



PROLOG

"Fan, här sitter man." Det är så nära ett Arne Anka-citat jag kommer ombord på SAS-planet när vi lyfter från Arlanda på väg mot Nice. Att jag alls sitter här har föregåtts av en beslutsprocess som jag aldrig vill göra om. Aldrig.

Inför säsongen 2020 hade jag anmält mig till Trophée de l'Oisans, fyra lopp som körs under en vecka och som avslutas med Marmotte. Covid-19 medförde att de första två loppen ställdes in medan Marmotte flyttades fram till september. Arrangörerna lyckades faktiskt genomföra loppet i strålande väder under den covid-lucka som uppstod på sensommaren.

Själv hade jag fått covid-19 under våren 2020, vilket lett till ett två månader långt träningsuppehåll. Efter en kallstart i slutet av maj såg jag inget annat alternativ än att få min start flyttad till 2021. Då vaccinering och samhällets återhämtning tog sin tid, så flyttades 2021 års lopp från sista veckan i juni till första veckan i september. Man kunde även flytta sin startplats till 2022, men nu började jag tröttna på allt flyttande, så det fick bli start under 2021 eller inte alls.

Allt eftersom säsongen 2021 blev allt mer lik den föregående, så började jag inse att en start i Marmotte inte skulle vara realistisk i år heller. Anmälningsavgiften var sedan länge avskriven, så det var bara att glömma loppet och gå vidare. Några av oss som brukar cykla Väneren Runt tillsammans siktade på att cykla Göteborg – Stockholm och mitt fokus landade där istället. Efter en fantastisk sommar så drog ett regnväder genom Sverige den vecka som vi hade planerat att köra, så vi valde att ställa in det evenemanget. Det kändes tråkigt och tomt, återigen en säsong som hade runnit bort som sand mellan fingrarna. Då plötsligt insåg jag att jag hade en startplats till Marmotte en dryg månad senare. Eller egentligen både en startplats till Grimpée de l'Alpe och en till Marmotte Granfondo Alpes, som loppet numera heter. Det behövdes bara en mental helomvändning för att realisera detta.

VALNEUROS

Första frågan att besvara är om det är rätt att åka utomlands. Etiskt, moraliskt och vad skall vänner och arbetskamrater tycka? I avvaktan på att vi skulle landa den frågan hemma, så kollar jag att det finns flyg, hotell och hyrbil, utfall att vi skulle bestämma oss för att åka. Sommarsäsongen i franska Alperna avslutas i slutet av augusti, men det finns några enstaka hotell uppe i Alpe d'Huez som har öppet en vecka in i september, men de är inte många. Det finns heller inget direktflyg till Genève, så antingen är det byte som gäller eller direktflyg till Nice. Men om vi skulle vilja ta oss ner till Alperna och bo där under loppet, så är det fullt möjligt.

Efter upplevelsemässigt ändlösa diskussioner kommer vi fram till ett enda avgörande beslutskriterium; Utrikesdepartementet reserekommendationer. Så länge UD inte avråder från att resa till Frankrike så skall vi åka. Om de skulle komma med en avrådan innan dess att vi stiger ombord på planet, så ställer vi in resan. Ett till synes entydigt beslutskriterium, eller hur?

Fram tills dess att vi fattat ett beslut så skall jag fortsätta träna som om jag skall köra loppet. Inga problem så länge vädret är tillåtande, men inte fullt lika självklart när regent strilar ner utanför fönsterrutan. Att sätta sig på en stationär cykel inomhus i augusti står inte högst upp på min önskelista. Men så får det bli vid ett par tillfällen.

Utmattad efter resediskussionerna och ju närmare avresan vi kommer så dyker nästa frågeställning upp. Är jag i tillräckligt bra form för att överhuvudtaget ta mig runt Marmotte? De gånger jag kört loppet tidigare så har jag haft en värresa i benen, följt av Väneren Runt, en Vätternrunda samt ett otal klubbträningar. I år finns inget av detta. Jag konsulterar min träningsdagbok och i relativ närtid så har jag kört Maratona dles Dolomites 2019, då jag trots ytterst bristfälliga förberedelser lyckats prestera ett bra resultat. Maratona i all ära, men Marmotte är ändå lite tuffare, både avseende distans och höjdmeter klättring. Plus att jag har en bra bit kvar för att komma i närheten av de förberedelser som jag två år tidigare tyckte var "bristfälliga". Ångest råder.

