

Det här är Markus Lindholm. Han gillar Tour du Mont Blanc så mycket att han har kört loppet två gånger. När han inte cyklar långa hårda lopp i Frankrike jobbar han i en cykelaffär i Alvik i Stockholm.



# 33 mil runt Europas högsta topp

”Snabbare, högre, starkare” – den olympiska devisen skulle lika gärna kunna beskriva trenden för cykellopp. När jag för första gången körde alpploppet La Marmotte gick det att efteranmäla sig på plats samma morgon. Nu, åtta år senare, tog platserna slut på två dagar. De duktiga motionärerna blir allt fler och allt duktigare.

AV: MIKAEL PRZYSUSKI

► Arrangörerna har anpassat utbudet efter denna trend och 2010 arrangerades Le Tour du Mont Blanc för första gången. 33 mil över sju bergspass och 8 000 höjdmeter var onekligen en utmaning som kittlade, men då lyckades jag inte klämma in loppet i semesterplanerna. 2012 skulle loppet gå för tredje gången och nu klaffade planeringen.

Med på resan är min kamrat Andreas Ingemarsson, och vi ordnar boende vid start- och målorten Les Saisies. Vi planerar loppet genom att uppskatta tiden för olika etapper, tid i depå, samt den mat och dryck som vi tror oss behöva. Resultatet pekar på 16,5 timmars körning och 1,5 timmar i depå – en totaltid på 18 timmar. Den känns väldigt nära loppets maxtid på 19 timmar.

## FÖRBEREDELSE

Jag flyger till Genève, hämtar upp Andreas som redan påbörjat sin semester och tillsammans fortsätter vi till Les Saisies. Vårt hotell, Le Calgary, är väldigt gemytligt och ägs av Franck Piccard, fransk olympisk medaljör i längdskidåkning.

Vi anländer på fredagseftermiddagen, knappt två dagar innan loppet, och börjar med att montera ihop våra cyklar. Under eftermiddagen, samt nästföljande dag, tar vi bilen och rekognoscerar loppets första och sista delar. Vi upptäcker snart att skyltningen är väldigt bra och lär oss snabbt vilka skyltar vi ska leta efter, samt var de brukar vara placerade.

Kvällen före loppet håller arrangörerna ett introduktionsmöte i ortens samlingssal. Salen är fullsatt, mestadels av tunna medelålders män. Stämningen är avvaktande, det förekommer lite småprat runt om i rummet, men allt är mycket försiktigt och tyst.

Mötet genomförs till största delen på franska, men presentationen är även på engelska och budskapet framgår tydligt. De intressantaste punkterna är att loppet har en tidsgräns i Martigny, att det finns en springbrunn en bit in på klättringen upp till Col du Grand Saint Bernard där vi rekommenderas att fylla våra flaskor, och att vi ska vara extra vaksamma vid tre utförskörningar; Col des Saisies som körs i mörker, Col du Grand Saint Bernard, samt Cormet de Roselend.

På hotellet förbereder vi sedan ett stort antal små portionspåsar med Vitargo som vi kärleksfullt kallar för knarkpåsar. Vi gör även

små tunnbrödsrullar med ost och torkad skinka. Några Voltaren-tabletter packas också ned.

Väderprognosen för söndagen är perfekt. Överallt längs banan ska det vara omkring 20 grader på dagen, molnfritt och svag vind. Klädvalet för min del faller därför på armvärmare och vindväst som enda förstärkningsplagg. Andreas tar även knävärmare och tunna skoöverdrag.

Till slut är alla förberedelser klara och vi provpackar utrustningen. När alla finjusteringar är gjorda går vi ner och äter en utsökt middag på hotellet. Eftersom vi ska gå upp innan hotellfrukosten börjar serveras får vi en frukostbricka till rummet inför morgondagen, en helt suverän service.

## SISTA SMÖRJELSEN

Klockan ringer 03:30, vi går upp och äter vår frukost på rummet. Det är gott om tid och starten är bara ett par hundra meter från hotellet. Utanför fönstret är det kolmörkt när vi smörjer in oss med solkräm. Det känns överkligt, men jag är tacksam för att det kommer att behövas.

