



INFÖR LOPPET

Förberedelser

Varför kommer alltid valutaväxling som en oförutsedd händelse i reseförberedelserna? Jag ställer mig frågan när jag rusar in på bankkontoret på Sergels Torg dagen före avresan, en kvart före stängningsdags, bara för att upptäcka att de har slut på Euro. Just den här gången, när jag måste ta ut pengarna innan jag kommer till Arlanda, så är det typiskt att det skall strula. Efter lite improvisation så löser sig allt till slut och morgonen därpå bär det iväg till flygplatsen.

Tillsammans med Magnus Hektor reser jag ner till Alperna och Alpe d'Huez. Där skall vi möta upp Uffe Johansson och tillsammans skall vi alla tre köra La Marmotte, ett av de tuffare endagarsloppen i Europa. Loppets namn härrör från ett litet murmeldjur som lever i dessa bergstrakter och som är en symbol för området. För Magnus är det premiär, Uffe har kört en gång förut och själv har jag tagit mig runt två gånger tidigare.

Loppet avverkar 17.5 mil och 5000 höjdmeter. Starten är i Bourg d'Oisans (720 m.ö.h.) och första klättringen upp börjar redan efter en mil. Ibland är första toppen Col de la Croix de Fer (2067 m.ö.h.) och ibland är det Col du Glandon (1924 m.ö.h.). De senaste åren har loppet gått över Col du Glandon och så är fallet även i år. Därefter går vägen ner till Sainte Marie de Cuines (420 m.ö.h.) och segar sig sedan upp till Saint Michel de Maurienne (710 m.ö.h.), där klättringen mot Col du Télégraphe (1570 m.ö.h.) börjar. Efter en kort utförlöpa till Valloire (1430 m.ö.h.) fortsätter stigningen upp mot Col du Galibier (2645 m.ö.h.). Därifrån går vägen ner till startpunkten för att avslutas med klättringen upp mot Alpe d'Huez (1860 m.ö.h.).

Jag har förberett mig på samma sätt som de föregående gångerna genom att köra Vätern Runt och Vätternrundan som uppladdning inför det lopp som skall kröna min säsong. Formen är ungefär som då, fast i år är jag 3 – 4 kg lättare. Magnus uppladdning har inte varit lika lyckosam. Veckan före loppet tog han bort gipset från sin högerfot efter att hans brutna stortå läkt ihop, men han har fortfarande problem att få ner foten i cykelskon. Han har ändå bestämt sig för att ta sig an loppet.

Trots att jag kört La Marmotte två gånger tidigare och formen är bra, så kryper osäkerheten sig på som en mörk skugga. Har jag tränat tillräckligt? Hur kommer benen att kännas när jag går in i första klättringen? Kan jag undvika kramp? Och vädret? De tidigare gångerna har jag haft oförsämd tur med vädret, men inför den kommande lördagen så spår de flesta prognoser regn i denna del av Alperna.

Avfärd

Magnus och jag väljer av semestertekniska skäl att flyga till Nice. Därifrån är det fem timmars effektiv bilkörning upp till Alpe d'Huez. Vi väljer den något längre, men snabbare motorvägen via Aix-en-Provence och Gap. I bilen ljuder RFM, favoritkanalen i Frankrike. Ulf med familj väljer att flyga till Genève. Från flygplatsen kör de direkt ut på franska motorvägar och följer dessa hela vägen till Grenoble. Bilresan från flygplatsen till Alpe d'Huez tar cirka 2.5 timme.

Vi anländer alla tre till Alpe d'Huez under torsdagen, två dagar före loppet och bor på samma hotell, Le Grandes Rousses. Vi träffas till frukost på fredag morgon och till min glädje känner jag att min hals, som varit skrovlig sedan en blöt Vätternrunda, nu känns betydligt bättre.

Magnus och jag sätter ihop våra cyklar och tar en kort provtur, varvid Magnus upptäcker att hans växlar måste justeras. En provtur till och allt känns som det skall. Vi har båda kompaktvevar med 50 – 34 tänder och kassetter med delningen 12 – 27. Uffe kör med kompakt fram och 12 – 25 bak, en kombination som jag personligen tyckte var lite för tung när jag körde gången innan.

