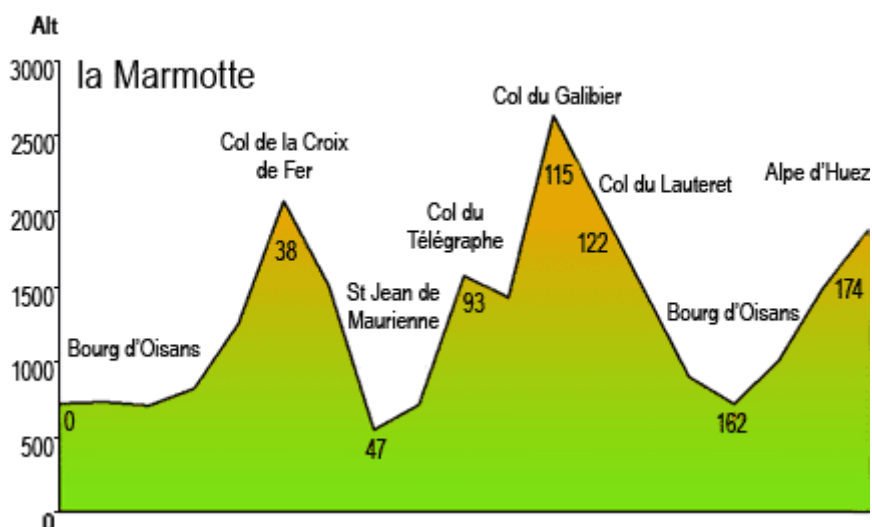


La Marmotte

– den ultimative styrkeprøve.

Eller - hvordan forbereder du dig til en sådan opgave?

En beskrivelse af spinninginstruktør, Michael Olsens forberedelse og deltagelse i cykelløbet på bjerget, La Marmotte.



Værsgo'

Tag et gratis eksemplar af denne spændende læsning!

Med venlig hilsen

Center for Bedre Livskvalitet/Tune IF Motionscenter

La Marmotte – den ultimative styrkeprøve. Eller - hvordan forbereder du dig til en sådan opgave?

Jeg er blevet bedt om at fortælle lidt om hvordan jeg forberedte mig på et motionscykelløb som La Marmotte, men først lidt om hvad La Marmotte egentlig er:

La Marmotte er et af verdens hårdeste éndages motionscykelløb, der foregår i Sydfrankrig i juli måned. Løbet er ikke specielt langt, kun ca. 174 km. med 5.000 højdemeter. Det starter ved foden af Alpe d'Huez hvor man kører mod dagens første bjerg: Col de Glandon der slutter i 1.800 m. højde. Opkørslen er ca. 30 km. lang. Efter en lang nedkørsel på dårlige bjergveje nås dagens andet bjerg: Col de Telegraph også ca. 1.800 meter højt, med en knap så lang opkørsel og efter et kort stykke på "flad" vej går det igen opad, mod dagens højeste bjerg: Col de Calabrier i næsten 2.700 m. højde. I modsætning til nedkørslen fra Glandon, er nedkørslen fra Calabrier god: Lange lige stykker og god vej. Nedkørslen er ca. 30 km. lang og efter et langt stykke på "flad" vej venter dagens sidste stigning: Opkørslen til Alpe d'Huez: En opkørsel på 14 km med 21 nummererede sving, der konstant minder om hvor langt der er igen.



Tilbage til hvordan jeg forberedte mig på dette løb:

Det vigtigste, når vi taler om et projekt af denne størrelse er at docere træningen/indsatsen: Det er vigtigt at du "topper" på det rigtige tidspunkt og det er vigtigt at du ikke forcerer træningen. Endelig er det også vigtigt, at bevare motivationen i træningsforløbet. Husk, det skal være sjovt at træne, uanset om du forbereder dig til et løb som dette eller "bare" skal i gang.

Jeg startede de træningsmæssige forberedelser i november måned sidste år og havde det overordnede mål at træne på cykel 4 gange om ugen. Min træning bestod i de første måneder af 2 gange spinning om ugen, én gang cykling på "turbotræner" i mit skur, hvor min racercykel stod fastspændt i baghjulet og én gang træning på mountainbike. Idéen med at træne på denne måde er at de to gange spinning og mountainbike træning er konditionsforbedrende (iltoptagelse, grundkondition) mens træningen på turbotræneren kunne tilpasses således at det primært var styrketræning (én time med forholdsvis tungt tråd). Udover det træningsmæssige, havde jeg også det mål at jeg skulle tabe mig et par kilo. Det kan man have mange meninger om, men når der skal køres i bjerge, har vægten enorm betydning. Samtidig med at jeg ville tabe mig, var det vigtigt, at det skete uden at jeg tabte muskelmasse (styrke) og når der var mere end et halvt år til løbet, var det ikke noget problem. Problemet opstår først, hvis man i panik, taber sig flere kilo, i løbet af f. eks. en måned.