Hela situationen är fullproppad med frågeställningar som mitt under covid-pandemin inte kan betecknas som något annat än rena lyxproblem, men samtidigt så är det just dessa frågeställningar som mer eller mindre okontrollerat far runt i mitt huvud. Jag behöver ett par nyktra ögon som kan vägleda mig i någon riktning. Tillsammans med Inga-Lill kan jag reda ut de resetekniska argumenten, men för cyklingen så behöver jag ett par andra ögon. Dessa visar sig tillhöra Selby Marshall, mannen bakom Studio l'Echelon, där jag tränat de senaste två vintrarna. När jag förklarar situationen, så inser jag att jag valt rätt person för den här typen av fråga. Hans bild är att jag borde ta mig runt utan några större svårigheter, men kanske inte prestera en tid som jag hade önskat i ett normalt läge. Han vänder på det resonemang som för mig är så självklart, nämligen att köra loppet för att prestera en så bra tid som möjligt. Varför inte testa att köra så långsamt som möjligt? Varför inte bara köra och njuta av naturen och utsikten? Äta så många pain au chocolate som möjligt? Ta en för mig också. "Enjoy the ride". Just "enjoy the ride" blir mitt mantra inför loppet. Stort tack till Selby!



Jag finner trygghet i Selbys bedömning och i mina förberedelser inför Maratona dles Dolomites två år tidigare. Jag får ihop de sista träningspassen och sedan är det bara att invänta avresedagen. Vad kan gå snett nu?

På fredagseftermiddagen före avresan ringer Inga-Lill. I sitt Facebook-flöde har hon fått ett meddelande att UD infört avrådan från resor till bl.a. Frankrike. Jag slänger mig på datorn och kollar UD:s hemsida. Jag kan snart doktorera på UD:s resereglemente och SAS villkor för att resa till Frankrike, men hittar inget som jag tolkar som nya reserestriktioner. Mer diskussioner. Vi inser att informationen från UD skiljer sig åt i de olika kanalerna. Vad är det som gäller? Flera timmar och ett samtal till UD senare är vi tillbaks vid ruta ett och vi skall åka. Men ett mentalt sår som börjat läkas ihop har rivits upp på nytt.

FRANKRIKE

Nice

De resetekniska detaljerna är å sin sida underbart enkla. Covid-19 har medfört en välgörande tydlighet för vad som gäller. Det visar sig också att det är färre resenärer på Arlanda och på flyget, vilket vi inte alls är ledsna för. Vi väljer att flyga till Nice, vilket innebär en längre bilresa istället för att flyga med ett byte till Genève. Det gör också att vi inte behöver korsa en landsgräns, utfall det skulle kunna innebära någon form av problem. För ovanlighetens skulle så känner jag mig trygg i att min cykel kommer fram till destinationen samtidigt som jag, något som bekräftas snart efter att vi landat.

Vi har byggt in mer luft än vanligt i vår planering, så vi övernattar utanför Fayence innan vi fortsätter resan mot Alperna. Det visar sig att området runt Fayence lämpar sig ypperligt för cykling, något som vi ideligen påminns om. Det är drygt 25 grader och molnfritt, vilket gör att jag hela tiden vill parkera bilen någonstans och hänga på någon av alla cyklisterna som vi passerar.

Det är den 31 augusti, vilket vi gissar är sista dagen på den franska semestern. Åtminstone hoppas vi på det, för biltrafiken norrut från franska Rivieran är betydligt tyngre än vad vi hoppats på. Till slut anländer vi till Alpe d'Huez, där det är betydligt svalare än vid Rivieran några timmar bort.

Innan avresan har jag stämt av med Annika på jobbet, som nyligt varit i Frankrike. Det visar sig vara precis så enkelt att vara i Frankrike som hon berättat. Förutsatt att man fått sina vaccinsprutor och har sitt covid-pass, så behöver man bara ha med sig det, för det behöver visas upp titt som tätt. I tillägg skall man ha munskydd inomhus, så ett multipack i bilen och på hotellrummet är en god idé. Har man detta på plats och med sig, så är det mesta precis som tidigare.