I Sverige har bromsklossarna känts tillräckligt fräscha, men efter att ha kört bil uppför Alpe d'Huez förgående kväll kryper funderingarna på om de ändå inte måste bytas ut. Vi resonerar lite kring detta och bestämmer oss för att gå på den förutbestämda vägen och låta dem vara.

Vi promenerar bort till Palais des Sports för att hämta våra nummerlappar och chip. Uffe har redan gjort det dagen innan och när vi kommer in hamnar vi sist i en lång kö av cyklister. Denna går dock snabbt och snart har vi allt som vi behöver, varvid vårt fokus riktas mot borden med La Marmotte-souvenirer.

Magnus och jag gör en bilutflykt längs banans första mil, fram till ett av de brantaste partierna som ligger på väg upp mot Col du Glandon, en bit efter byn Le Riviere. Vi parkerar bilen och känner på backen till fots. Det är en imponerande lutning.



Var är brudarna?

Vi åker tillbaks till Bourg d'Oisans där vi äter glass och fönstershoppar. Magnus ställer den fullt berättigade frågan "Var är brudarna?" Det senaste dygnet har vi mestadels sett mer eller mindre tunna män i åldrarna 30 – 50 år. Av de utländska nationer som finns representerade, så syns holländare och belgare mest, men det finns även en hel del danskar och briter. På vårt hotell finns en hel dansk kontingent, samt några enstaka norrmän. Det totala antalet startande har av polisen fått begränsas till 7000, något som arrangörerna givetvis kommer att protestera mot.

När vi kör upp från Bourg d'Oisans så passerar vi ett pärlband av cyklister på väg upp mot Alpe d'Huez. Flera har nummerlappar på sina cyklar och vi kan inte förstå vad som förmår dem att göra denna klättring dagen före loppet.

De sista väderprognoserna inför lördagen visar på vackert väder med tilltagande molnighet, men inget regn. På kvällen äter vi middag tillsammans med Uffe och hans familj och därefter gör vi de sista förberedelserna inför loppet. Vi lägger fram kläder, blandar energidryck, samt föröppnar alla energikakor och gelförpackningar. När allt är klart så väntar två flaskor, sex gel, fyra energikakor och fyra salttabletter på morgondagens lopp.

Jag känner en spänd förväntan inför morgondagen. Hur bra formen än är, så finns alla möjligheter i världen att jag inte ens tar mig i mål. Skillnaden mellan att prestera en toptid och att inte orka ta sig runt är hårfin. Mina största farhågor baseras på vetskapen att jag fått kramp på Galibier och Alpe d'Huez vid de två tidigare starterna. Jag säger åt mig själv att jag skall dricka så mycket så att jag tvingas ta en kispaus under loppet. Om jag lyckas med det, så borde det finnas goda förutsättningar att jag slipper krampen.

LA MARMOTTE

Start

Vi går upp lagom till frukosten som serveras från klockan 05:00 denna morgon och som innehåller det mesta som behövs inför loppet. Vi samlas utanför hotellet klockan 6 för att rulla utför berget till starten i Bourg d'Oisans. Det har ljusnat betydligt sedan vi gått upp och himlen är molnfri, men det är fortfarande kyligt. Magnus och jag kör med armvärmare, men Uffe kör utan. Det är en avvägning om man vill ha på sig dem på väg till starten, bara för att släpa med dem hela loppet i ryggsäcken. Vi spånar lite om att gladpack vore en bra lösning på problemet, men vi har ingen med oss, så det får bli till nästa gång.

