste bjerg i Vogeserne.

Meget snart er vi klasseinddelt, jeg bliver en af de sidste på toppen. Til gengæld bliver jeg første mand på Alpe Huez to dage senere, ha.

Egentligt er stigningen ikke værre end Munkebjerg, men flere timer og mange kilometer længere.

Biler tæt parkeret i begge vejsider og masser af franskmænd / familier med madkurve, på vej op til toppen.

En fantastisk folkefest.

Efter hurtig passage af feltet, så jeg afslutningen på vej ned af bjergsiden, mange tilbud om "væske" fra parkerede autocampere med transportabelt TV, vin og solskin, bliver modtaget i samme ånd, ren råhygge.

De vidste godt det ville blive sent inden de slap ud af det virvar.

Næste dag til Grenoble, hvor vi sov i hotelbussen. Købte bad og mad på nærliggende hotel. Selv en dejlig hotelbus har sine mangler.

Tirsdag d12.7.05 **Mit livs cykeltur.**

Kunne vælge mellem tour opløb i Grenoble, eller cykle til LaGrave hvor vi skulle bo på hotel de næste tre dage. Det valgte jeg som den eneste. Havde lyst til at cykle ind i Alperne.

De andre ville komme i bus sidst på dagen, var det for voldsomt for mig kunne jeg blive samlet op. Det gav en vis tryghed.

Fantastisk smuk tur ind i de høje Alper ad hovedvejen til Briancon. En dejlig bred vejstribe gav god cykelplads.

Det gik opad hele vejen i en jævn stigning med vitamin-indgydende udsigter.

Godt midtvejs et skilt, Alpe de Huez.

Cyklen drejede automatisk til venstre da den så skiltet. Fuldstændigt uplanlagt, der var stadig langt igen.

Jeg var på det berømte bjerg de næste to timer, 22 hårnålesving og 13 km.

Opdagede hurtigt Alpe Huez regel 1, man stoppede samme sekund man holdt op med at træde i pedalerne, ingen frihjuls kørsel opad og alt for meget nedad. Dårlig fordeling.

Havde valgt at medbringe min tour cykel med 22 gear til turen. Fik brug for de laveste her. Tror ikke jeg havde klaret det med min racercykels højere gearing.

På toppen en fotograf, der godt vidste man ikke kunne lade være med at købe det foto han knipsede fra sidste sving. Det kunne jeg heller ikke.

Fik en velfortjent steak og vand på det store vintersportssted Ingen vin eller øl, i dag var det seriøst.

Nedad samme vej og til venstre, var igen på ruten. Havde orienteret guiden pr. tlf og fik flot bifald da jeg ankom meget sent, midt i aftenmaden.

90 kilometer, - og første mand på Alpe de Huez, wow.

Næste dag opad igen. **Denne gang til Col du GALIBIER** i 2645 meters højde, En af klassikerne.

Igen en folkefest uden lige, de første ankom i autocampere dagen før. De sidste måtte parkere over fem kilometer væk. Lidt af en vandring for to minutters glimt.

Cyklister kravlede i slow motion op mellem det hele., vejen var afspærret for biler.

Det var samme vej feltet senere ville drøne nedad, så der var kontrol med at alt.

Fem helikoptere kredsede i luften. Nogle for kontrol, andre til fjernsynsoptagelserne.

På toppen bliver hver eneste mulighed besat. De bedste pladser var dem hvor man kunne se begge bjergsider. Opgav og fandt en lækrog blandt mange andre og ventede, --- og ventede. Et glimt af et spraglet felt suste forbi.

Seancen var overstået.

Tusindvis af mennesker kravlede nu nedad igen.

Skal måske nævne det enorme reklameoptog, der kører foran. Det er ikke småpenge, som kører der og smider alverdens ting ud. Fik bl.a. en prikket bjergkasket. – en reklame på toppen.

Næste dag var velfortjent hviledag med svævebane op til stor gletcher, og dejlig middag med udsyn over Europas tag.

Sidste dag endnu en cykeltur, det var jo derfor man var der. Ti kilometer nedad uden at træde til Briancon og omvendt tilbage. Var klar til hjemrejsen.

Simon, marts 08