Alpe d'Huez

Vi checkar in på vårt hotell på tisdagskvällen innan Marmotte. Det är mycket gott om tid, men jag skall köra Grimpée de l'Alpe på torsdagsmorgonen, som en generalrepetition innan Marmotte. Hotellet ligger i byns övre del, i närheten av liftarna upp mot Signal och Grandes Rousses, så det är enkelt att lämna byn och ströva omkring i skidbackarna.

Allt som har att göra med nummerlappsutdelning är oerhört nerskalat. Dels för att Palais des Sports byggs om och dels p.g.a. det lägre antalet deltagare. Jag får mina startpaket på några minuter och därefter kan vi fortsätta att strosa runt i det vackra vädret. Prognosen för de närmsta dagarna ser stabil ut med ett regnområde som skall dra förbi under fredagen. Just nu känns det som en semesterresa och nästan per automatik gör jag de sista justeringarna av cykeln, samt en kort provtur. Allt fungerar som det skall och jag plockar fram det som skall med på torsdagens lopp.

GRIMPÉE de l'ALPE

Jag följer identiskt samma upplägg som jag gjorde inför bergstempot under Haute Route 2014. Det är redan sju år sedan, men det känns som om det vore härom året. Frågan är om man kan räkna med samma utveckling som ett årgångsvin? Imorgon skall vi kanske få en antydning om det. Hur som helst, en liten flaska med Vitargo skall sitta på cykeln och en till får följa med ner, men den skall drickas upp före start och följer inte med tillbaks upp igen. Sadelväskan åker av och endast däcksavdragare, reservslang, samt multiverktyg följer med i fickan. En vindväst åker på, tillsammans med en speciallösning; armar och ben lindas in med gladpack som skydd för vinden och kan slängas nere vid starten. På hotellet har jag pratat en del med en dansk som kört Marmotte tidigare. När han ser lösningen så ler han, gör tummen upp och tycker att det är en mycket god idé.

Klockan är strax över åtta när jag börjar min färd nerför berget och så har sent tror jag aldrig att jag kört utför Alpe d'Huez, möjligen med undantag för bergstempot 2014. Himlen är molnfri och till en början ligger stora delar av vägen i skugga, men allt eftersom tiden går så börjar solen leta sig upp över alptopparna.



Jag känner mig lite ringrostig beträffande utförskörningen. Jag är helt ensam på vägen och tar det lugnt utför. Mellan kurva 14 och 15 pågår ett vägarbete, så jag stannar vid det mobila trafikljuset. Några bilar kommer uppifrån och när ljuset slår om till grönt så tar jag rygg på dem. Det blir ett helt annat fokus i utförskörningen och livsandarna börjar vakna. Det här är riktigt roligt. Innan campingen vid kilometer 0 planar vägen ut och bilarna försvinner. Själv svänger jag in till informationstavlan vid rondellen där sista depån på Marmotte brukar vara belägen. Där skall starten gå om en dryg halvtimme.

Vi är ett knappt hundratal cyklister till start. Några skriver in sig nu, medan andra, däribland jag själv, tar fram våra digitala startbevis för registrering. Några av oss har på sig munskydd, så som det står i reglementet för i år, medan andra struntar i det. Vare sig det ena eller andra sättet väcker något uppseende eller några anmärkningar.

När jag en gång i tiden anmälde mig till Trophée de l'Oisans så trodde jag att Grimpée de l'Alpe var ett individuellt tempolopp uppför berget upp till Alpe d'Huez. Efter att jag anmält mig och sett hålltiderna, så förstod jag att det måste handla om en gemensam start och så visar sig vara fallet. Kommentatorn ger en introduktion, företrädesvis på franska, med några engelska inslag. Mycket handlar om Fausto Coppi, den förste som på cykel tog sig upp till Alpe d'Huez under Tour de France ganska precis 69 år tidigare. Han körde på 42 minuter och jag undrar i min stillhet om vägen ens var asfalterad då. Jag tror inte att jag sett några bilder från det loppet. På lätta växlar kör jag några varv runt rondellen för att värma upp och sedan inväntar jag att klockan skall bli nio.