Vi rullar ner till starten och är där en kvart före start. Totalt 250 cyklister är anmälda till loppet och det är inte många som anlant än. Klockan närmar sig fem, det är becksvalt, näst intill vindstilla och en termometer visar sex plusgrader. Det kunde inte vara bättre.

Startleden fylls på, musik strömmar ur högtalarna och arrangörerna säger några sista ord. En masterbil kommer att köra först utför Col des Saisies, vi ska ta det försiktigt och ingen får köra om bilen. Det känns inte som någon begränsning för min del.

Andreas och jag har diskuterat mycket om hur vi ska förhålla oss under loppet. Vi ska försöka köra tillsammans så länge det går, om möjligt hela loppet. Vi ska ta det lugnt i all mörkerkörning, köra utan att pressa oss, men samtidigt försöka följa tidschemat för att slippa mörkerkörning nerför Cormet de Roselend,

Vi har även ventilerat våra respektive worst case-scenarion. I mitt fall är det kramp och för Andreas är det att gå tom på energi. I båda fallen är lösningen att kontinuerligt stoppa i sig vätska och mat. Vi lovar att påminna varandra om det. Nu ska allt detta om-sättas i praktiken.



**START**

Starten går och snart är hela klungan i rullning. Jag håller mig tätt bakom Andreas, då han har en starkare lampa än jag. Utförskörningen flyter på och klungan susar som ett utdraget pärlband av röda ljus utför berget.

När vi kommer ut på huvudvägen mellan Albertville och Sallanches har morgonen redan börjat gry. Det är lätt att se på åkstilen bland cyklisterna att det rör sig om ett rutinerat gäng. Körningen är tajt, men känns säker och trygg.

Vi svänger av från huvudvägen och störtdyker nerför berget mot Saint Gervais. Efter staden börjar den första lilla klättringen och jag tar det lugnt. Gruppen splittras och vi är en handfull åkare som tuggar oss uppför tillsammans.

Vi korsar motorvägen och förflyttar oss till den motsatta sidan av dalgången. Nu börjar en andra oklassificerad tuff klättring och den görs på en bedrövtlig dålig väg. Jag har svårt att få flyt i åkningen och blir ideligen omkörd av andra cyklister.

Den första depån kommer efter 56 kilometer, direkt efter toppen i Vaudagne. Vi stannar för att blanda energidryck och kör sedan vidare i en mindre grupp. Vi rundar Chamonix, kör in på huvudvägen mot Martigny och fortsätter mot dagens första pass, Col des Montets, 1461 meter över havet.

**COL DES MONTETS OCH COL DE LA FORCLAZ**

Vi är en liten grupp som tillsammans tar oss ut ur Chamonix-dalen. Vägen sluttar lätt uppför och först när vi närmar oss Argentière börjar den bli brantare. Åter igen släpper jag lucka för att inte gå på för hårt. Även om skillnaden i hastighet mot resten av gruppen nästan är försumbar, så är de efter en stund utom synhåll.

Det är egentligen bara de sista tre kilometrarna som stigningen gör sig känd och toppen nås utan större ansträngning. Den efterföljande utförsåkning är härlig. Det är fortfarande tidigt på morgonen och eftersom vägen går genom skog vill inte känslan av dag ännu infinna sig.

Längst ner i dalen passerar vi den schweiziska gränsen och på en gång börjar klättringen upp mot Col de La Forclaz, på 1526 meters höjd.

Nästan direkt får jag krampkänning på insidan av vänster lår. Jag hojtar till och vi svänger in till vägkanten. Jag trycker i mig en gel, en försvarlig mängd energidryck och därefter sätter vi av vidare uppför berget.

Det är den andra klassificerade klättringen och har en lutning omkring sex procent. Det är schweiziskt gulligt runt omkring, men mina tankar vandrar hela tiden till hur jag ska undvika kramp framöver. Jag vet ju svaret och äter och dricker kontinuerligt. Tunnbrödsrullarna är för torra för att ätas i en klättring, men gelen slinker ner utan problem.