Nere i byn är starten uppdelad i tre huvudgrupper. Första huvudgruppen startar klockan 07:00 och består av startnummer 1 – 400, som är för seedade cyklister, samt 401 – 2000, där både Uffe och jag återfinns, då vi båda har kört loppet tidigare. Andra huvudgruppen startar klockan 07:30 och består av startnummer 2001 – 4000, där Magnus startar. Trots att han och jag anmälde oss samtidigt så hamnade vi inte i samma startgrupp p.g.a. att Magnus är förstagångsåkare. Tredje och sista startgrupp startar 08:00 och består av startnummer 4001 – 8000.

Uffe och jag är nere nästan en halvtimme före start, men hamnar ändå en bit bak i startgruppen, som ringlar sig längs Bourg d'Oisans gator. Några minuter efter utsatt tid börjar vi sakta röra på oss och kort därpå passerar vi starten, nollställer måtarna och sätter av.

Tempot är lugnare än jag minns det från de tidigare gångerna och det är heller inte lika trångt. Uffe och jag kör tillsammans och tempot är inte värre än att vi hinner utbyta lite tankar längs vägen. Det känns bra att vara igång och slippa alla funderingar. Nu är det bara att köra.

I den första klättringen uppför en damm försvinner Uffe och jag känner att jag måste släppa för att inte gå för tungt. Efter dammen planar vägen ut en stund, men efter några kurvor kommer vi in i den första riktiga klättringen.

Col du Glandon

Klättringen upp mot Col du Glandon är uppdelad i tre etapper som vardera är 6, 9 respektive 3 kilometer långa. Alla har en snittlutning omkring 7 %, där den första etappen är brantast, tillsammans med det första avsnittet av etapp två. Jag har bestämt att mitt lopp på allvar börjar med klättringen upp mot Col du Galibier. Därför siktar jag på att ta mig över Col du Glandon och Col du Télégraphe på tider som matchar dem från 2004 med minsta möjliga arbetsinsats. Jag håller bara koll på hastighetsmätare och puls. Tempot ligger omkring 13 km/h, vilket är bra, och pulsen strax under 160, vilket är 10 slag lägre än fem år tidigare. Jag behåller farten till förmån för den lägre pulsen.



Efter Le Riviere kommer en kort, ganska teknisk nedfart som övergår från 12 % utför till 12 % uppför. En bit upp i denna lyckades jag tappa kedjan 2004, så jag växlar ner kontrollerat innan backen börjar. Stigningen är brant, men ännu är benen fräscha, så det är bara att tugga sig uppför på lättaste växeln.

Under andra partiet kör jag om en cyklist som kör med protes, hans ena ben är kapat strax under knäet och protesen är fastsatt med ett specialfäste i pedalen. Senare berättar Uffe att han även sett en annan cyklist i dennes närhet som bara hade ett ben och körde utan protes. Vad vi än kommer att åstadkomma denna dag, så är det bara en blek skugga av dessa cyklisters prestationer.

Solen börjar nu komma upp och det är lättare att påminna sig om att dricka och äta, men det är fortfarande svalt och vi kör mestadels i skugga. Allt eftersom solen stiger så bränner den bort de tunna moln som finns och temperaturen ökar snabbt.

Väl upp på Col du Glandon har jag lyckats få i mig en hel flaska och fyller den med vatten i depån. Första delen av utförlöpan är teknisk och minnet från några otäcka olyckor 2006 lever färskt i minnet. Några cyklistar hade gått omkull, vägbanan var dränkt i blod och flera ambulanser hade fått köras upp från motsatta hållet. På flera ställen inför skymda kurvor sitter nu skyltar med texten "descente dangereuse".

Jag tar det försiktigt och blir omkörd av andra cyklistar mest hela tiden. Ungefär halvvägs ner kommer vägen in i skogen och blir lite mindre teknisk. Jag blir omkörd av en 10-mannagrupp, lägger mig längst bak i dess svans och håller den positionen tills vi är nere i Sainte Marie de Cuines.

I två mil segar sig vägen sedan upp mot Saint Michel de Maurienne. Vår grupp har nu utökats till ett 40-tal cyklistar och jag ligger avvaktande långt bak. Det är en ren transportstäckta inför nästa klättring, så återigen gäller det att minimera arbetsinsatsen och fylla på depåerna. De flesta resonerar likadant, så vi håller ett bra tempo utan att spränga oss. Alla äter och dricker kontinuerligt under denna etapp.