Med tanke på att det här bara är den andra gången som jag kör uppför Alpe d'Huez under tempoliknande förhållanden, så bär det lite emot att använda ordet "alltid". Men båda dessa gånger har föregåtts av timvis med funderingar och förberedelser, så därför är det inte helt fel heller. Så därför kan jag säga att inför tempoloppen uppför Alpe d'Huez, så har jag alltid funderat på hur jag skall lyckas att köra under en timme. Inför bergstempot under Haute Route Alps 2014, så var det en teori, men efteråt så tror jag mig ha bra koll på hur snabbt de olika delarna av klättringen behöver avverkas. 2014 körde jag på 1:04. Tror jag att jag skall klara under timmen idag? Knappt. Det enda som talar för är att jag lyckats hålla matchvikten under sommaren, även fått bort ett kilo, samt en handfull distanspass inför Göteborg - Stockholm. Allting annat talar emot. Får jag drömma om det? Javisst!

Starten går, vi följer efter en masterbil och det går riktigt fort redan från start. I vänsterkurvan efter att vi passerar kilometer 0 känns det redan som att jag är fullständigt avhängd. En stor del av klungan ser ut att redan vara på väg in i första högerkurvan långt där framme, medan jag knappt fått upp värmen. Det går hyfsat snabbt, men när blicken råkar falla på effektmätaren så inser jag att nivån är långt över något som är hållbart i längden. Jag fyller huvudet med "enjoy the ride" och faller in i ett tempo som är så snabbt jag kan, samtidigt som det är så bekvämt som möjligt. Som att viska så högt man kan utan att det hörs.

Efter de 2.5 första brantaste kilometrarna, vid byn La Garde, så borde jag ha minst 12 km/h i snitthastighet, men så är det inte idag. Jag trampar på och håller min enjoy-the-ride-tröskel. 2014 stabiliserades snitthastigheten i klättringen omkring 12.7 km/h. Nu landar den på 12.3 km/h. Under första halvan av klättringen håller jag sällskap med en handfull andra cyklister, men så fort vägen planar ut någonstans så dra de ifrån utan att jag kan göra ett dugg.

Starten på klättringen är entydig, men det finns flera olika målgångar. Den klassiska vägsträckningen följer Itinéraire du Tour de France och målet ligger högt upp i byn exakt 14 kilometer efter kilometer 0. Det mål som oftast används under Marmotte ligger vid Palais des Sports, dit klättringen inte riktigt är lika hög och distansen blir cirka 13.6 kilometer. Idag passerar vi Palais des Sports, som renoveras, och går i mål på andra sidan vägen från Lac des Bergers. Tiden till mål från kilometer 0 är 1:05 och det känns riktigt bra, även om benen definitivt inte håller med om det just nu. Snitthastigheten uppför berget landar på 12.8 km/h och under den första timmen efter kilometer 0 så har jag klättrat drygt 1020 vertikala höjdmeter. Snabbaste totaltiden ligger omkring 46 minuter, vilket innebär cirka 45 minuter från kilometer 0. Inte dåligt av glada amatörer.

Nu är aptitretaren avklarad. Efter dusch, ombyte, lunch och lite vandring i skidbackarna, så är det dags att börja blicka fram emot huvudattraktionen.

MARMOTTE GRANFONDO ALPES

Tidigare under veckan har jag sagt åt mig själv att inte bry mig om väderprognosen, något som jag stått fast vid, men nu är det dags. På hotellet får jag tips på en bra lokal vädarsajt och Inga-Lill hittar en annan som är ännu bättre. Regnvädret som skulle dra förbi under fredagen har blivit försenat och ser ut att komma in under eftermiddagen och natten till lördag. Det ser ändå ut som att regnet skall sluta under natten med god marginal till loppets start.



Fredagen, som vi tidigare räknat bort med tanke på väderprognosen, blir riktigt behaglig och regnet kommer först fram emot kvällen. Då infinner sig nästa fråga: Skall jag verkligen köra om det regnar? Det är en sak om man startar ett lopp och det börjar regna under tiden. Det är en annan sak att starta ett lopp när det regnar. Det är en tredje sak att i regn cykla ner från knappt 1900 meters höjd till 720 meter över havet för att där, blöt och kall, invänta starten på ett lopp.

