

Fra lettere afdanket djøfer med rygerlunger og rødvinsmave til cykelrytter med superkondi på seks måneder.

Vi nået til sidste kapitel om den 60-årige økonom Hans Kornø Rasmussen, som har sat sig for at besejre det berømte Tour de France bjerg Mont Ventoux – og samtidig give sin skrantende akademiker krop et større serviceeftersyn.

Ældresagens ukronede

BJERGKONGE



Der bliver ringet ind til sidste omgang mellem djøferen og bjerget. Efter fem måneders hård træning og strenge diæter oprinder dagen, hvor Mont Ventoux skal besejres.

Der er omkring 300 meter til toppen. Jeg kan næsten ikke trække vejret. Det er, som om jeg er ved at blive kvalt. Hele ryggen gør forbandet ondt, og det bløder fra det sår på armen, som jeg fik, da jeg styrtede 12 kilometer længere nede ad bjerget. Jeg kan ikke mere.

Pludselig ser jeg en grøn pil i asfalten i højre side af vejen. Måske 25 meter fremme. Jeg skal bare frem til pilen, stå af og trække det sidste stykke op. Jeg når derhen og ser en pil til. Jeg gør det samme igen. Nu kører jeg kun efter de grønne pile og håber, jeg ikke får krampe i læggen.

De sidste tre kilometer har været et mæredridt. Jeg er oppe på den sidste del af bjerget, der ligner et månelandskab, og hver en afkrog af kroppen smerter. Varmen er kvælende, og sveden springer frem overalt på kroppen.

Omkring én kilometer fra toppen får jeg hjælp af den afdøde britiske cykelrytter Tom

Simpson. Her døde han i 1967 i kampen mod bjerget. Tænk at måtte give op så kort før mål af overanstrengelse og kroppen fyldt med amfetamin og cognac. Ved vejsiden står et monument over hans heroiske præstation og hans tragiske død. Et monument, hvor de allerfleste cykelryttere standser op og lægger en vandflaske, et par cykelhandsker eller andet fra deres cykel. Jeg efterlader ingenting, men stopper og sender et par kærlige tanker til Tom Simpson, der giver mig et sidste, uundværligt hvil inden toppen.

Computeren viser, at jeg kører seks kilometer i timen. Samme hastighed som en rask gåtur. Desværre kan jeg ikke sænke tempoet uden at vælte. Så det er kun de grønne pile i asfalten, der kan redde mig. 25 meter er det længste, jeg kan overskue. Jeg tror kun, jeg har tre, højst fire kulhydrater tilbage at køre med.

Tudefjæs

Pludselig er der ikke flere grønne pile. Vejen flader ud. Jeg er på toppen af Mont Ventoux. De sidste kilometer havde jeg drømt om bare at lade mig falde af cyklen, hvis jeg nåede op. For at få fred og komme ud af de mange smerter.

En kedelig slutning må jeg erkende. For jeg havde i dagene inden planlagt at tænke både store og dybe tanker, når jeg nåede toppen. Med denne ubegribeligt flotte udsigt som kulisse på dette majestætiske bjerg, hvor alle store cykelryttere gennem tiderne har kæmpet mod sig selv og hinanden. Her skulle jeg opnå nye og gennemgribende erkendelser om livet og døden. Men jeg tænker udelukkende på grønne pile i asfalten. Måske alligevel et ganske sigende billede af vores liv, hvor vi sjældent har det store overblik, men langsomt springer fra den ene grønne pil til den næste på vejen op ad bjerget?

Det må være instinkt, der får fødderne ud af klikpedalerne. Jeg står over min cykel og bryder sammen. Hvorfor er der ingen, der hjælper mig? Heller ikke sportsdirektøren. Hun →



» Is a dream a lie, if it don't come true
or is it something worse
that sends me down to the river
though I know the river is dry «

Bruce Springsteens 'The River' fra 1980



står bare og tager billeder. Torben Møller Hansen står et andet sted og fører sig frem med sin dyre mobiltelefon, der foreviger mine op- og nedture. "Tudefjæs" hører jeg pludselig nogen sige. Og med et slag kommer jeg til mig selv igen. Jeg gjorde det sgu. Fem måneders uafbrudt slid er slut.

TV2s cykelkommentator Henrik Jul Hansen er også kommet op. Fantastisk tur, han har kørt. Han kæmper med siddesår, og kramperne var lige ved at få tag i ham. Vi omfavner hinanden. Vi har ikke kørt sammen op. Vi har kæmpet hver vores kamp. Det var en kolossal støtte at vide, at jeg ikke kæmpede alene.