När vi närmar oss Saint Michel de Maurienne står funktionärer i korsningarna och ger oss företräde. Loppet har en mycket professionell inramning. Vi kommer knappt in i staden förrän vi svänger höger i en rondell, kör under en järnvägsbro och sedan börjar klättringen uppför Télégraphe.

Col du Télégraphe

Solen har stigit på himlen och det är redan varmt. I början av stigningen kör jag om en cyklist och när vi är jämsides så erbjuder han mig vatten ur en plastflaska. Jag tar en mun, lämnar tillbaks flaskan och tackar.

Klättringen är 12 km lång och ligger på 7 % i snitt, utan några större variationer. Jag använder 34/24 under hela stigningen och hastigheten ligger omkring 12 km/h. Pulsen håller sig på samma nivåer som på Glandon, vilket jag är tacksam för.

Det är en lummig klättring och när tillfälle ges så försöker jag köra i skuggan. Trafiken tätar nu och det är en hel del bilar som med mer eller mindre smidiga metoder försöker ta sig förbi mängden av cyklistar.

Jag är fräsch när jag når toppen, ungefär 10 minuter före min tidplan från 2004. Den korta nerfärden till Valloire är helt underbar och återigen gäller det att äta och dricka lite extra. Väl nere i byn kör man runt en rondell och direkt börjar nästa klättring. Inne i byn är stigningen brant, men avtar efter en stund.

Några kilometer senare passerar vägen Les Verneys, där den första matkontrollen är belägen. Där finns allt möjligt och omöjligt i matväg. Jag äter några apelsinklyftor, fyller på energidryck, tar med några bananhalvor och drar sedan vidare. Det är nu klättringen upp mot Col du Galibier börjar på allvar. Hela klättringen är knappt 18 km lång och har en snittlutning på knappt 7 %. Eftersom partiet kring depån är ganska flackt, så är det andra partier som kompenserar för detta ...

Col du Galibier

Första biten efter depån är ganska snäll, men snart blir stigningen brantare, utan att man riktigt märker det. Det blåser en lätt medvind upp i dalen och på grund av höjden är värmen inte längre lika pressande. Jag håller ett bra driv på 34/21. Det som är slående är den kompakta tystnaden. Allt småprat har upphört och det enda som hörs är kedjornas smatter.

Vid Plan Lachat gör vägen en 90-graderssväng över en liten stenbro och där får man den första förvarningen om vad som komma skall. Vägen går rakt upp längs bergssidan med ett stup till höger. Nu blir det brant. Trots att jag är beredd på detta så är denna syn mäktig. Jag växlar ner och snart är jag nere på lättaste växeln. Hastigheten är nu 10 – 11 km/h. Trots det låga tempot så kör jag om cyklistar hela tiden. Med 5 kilometer kvar till toppen kör jag förbi Uffe, som klivit av cykeln och tagit en paus vid sidan av vägen. Vi växlar några ord medan jag tuggar vidare uppåt.



Jag håller blicken på hastighetsmätaren, på pulsmätaren och på vägbanan en bit framför mig. När det ges tillfälle, så kastar jag en blick neråt på vägen nedanför för att få inspiration av den höjd jag tagit. Jag är nog med att inte låta blicken glida upp mot passet. Även om det bara är några kilometer kvar, så klättrar vägen brant och Col du Galibier är en på samma gång mäktig som demoraliserande vy.

Under klättringens sista kilometer har jag en holländare på mitt bakhjul. Han verkar nöjd med tempot och vi växlar några ord då och då. Med en kilometer kvar till passet delar vägen på sig. Bilisterna har valet att ta en tunnel genom berget, medan cyklisterna får köra över passet. Holländaren tackar för sig och släpper. Med 700 meter kvar till toppen så tittar jag för första gången upp mot passet och även nu känns det väldigt långt bort. Men nu är avståndet greppbart och jag segar mig upp de sista metrarna.