Vi når toppen och utförsåkningens ner till Martigny visar sig vara bland den häftigaste jag varit med om. Nästan direkt förstår jag att farten är hög, men utan att någon fartkänsla egentligen infinner sig. Hastighetsmätaren visar stadigt över 70 kilometer i timmen. Solen har kommit upp ordentligt nu och dalen öppnar upp sig framför oss så att man ser hela dalgången med Martigny och de omgivande bergen. Det är en fantastisk syn. Vi når Martigny som två stora rullande leenden. Om man bara ska göra en enda utförsåkning på cykel i sitt liv, så är det den här.

**CHAMPEX**

Backen börjar så snart man lämnar depån i Martigny och snittar strax över åtta procent. Vägen är smal, men då den bara är en biväg mellan Martigny och Orsieres är den sparsamt trafikerad och vi kan köra sida vid sida.

När vi hittat ett tempo som vi båda kan hålla utan att pressa oss stämmer vi av våra pulsnivåer. Vi kallar det för komfortpuls. Genom att hålla koll på pulsnivåerna ser vi till att inte gå på för hårt och bränna ut varandra.

Vårt samtal glider in på pulsbaserad träning, näring, kost, vikt och vidare till andra mer eller mindre närbesläktade teman. Innan

*”Det är schweiziskt gulligt runt omkring, men mina tankar vandrar hela tiden till hur jag ska undvika kramp.”*





jag vet ordet av har vi avverkat drygt halva berget och den disharmoni som jag känt i de tidigare klättringarna är som bortblåst.

När vi kommer upp till passet känner vi oss fräscha. Jag har lovat att skicka sms till min fru från de högsta topparna, och jag har förberett dessa meddelanden i mobilen. Nu skickar jag det första och vi ligger cirka 20 minuter före tidsschemat. Utförsåkningen är odramatisk och vi är snart i Orsieres.

#### COL DU GRAND SAINT BERNARD

Vi kör igenom staden och börjar klättra medan vi fortfarande är i bebyggelse. Andreas hojtar till och pekar på springbrunnen som står på ett litet torg vid sidan av vägen. Vi stannar, gör i ordning energidryck och äter lite.

Efter att ha kört i Frankrike är vi vana vid att bilisterna visar hänsyn till oss cyklister. Rätt snabbt inser vi att de schweiziska bilisterna inte alls är lika omtänksamma. Omkörningarna görs tajtare, i högre hastighet och vid mötande trafik. Ungefär som i Sverige, med andra ord. Att ligga i bredd är uteslutet.

Vi tuggar oss långsamt ikapp andra cyklister och de flesta har vi sett tidigare under loppet. Vi kommer fram till ett parti där vägen går under ett lavinskydd. Det största obehaget med att cykla under lavinskyddet är ljudet från motorcyklarna och jag kör ideligen med ett finger i vänster öra.

Efter knappt sju kilometer slutar lavinskyddet och bilar och motorcyklar har valet att ta tunneln genom berget. Vi cyklister svänger av huvudvägen och tar oss an toppen. Efter en ganska mörk och relativt snäll klättring genom lavinskyddet exponeras vi nu för solen och vägen skjuter i höjden.

De andra cyklisterna släpper så Andreas och jag jobbar själva uppför berget. Vi är högt uppe nu och här finns inte direkt någon växtlighet. Även om solen gassar, så är det svalt. Vi tuggar på och till slut är vi uppe på loppets högsta punkt, 2469 meter över havet.

På toppen finns en depå och hit har vi skickat varsin påse med förnödenheter. Vi fyller fickorna med knarkpåsar, gel och tunnbrödrullar, och sedan kör vi igenom vår vanliga rutin. Vi har drygat ut vår ledning över tidsschemat till ungefär en halvtimme.

Utförsåkningen är en av de som arrangörerna klassat som farlig, så vi tar det lugnt i början. Vi ser en skylt med texten *Tornante* – hårnålskurva på italienska – och jag inser att vi nu är i Italien. Snart lär vi oss hur vägen är utformad och släpper på mer. Vägen är lite småteknisk och hyfsat brant så vi kommer snart ikapp några bilar som vi kör om. Det är precis lika roligt varje gång.