Et kvarter senere tanker jeg endnu en gang op med energibarer, flydende energigele, salttabletter og vand. Sportsdirektøren giver mig min vindjakke og cykelhjelm, og nedkørslen begynder. En euforisk oplevelse. Det er som at køre ned ad rutsjebanen i Tivoli med omkring 50 kilometer i timen. Jeg føler, jeg flyver ned ad bjerget, mens jeg er dybt koncentreret. Hver eneste meter må jeg bruge begge bremsesamtidig. Aktiverer jeg kun forbremsen, risikerer jeg at ryge ud over cyklen, og bremses jeg kun baghjul, kan cyklen skride under mig.

Jeg er gammeldags lykkelig hele vejen ned. Jeg nåede toppen. Det lykkedes. Jeg er fuldt ud klar over, at min egen overmodighed er min farligste fjende. Jeg oplever endnu en gang, hvor stejlt bjerget er. Ikke på en eneste strækning får man hvile, hverken på opturen eller på nedturen.

Efter knap en halv time er jeg nede. Det tog tre timer at komme de 22 kilometer op.

De sidste forberedelser

Fem dage tidligere, onsdag den 25. juni, ankommer jeg og sportsdirektøren til den lille by Bedoin, hvorfra den sværeste af opkørslerne til Mont Ventoux starter. Jeg har fem dage til at vænne mig til miljøet og varmen, og jeg træner på bakkerne, der ligger i bunden af det frygtindgydende bjerg.

De første to dage i Bedoin afslutter jeg en seksdages kur, der skal tømme min krop for kulhydrater. Når jeg så de sidste tre dage inden opturen fylder mig med ris, kartofler, spaghetti og andre kulhydrater, fyldes kroppen optimalt med de kulhydrater, uden hvilke man ikke når langt på en udmarvende cykeltur. Lidt firkanteret kan det siges, at kulhydraterne er benzinen, der skal drive kroppen frem.

Under min kur må jeg spise 700 gram broccoli og 600 gram kylling om dagen og ikke andet. Heldigvis må jeg drikke kaffe. Hjemme i Danmark var det til at bære at stå op om morgenen til kylling og broccoli. Men i Provence, hvor restauranterne bugner med de lækreste og mest eksotiske retter, er der tale om en prøvelse, der godt kan påvirke humøret. Jeg finder dog en restaurant, hvor tjeneren med en betydelig medfølelse straks kommer med en karaffel vand, lidt sennep og en kop café au lait – når jeg møder op med min broccoli og en pakke kylling fra det nærmeste supermarked.

Fredag aften dukker Henrik Jul Hansen op på hotellet. For at pudse formen af har han cyklet mere end 200 kilometer fra Nice. Under middagen, hvor vi nu i sandhed spiser igennem, fortæller han, at han dagen før har besluttet, at han

skal nå toppen, uanset hvor brutalt det måtte blive. Jeg svarer, at jeg, af hensyn til Djøfbladets læsere, mentalt har truffet den samme beslutning. Motivationen er helt i top, mens vi skovler delikate franske kulhydrater indenbords.

Samme formiddag har Torben ringet og fortalt, at han og fru Birgitte er landet i Nice og, som aftalt, vil møde frem til startlinjen om mandagen den 30. juni klokken 9.00. De kunne heller ikke vente på at komme af sted.

Tilbage på restauranten aftaler vi de sidste praktiske ting med sportsdirektøren. Hun er tydeligvis en uhyre kompetent sportsdirektør, der på forhånd har gennemkørt ruten flere gange for at studere, hvor hun bedst kan parkere følgebilen for at give os vand, energibarer eller andet vi har behov for. Hun har også sikret sig, at vi kan nå hende på mobiltelefon, hvis vi punkterer eller kommer ud for et uheld. Så er hun klar med værktøj, ekstraslanger og fodpumpe.

Dagen før dagen bliver brugt til hvile og til at indtage så megen god fransk mad som overhovedet muligt. Sportsdirektøren har travlt med at gøre følgebilen klar og køber litervis af vand i små flasker, vi kan have i lommen. Hun sørger også for solcreme, colaer, bananer og solhat. Om aftenen ser vi, mens vi fortsat spiser, finalen i EM mellem Spanien og Tyskland.

På den lille klinge

Mandag morgen klokken 9.00 står vi klar ved målstregen. Temperaturen er allerede godt på vej op, og det er tydeligt, at det bliver en meget varm dag. Jeg er ikke nervøs, men →





meget spændt på, hvad der venter. Flere kedelige tanker har strejft mig de seneste dage.