På toppen fyller jag på vattenflaskorna, sätter på mig vindväst och sätter av utför. De första svängarna efter toppen är ganska snäva, men sedan blir vägen mer lättkörd. Det blåser motvind vilket bidrar till att hålla nere hastigheten. Efter en knapp mil, vid Col du Lautaret, blir vägen bredare. Det bildas en 10-mannagrupp som glider nedför berget.

Nedfärden bryts av två kortare motlut, men gruppen håller ihop. Vi passerar ett flertal tunnlar, betydligt fler än vad jag minns, säkert ett 10-tal. Belysningen är mycket varierande och jag håller mig konsekvent strax till höger om mittlinjen. Alla dricker mycket under hela utförskörningen. Sista biten är plan och vi håller ett bra men återhållsamt tempo för att vara så fräscha som möjligt inför sista stigningen.

I Bourg d'Oisans ligger den andra matdepån, några kilometer från starten. Jag fyller vattenflaskorna med en grön dryck, fickorna med bananhalvor och ger mig av så snabbt jag kan.

Det är varmt. På Col du Galibier hade jag rent av lekt med tanken att inte ta på vindvästen, men var ändå tacksam för att ha den på under den första delen av nedfärden. Här, nästan 2000 höjdmeter längre ner i dalen, är det som i en gryta. Temperaturen ligger omkring 40 grader och svarta klubbkläder känns inte 100 % rätt just nu. Benen är dock rimligt fräscha och jag har inte haft någon tillstymmelse till kramp. Jag kör förbi campingen, igenom den sista plana vänstersvängen och sedan bär det av uppför.

Alpe d'Huez

Klättringen är knappt 14 kilometer med en snittlutning omkring 8 %. De första 3 kilometrarna är de brantaste och snittar över 11 %. Kurvorna är numrerade med nummer 21 längs ner och 1 högst upp.

Det är fullt med åskådare som står och hejar under klättringens första delar. Jag bestämmer mig för att dricka i varannan kurva och håller benhård koll på hur många kilometer det är kvar till toppen. Fokus ligger på att ta mig fram till nästa numrerade kurva, sedan till nästa jämna kilometer och så vidare. Jag försöker få hastighetsmätaren att visa tvåsiffriga värden, men det lyckas långt ifrån alltid. I byn Huez står funktionärer och delar ut små halvfyllda vattenflaskor som man kan greppa i farten, så mycket fart man nu har. Jag tar några klunkar och håller resten över huvudet.

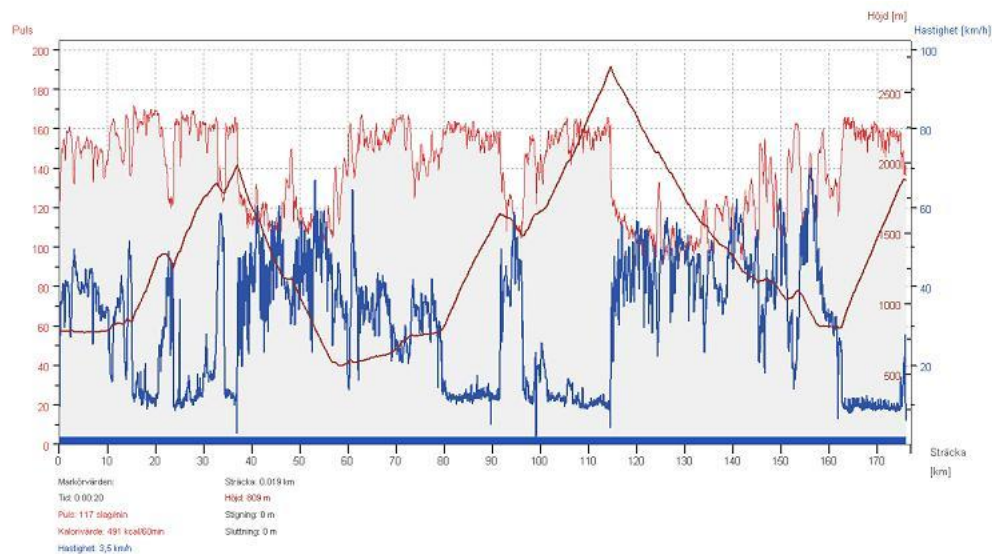
Med 4 kilometer kvar känner jag hur krafterna börjar sina. Jag inser att den gröna drycken i mina flaskor inte innehåller så mycket mer än vatten och jag kan inte förmå mig att trycka i mig mer gel. Jag börjar umgås med tankar om att stiga av och gå, men trycker tillbaks dessa. Jag kan se husen uppe i byn och tar sikte på dem. En kilometer före mål sitter Uffes familj vid vägen och hejar. Det ger en extra sporre och jag segar mig upp mot målet. Den sista biten planar vägen ut och det blir till och med en lätt utförlöpa in till målet. Det känns ofattbart skönt att korsa mållinjen.