I hele perioden op til løbet, førte jeg dagbog over træningsindsatsen, således at jeg på et hvilket som helst tidspunkt i perioden, kunne se: Hvor mange km. har jeg kørt, hvor mange kalorier har jeg forbrugt i træningen, min gennemsnitspuls, min hvilepuls og endelig: Holder jeg mit overordnede mål med at træne 4 gange om ugen?

Indtil videre forløber træningen godt, men i februar kommer den første (og heldigvis eneste) udfordring: På en træningstur på mountainbike, styrter jeg og, viser det sig senere, brækker kravebenet. Øv, men heldigvis kan jeg stadig køre spinning, ligesom jeg også kan træne på min turbotræner.

Vi er nu ved at være henne i det tidlige forår og jeg øger træningen til 5 gange om ugen: De to af gangene er mine morgentimer i spinning (tirsdag og torsdag kl. 06.00). Her vil jeg i øvrigt vende tilbage til punktet om motivation: Det har været en ekstrem motiverende faktor at sidde med 12-13 deltagere, der aldrig bliver væk uden at melde afbud og som altid, på trods af tidspunktet, er friske. Tak til dem.



Turbotræningen er blevet øget til to gange om ugen, hver gang 30 km. og da sne og salt forsvandt fra vejene, blev mountainbiken udskiftet med raceren og turen om søndagen blev på minimum 100

km. Da det blev lyst om aftenen, stoppede jeg med turbotræneren og trænede i stedet om aftenen, ligesom jeg min. 1 gang om ugen, kørte til og fra arbejde på cykel.

Her vil jeg gerne indskyde en bemærkning om restitution. Det er vigtigt at huske på, at den måske vigtigste enkeltfaktor ved træning er restitution, eller "ikke træning". Hvis du bare træner løs og uden omtanke øger træningsindsatsen, risikerer du at komme i overtræning. Overtræning udmønter sig i flere ting: Stigende hvilepuls (det samme som hvis du er syg), dårligere præstationer, træthed og manglende lyst til generel fysisk aktivitet. Så derfor: Hvis du træner hårdt/meget, husk at lave restitutionstræning (en langsom cykeltur, uden belastning, en gåtur, en joggingtur, eller måske bedst af alt: Spring et par træningsdage over)



Tidspunktet var nu inde til at melde sig til nogle af de motionscykelløb der bliver kørt i Danmark om foråret: Et løb i Kalundborg på 150 km. og et løb i Høve på 90 km. To meget forskellige løb: Løbet i Kalundborg er et rent motionscykelløb, der tiltrækker alle typer af motionscyklister, lige fra meget utrænede til supermotionister, hvorimod løbet i Høve mere appellerede til dem der vil køre stærkt. Ud fra et træningsmæssigt synspunkt er det perfekte løb: De foregår begge i det mest kuperede terræn på Sjælland, for de stedkendte: Høve Stræde, Asnæs Indelukke, Kårup bakken m.v. Ikke noget der kan måle sig med opkørsler på 30 km. men trods alt det tætteste jeg kan komme på træning i "bjerge" i Danmark. Inden jeg kørte disse to løb, havde jeg med cykelklubben været på Hallandsåsen, der ligger lige nord for Helsingborg. Hallandsåsen byder på noget der minder om bjerge: Stigningsprocenter på 20 % og stigninger der strækker sig over 3-4 km. Perfekt terræn.



Vi er nu henne i slutningen af maj, begyndelsen af juni måned og formen er god. Jeg har kørt 3.000 km. på cykel og kan nu begynde at fokusere på den sidste finpudsning af formen: Jeg skal have de sidste km. i "benene", jeg mangler stadig at tabe mig ca. 0,5 kg og jeg skal have de sidste ting justeret på cyklen. Men, alt i alt: Jeg er ved at være klar.

Den sidste lange tur kørte jeg søndagen før løbet, altså ca. en uge før løbet. Turen var 170 km. og foregik i meget kuperet terræn. Jeg fik testet min bjerggearing og alt fungerede som det skulle.

Udover den fysiske træning i månederne op til løbet, tænkte jeg også en del over hvad jeg spiste og drak i perioden: Jeg var på ingen måder fanatisk, der var plads til rødvin og god mad i weekenderne, men i dagligdagen var jeg meget bevidst om hvad jeg indtog. Dette punkt er vigtigere end de fleste regner med, men videnskabelige forsøg har vist, at du kan ødelægge effekten af god effektiv træning, hvis du spiser forkert.



Nåede jeg så målet: JA, lørdag d. 4. juli kørte jeg sammen med 7.500 andre ud fra byen Bourg og som én af mange, gennemførte jeg løbet uden de store problemer. Ikke at det ikke var hårdt, for det var det: Temperaturen var op til 39 grader det meste af dagen. På vej op ad Col de Calibier begyndte det at regne og hagle og det var meget koldt. Men, alt i alt gik det godt.



Gør jeg det igen? Ikke det løb, men det er ikke sidste gang jeg skal ned at køre cykelløb i bjergene, Mit terræn 😊