Hvad nu hvis stigningerne er for skræppe til, at jeg overhovedet kan komme op? Kan mine knæ holde, hvis det bliver for voldsomt? Eller mine lunger, som jeg er mest bange for. Hvordan vil jeg reagere, hvis jeg må opgive? Jeg har satsset alt på at nå toppen af det bjerg, der er så frygtindgydende stort og højt, når man står ved foden, at det kan tage pusten fra enhver. Jeg har trænet og levet hver eneste dag i mere end fem måneder for det, der skal ske de næste timer. Og jeg har offentliggjort mit mål. Måske skulle jeg slet ikke have sagt det til nogen, tænker jeg, da starten går.

Torben og Birgitte sætter af sted med lynets hast. De har travlt, de skal slå deres egne rekorder. Vi ses på toppen – forhåbentlig. Jeg tager det med ophøjet ro og sparer på kræfterne. Jeg ved, bjerget starter forholdsvis blidt de første tre kilometer. Derefter drejer vejen skarpt til venstre og ind i skoven.

Præcis der starter et mareridt. Stigningen er så voldsom, at det kommer helt bag på mig. Jeg går lynhurtigt ned i det laveste gear for overhovedet at komme frem. Det laveste gear kaldes også panikgearet, som først skal bruges, når alt andet glipper. Her starter jeg, og jeg forbliver i panikgearet indtil nedkørslen.

Varmen er hård, og luften er tyk af pollen. Jeg bliver næsten slået omkuld, men fortsætter. Allerede efter en kilometer står sportsdirektøren klar med vand. Hun har tydeligvis set, at

både Henrik og jeg er i store vanskeligheder.

Det er lungerne, der gør ondt. Det er vanvittigt anstrengende, og de mange pollen i luften gør det næsten umuligt at trække vejret. Men på en eller anden måde kommer jeg ud af krisen, måske fordi jeg erkender, hvor hårdt det egentlig er. Nogle gange kommer jeg ind i noget, der ligner en rytme nogle få hundrede meter, men pludselig bliver det så endnu stejlere, og så skal der knokles endnu hårdere.

Det er, som om tiden er holdt op med at eksistere. Tanken om at opgive end ikke strejfer mig. Jeg skal bare videre. Pludselig drejer vejen skarpt og stiger endnu mere. Først for sent opdager jeg, at jeg skulle have været ovre i den anden side af vejen for at komme videre. Vejen er for stejl til, at jeg kan komme op, og jeg styrter.

Bare der ikke er sket noget med cyklen, er det eneste, jeg når at tænke. Heldigvis sker uheldet ved et rækværk, som jeg kan holde ved, mens jeg skubber mig selv i gang igen. Jeg har slået armen og hoften, men mærker det ikke. Til gengæld får jeg en masse energi. Nu skal jeg eddermame op ad det rådne bjerg, kører det gennem hovedet.

Og de næste par timer tramper jeg møjsommeligt op ad. Sportsdirektøren følger trofast med og giver ustandselig vand. Hvad skulle jeg have gjort uden hende? En rar tanke midt i lidelserne. Hun er trods alt min kone. Først de sidste kilometer fra toppen sætter den sidste krise for alvor ind. Den voldsomme stigning

gennem skoven har sat sine spor, og mine kræfter er opbrugt. Men takket være de grønne pile i asfalten klarer jeg den alligevel.

Den usikre fremtid

Nede i byen er vi samlet og drikker øl. Vi er alle både høje og glade. Men midt i sejrsmålet kan jeg ikke længere skubbe det spørgsmål til side, som jeg hele tiden har frygtet: Hvad i al verden skal jeg gøre, nu jeg er kommet ned ad bjerget? Jeg kan jo ikke fortsætte den ekstreme fokusering, jeg har levet med i et halvt år. Familie og venner synes jo kun, det er interessant i en periode, inden længe bliver jeg bedstefar, og jeg skal også tjene lidt flere penge.

Min frygt er, at jeg vil vende tilbage til min gamle livsstil, 15 kilo tungere, elendig kondi og dårlig lungekapacitet. Eller har oplevelsen været så gennemgribende, at jeg de næste mange år slet ikke kan lade være med at holde stilen? Måske bliver jeg nødt til at finde en ny ekstrem udfordring?

Jeg er lidt bekymret for fremtiden. Måske skal jeg i virkeligheden hjem og bestige bjerget, der i hverdagen er langt højere?

Mens vi spiser og drikker, indløber sms'erne med lykønskninger. Jeg vil kun citere kammerat Alex Frank Larsen: "Nu kan du kalde dig Ældresagens ukronede bjergkonge." Til DJØF Bladets læsere vil jeg takke for venlig deltagelse. Og i øvrigt mener jeg, at dette distingverede blad skriver for lidt om cykelløb. ●