Vi kommer hela tiden ikapp cyklister och efter en stund byter vägen karaktär, blir bredare med längre raksträckor. Trots att vissa kurvor är skynda tillåter vägens bredd oss att stå på för fullt och efter en stund är det bara Andreas och ytterligare en cyklist kvar. Även den här utförskörningen är suverän och om den har klassats som farlig så vill jag ha fler farliga utförslopor.

När vi passerar Aosta, en av loppets lägsta punkter, stannar vi till och för första gången känner jag att det är riktigt hett.

#### COL DU PETIT SAINT BERNARD

Vägen från Aosta är mestadels bred och fin, och sluttar lätt uppför. Trafiken har åter igen blivit vänligare. När vi börjar nära oss depån i La Salle öppnar sig dalen framför oss och vi möts av en magnifik syn. Rakt framför oss kan vi se Mont Blanc i all sin prakt, badande i strålande solljus. Vi njuter av vyn och försöker ta in den med alla sinnen.

Vi behöver knappt prata med varandra längre när vi kommer in till depåerna. Båda vet vad som ska göras och vi är effektiva, utan att stressa. Vägen fortsätter genom Morgex och vänder sedan

# Le Tour du Mont Blanc

**Arrangerats sedan:** 2010

**Distans:** 330 kilometer

**Höjdmeter:** 8 000

**Start och mål:** Les Saisies i Frankrike

**Länder i loppet:** Frankrike, Schweiz och Italien

**Datum 2013:** 21 juli

**Webbplats:** [www.sportcommunication.info](http://www.sportcommunication.info)

## Så kommer man dit:

Enklaste sättet att ta sig dit är att flyga till Genève och sedan ta en hyrbil de elva milen till Les Saisies. Detta är en skidort som kan erbjuda flera typer av boende. Att bo i Les Saisies förenklar all kommunikation med arrangörerna, samt ger närhet till start och mål. Annars kan man hitta boende på båda sidor av berget, både mot Notre Dame de Bellecombe och Crest Voland, samt mot Hauteluce och Beaufort. Se [www.lessaisies.com](http://www.lessaisies.com) för tips på boende i Les Saisies.



**”Vägen är lite småteknisk och  
hyfsat brant så vi kommer  
snart ikapp några bilar som  
vi kör om. Det är precis lika  
roligt varje gång.”**

upp mot Col du Petit Saint Bernard. Det ska vara 27,5 kilometer upp till toppen.

Klättringen är lummig och jämnbrant. Vi passerar några byar, som ger välkomna avbrott i klättringen. Med cirka en mil kvar blir vägen rejält dålig. En meter av asfalten på dess högra sida är uppbruten längs en lång sträcka. Det är bra att vi cyklar uppför här.

Vi når toppen på 2188 meters höjd och även till den här depån har vi skickat varsin påse med energi. På vägen ner har vi stark motvind och flera kurvor är så snäva att vi tvingas till igångdrag. Nu har vi blivit bortskämda, så det är nästan lite irriterande att tvingas ställa sig på pedalerna några gånger under tre mils utförsäkning.

Vi kommer till Bourg Saint Maurice, kör förbi vätskekontrollen och börjar dagens näst sista stigning.

#### CORMET DE ROSELEND

Vi ska ta oss an 19,5 kilometers klättring upp till 1968 meters höjd och det är den första klassificerade klättringen på fransk mark. Till vår hjälp har vi nu de gulvita kilometerstenarna som visar höjd, distans till toppen, samt snittlutningen för nästkommande kilometer. Informationen underlättar klättringen oerhört.

Vi kör förbi en bil som parkerat precis vid vägkanten. Två kvinnor står bredvid och när vi närmar oss applåderar de och hejar på oss. Vi ler och vinkar tillbaka, och inser att de är cyklistänkör som är supportertill sina män. Undrar hur deras dag har sett ut?

Vi bildar en liten grupp som jobbar sig uppför berget. Vägen planar ut och vi kan se en fjällsjö med en stor intilliggande camping. Vi är nära toppen nu och slutet på loppet närmar sig. Detta markeras ytterligare genom att solen inte står lika högt längre. Det blir svalare och kvällen börjar falla på.

Våra magar är vid det här laget ganska trötta på all gel och Vitarago som vi stoppat i oss under dagen. Vi tar det lugnt i depån på toppen, dricker lite varmt te och får i oss lite mat.