Min officiella tid blir 8:17, en putsning av personbästa med nästan en halvtimme. Jag har tillbringat 8:11 på cykeln och pausat i sammanlagt 6 minuter. Av de 7000 startande cyklisterna så tog sig 5300 i mål. Den snabbaste körde på 6:09 och siste man tog sig in på 13:19.

EPILOG

Jag rullar till hotellet, där jag duschar och packar upp resterna i cykeltröjans fickor. Kvar finns tre gelförpackningar, en energikaka och två salttabletter. Jag har inte behövt stanna och kissa, men att dricka mycket och fylla på med energi och salt har hjälpt att förebygga kramp.

Jag promenerar ner till målområdet och byter min nummerlapp mot ett gulddiplom. För 10 Euro köper jag en medalj av samma valör. På det stora hela känns det grymt bra.



Person	Mikael Przysuski	Datum	2009-07-04	Puls	—	148 / 172		
Träning	175 km, La Marmotte	Tid	07:08:20	Hastighet	—	21,5 / 70,1		
Sport	Cykling	Varaktighet	8:11:32,7					
		Sträcka	176,0 km					
Kommentar	176 km, 8:17, 21,5 km/h.			Stigning		4870 (-0,5%)		
				Markering		0:00:00 - 8:11:30 (8:11:30,0)		

TIPS

Uppladdning

- Långlopp med hög intensitet är bra alternativ träning när man saknar berg.
- Att gå ner i vikt inför ett lopp går utanför en normal uppladdning, men inför ett lopp av den här typen så lönar det sig. Då syftar jag på cyklistens vikt, inte cykelns. Kanske inte lika roligt, men betydligt billigare och effektivare.

Anmälan

- Det har tidigare gått att efteranmäla sig, men numera bör man anmäla sig god tid i förväg: <http://www.sportcommunication.com/>.
- Man måste bifoga ett läkarutlåtande för att få en komplett anmälan, något som blivit viktigare de senaste åren. En mall finns på hemsidan.

Resan dit

- Det effektivaste sättet att ta sig till området är med flyg och hyrbil.
- Närmsta destination är Grenoble, cirka 5 mil från Bourg d'Oisans.
- Flyg till Genève medför 2.5 timmars effektiv bilkörning.
- Flyg till Nice medför 5 timmars effektiv bilkörning.

Boende

- Boka boende god tid i förväg.
- I Bourg d'Oisans är hotellutbudet mer begränsat och många hotell vill att man bokar en hel vecka, då det går flera lopp under denna period: www.bourgdoisans.com.
- I Alpe d'Huez är hotellutbudet större, men man bör ändå boka i god tid, då det även där blir fullbokat i samband med La Marmotte: www.alpedhuez.com.

Övriga förberedelser

- The Mountain Site har detaljerade profiler för de flesta stigningarna i området och en för hela La Marmotte: www.geocities.com/Yosemite/Gorge/2922.
- Cyclefilm har spelat in flera filmer från olika Cyclosportives och Gran Fondo, bland annat La Marmotte: www.cyclefilm.com.