Efter att ha vänt och vridit på frågan så bestämmer jag mig till slut för att köra. Däcken pumpas och sportdryck blandas. Vi äter middag, jag provpackar allt en sista gång, lägger fram det som jag skall ha på mig och med mig, och sedan knyter vi oss. Klockan ringer 04:45 och jag känner mig utvilad. Hotellet serverar frukosten från klockan fem den här morgonen. Fastän jag är där en stund innan, så står allting uppdukat. Hotellet har genomgående ersatt kvantitet med kvalitet och frukosten innehåller allt jag behöver, och lite till. Utan att behöva stressa så återvänder jag till rummet och byter om.

Ofta inför lopp så är valet av kläder det som tveklöst får mest fokus och tar mest energi. Idag är det enkelt. Med tanke på temperaturerna vid start, på Glandon och Galibier, så får armvärmare och knävärmare följa med hela loppet. Vindväst är en självklarhet, men vindjackan får stanna på hotellet. Undertröja av ylleblandning, samt långa handskar kommer också på. Lite för sent har jag fått en idé beträffande handskarna. Eftersom jag nästan alltid fryser om fingrarna, så vill jag egentligen köra med långfingriga handskar. Detta medför då att jag tappar känslan för vad jag håller i när jag rotar runt i fickorna. Lösningen är givetvis att klippa hål för fingertopparna i högra handskens tumme, pekfinger och långfinger. Det är alltid tråkigt att göra sönder sin utrustning, men med tanke på kostnaden för en sådan här resa, så är en förstörd handske nästan försumbar. Och den borde kunna återanvändas en annan gång.

När jag är klar tar jag hissen ner till receptionen och går ut till garaget till min cykel. Det är becksvalt ute, molnen hänger vid hustaken och regnet strilar ner. Varför gör jag det här? Har jag inte kört tillräckligt många mil i kyla och regn redan? Jag står en stund utanför hotellentrén och sedan vänder jag på klacken, går in, tar hissen upp till rummet där Inga-Lill öppnar, tar av mig allt och lägger mig för att sova.

Min kropp är fullproppad med mat, taggad för att cykla och förstår överhuvudtaget inte konceptet "sömn" just nu. Jag ligger och vrider mig, kanske somnar jag en stund, men efter tre kvart så går jag upp. När jag kikar mellan gardinerna så ser jag att det har börjat ljusna, regnet har upphört och det ser ut att kunna bli rimligt goda förutsättningar för en dag i sadeln. Jag tittar på klockan. Jag har fått plats i den första startgruppen och den skall ge sig iväg om några minuter. Det finns ingen som helst chans att jag skall kunna ta mig dit tills dess. Om det funnits en gnutt luft kvar i kroppen, så går den ur mig nu. Nu somnar jag om på riktigt.

Hur kunde det bli så här?

Det finns bara en person som kan besvara den frågan och han kan inte besvara den frågan. Om jag skulle försöka mig på att sätta ett ord på det, så skulle det bli "beslutströtthet". Jag vet inte om ett sådant ord finns i Svenska Akademiens Ordbok, men i så fall får det bli ett tillägg.

Beslutsprocesserna om vi överhuvudtaget skulle resa, om jag alls var i tillräckligt bra form för att genomföra Marmotte, samt hur träningsupplägget de sista veckorna innan loppet skulle se ut givet väderförhållandena krävde till slut sin tribut. Frågan om att alls starta poppade upp kvällen innan. När den var avklarad och förutsättningarna ändå förändrades under den tidiga morgonen, så blev det bara för mycket. Det är min teori i alla fall.

EPILOG

Initialt så var jag grymt besviken på mig själv. Men allt eftersom föll jag tillbaks på "enjoy the ride", något som måste gälla från start till mål. Och starten låg den här gången på ett mörkt, kallt och regnigt Alpe d'Huez.

Den största fördelen med resan till Alpe d'Huez är att den blev av. Efter ett och ett halvt år med covid-19 så blev jag mer och mer fastvuxen i allt krympande rutiner i en allt snävare vardag. Den här resan öppnade dörren till en värld utanför Sverige, en värld som vill återupptäckas igen.

I den bästa av världar, så hade den här reseberättelsen hetat "2021: Marmotte Granfondo Alpes". I den näst bästa av världar så har den fått namnet "2021: Grimpée de l'Alpe". Och det är inte så tokigt.