Den här utförslopan gjorde jag ett år tidigare och tyckte då att den första delen kändes avig. Det gör den även idag. Efter

en vänstersväng ser man dock hela Barrage de Roselend nedanför och det är en hänförande utsikt. Vi tar oss ner på det platta partiet längs dammen och kör vi bredvid varandra så att vi kan växla några ord. Avsnittet passeras snabbt och vi börjar vår sista utförskörning.

Det går snabbt, men efter en stund blir vi ändå omkörda av en bil. Med ens blir vägen mer teknisk och vi kastar oss in bakom bilen. Vi följer bilen så tätt vi vågar utan att förlora suget bakom den. Den sista delen av utförslopan körs i eufori och när bilen slutligen kör ifrån oss är det dags att svänga av från huvudvägen mot Beaufort, in på en lokal väg och vår sista klättring.

#### COL DES SAISIES

Mörkret faller, vi kör ifatt några röda bakljus och till slut är vi fem cyklisterna som närmar oss Les Saisies tillsammans. De sista kilometerna möter vi bilar och cyklisterna på väg nerför berget, som tutar och vinkar glatt. När vi kör in i byn kan vi se konturerna av målbanderollen längre upp i backen. En äldre cyklist i gruppen sätter in en spurt så att hans fru får en bra bild av målgången, medan vi andra rullar in i lugn och ro.

#### MÅL

Vi stannar direkt efter målgången och gratulerar varandra. Det känns fantastiskt bra och klockan är bara strax efter 22 på kvällen. Det är pastaparty i kristallsalen, men vi beslutar oss för att först gå till hotellet för att fräscha till oss. Det ligger ju bara runt hörnet.

Vi duschar och byter om till civila kläder. Därefter promenerar vi ner till turistkontoret och kristallsalen. Det sitter ett 40-tal cyklisterna vid borden, samt några funktionärer som vi känner igen från depåerna. Vi tackar funktionärerna, lastar på lite sallad, ost och bröd, samt ett litet glas vin och slår oss ner.

Trots att vi bara varit 250 startande har arrangemanget samma organisation som om loppet vore för tusentals cyklisterna. Storatad, med andra ord. Anmälningavgiften ligger på omkring tusenlappen och för detta får man, utöver arrangemanget och upplevelsen, en riktigt snygg cykeltröja, samt en finisher-tröja till alla som fullföljer loppet inom 19 timmar. Det känns verkligen att man får valuta för pengarna.

Under loppets sista delar funderade jag på om jag skulle köra loppet igen och hur jag skulle förändra upplägget i så fall. Min slutsats blev att jag nog inte kommer att köra loppet igen. Så som det slutligen utvecklades med väder, sällskap och genomförande, så blev det en upplevelse som är svår att toppa. Och då kanske man ska låta bli. Kanske. ■

## 5 tips inför ett mastodontlopp i alperna



- I Sverige är det svårt att i träningen innan få ihop höjdmeter som motsvarar ett lopp av det här slaget. Ett alternativ är då att träna med hög intensitet under en längre tid, såsom att köra Vänern Runt, Vätternrundan eller något randonneurlopp med en snabbgrupp.
- Utrustningen är viktig. Kompaktveparti och en kassett med minst 27 tänder innerst rekommenderas. Med traditionellt ekra-de hjul behöver man inte stå handfallen i ödemarken eller bryta om en eker skulle gå av. Med nya bromsklossar, åtminstone fram, ökar tryggheten i utförskörningar.

- Gör en plan för näringsintaget under hela loppet och utgå från att du ska vara självförsörjande, bortsett från vatten. Se all mat i depåerna som bonus och skicka påsar med mat i förväg till så många depåer möjligt.
- Tänk på att farten dödar. Håll dig på kom-fortpuls och tillför mycket energi så behö-ver du inte bli helt sönderkörd av 33 mil och 8000 höjdmeter.
- Var mentalt listig. Njut av utsikten uppför, och låt kilometerna rassa iväg utför. På så sätt handlar inte loppet om 33 mil, utan sju klättringar, som averkas en efter en.