

April 2007

NEWS # 2



Sæsonen er begyndt - læs om de første løb for Adventureracers.dk



ADVENTURERACERS.DK

Sæsonen 2008 er i gang - de første løb er kørt og de store udfordringer venter forude. Læs i dette nummer af nyhedsbrevet om holdet, løbene og de første gode resultater som er kommet i hus...

Efter en lang og våd vinter er sæsonen endelig gået i gang. Vinteren er brugt på masser af mængdetræning og et par enkelte mindre konkurrencer. Det lader til at den høje træningsmoral har givet bonus for allerede på nuværende tidspunkt er der leveret både sejr og gode resultater.

Lars, Thea og Søren L drog i februar til Polen for at køre Bergson Winter Challenge. Et hårdt løb i de polske bjerge. Læs Lars' beretning senere i nyhedsbrevet.

Den danske sæson begyndte for alvor med SOK Multisport i Silkeborg. Hele 77 hold stillede op på to forskellige distancer. Vi stillede med tre hold på den lange distance - to herrehold og et mix-hold, så næsten alle mand var af huse. Kl. 5 blev vi sendt ud i mørket i den meget kuperede Nordskov. Dagen igennem kæmpede vi med de andre tophold i alle skovene omkring Silkeborg. Undervejs fik vi kørt ca. 100 km MTB, 25 km løb, 20 km inlines og padlet 12 km kanon. Alt i

alt blev det til ca. 3000 højdemeter i det meget kuperede terræn. Efter 14 timer kunne de ene herrehold køre i mål som vindere af herrerrækken. Ni minutter senere kørte det andet herrehold i mål og tog andenpladsen foran Team Oure som endte på tredjepladsen. En perfekt dag for holdet hvor alt klappede og vi fortjent kunne stille os på de to øverste pladser på sejrskamlen i herrerrækken. Det lover godt for den kommende sæson....

Af andre nyheder kan vi afsløre at Søren A er blevet udtaget til Hørsholm Mountain Bike Klubs Elitehold. Den megen træning på cyklen har båret frugt og Søren er nu begyndt at køre op med nogle af de bedste i Danmark. Godt arbejde!

Med denne gode start på året for Adventure Racers.dk kan vi nu for alvor vende opmærksomheden mod de store mål i 2008. Læs mere under de korte nyheder.



Søren A i kajak ud for Middelgrundsfortet

I foråret prøver vi at få trænet meget kajak for at kunne følge de hurtige svenskere til de åbne nordiske mesterskaber i Adventure Racing. Sidste år blev det til små 100 km i kajak i de tre døgn løbet varede. Av av det gav ømme bagdele.....

ADVENTURE



SOK Multisport 2008

TOP: Lars, Søren L og Anders A kløver vandet ved Ry

MIDT: Anders K klipper den sidste post på morgen o-løbet

BUND: Claus, Jesper og Søren A kæmper sig vej op til Himmelbjerget hvor næste post skal klippes.

FOTO: Poul-Erik Lejsgaard

Kort nyt

Hvad skal der ske i den nærmeste fremtid? Planerne er store, men realistiske for forår/sommer 2008

MTB-O Camp (DK)

I St. Bededagsferien tager 5 af holdets medlemmer til Silkeborg i en 4-dages træningslejr. Temaet er mountain bike orientering i forskelligt terræn. Her er mulighed for at kæmpe mod flere verdens- og europamestre indenfor denne disciplin som er så udbredt i Adventure Racing. Sidste år blev campen holdt i Thy og gav masser af god træning frem mod sæsonen 2007. Se mere på www.mtbocamp.dk/

TietoEnator 2008 (SE)

Et af foråret store mål er de åbne nordiske mesterskaber i Adventure Racing også kaldet TietoEnator Adventure. Sidste år endte holdet på en syvendeplads i løbet som tog tre døgn at gennemføre. I år stiler vi efter en bedre placering og får at opnå dette skal vi træne noget mere kajak. De svenske og nordmænd er bare lidt hurtigere på vandet. Jesper, Claus, Anders A og Søren A står klar på startstregen når løbet skyder i gang i Kristi Himmelfartsferien. Jakob kører løbet med et svensk hold mens Lars og Anders K stiller op i light udgaven med en forventet vindertid på 25

timer. Læs mere på www.adventureevent.se/tea2008/News.aspx

Adventure Trophy (POL)

I maj deltager Lars og Søren L i The North Face Adventure Trophy i Polen sammen med Lars Holm og Frank Kjærhus fra Team Anneberg i det 350 km lange løb i de polske bjerge. Forventet vindertid er 52-54 timer og de sidste kommer i mål efter ca. 80 timer. Løbet indeholder 220 km MTB, 95 km løb, 25 km kajak og 20 km inlines.

Sorø Adventure Race (DK)

Adventureracers.dk stiller med et enkelt hold på elite distancen i dette nye løb. Løbsarrangøren er dog ikke ny og vi forventer os meget af dette en-dages løb hvor Anders A, Anders K og Claus skal tage kampen op mod de andre danske tophold. Forventet vindertid er 14-16 timer.

Island Explorer (DK)

En gammel kending, DGI Bornholm, er opstået under det nye navn Island Explorer. Løbet blevet tit et to-personers løb med en masse højdemeter i det bornholmske klippeterræn. Vinderne kommer til at bruge 24-30 timer på den 200 km lange rute. Søren A og Anders A stiller hold.

Så vi går et travlt forår i møde med en masse spændende løb! Følg med på hjemmesiden for updates på holdet.

Glade vindere
til SOK Multiport
2008



BERGSON WINTER CHALLENGE



Facts om BWC:

Distance: 150 km
Duration: 2 days, 40 hrs
(non-stop, day and night)

Disciplines: trekking,
mountain biking,
orienteering, descending,
ropes bridge, underground
and groove exploration



Bergson Winter Challenge 2008 - en løbsberetning af Lars Bukkehave

Startskuddet lyder. Den skal bare have en over nakken. Efter at have set frem til løbet hen over hele vinteren, er der en masse energi, der skal brændes af. Da vi nærmer os CP By 1, kigger jeg mig over skulderen - 20 meter ned til næste hold. Av laktat i musklerne, hov det var vist måske lige lidt for meget gas.

De næste 3 poster tager vi sammen med en lille gruppe på 5 hold. CP By 5 vælger vi at gå lige på, op af en stejl skrænt. Posten hænger dog i et hegn, som Bjørn tager fat i. Det er dog rådnet og knækker. 30 meter retur ned af skrænten. PIS (nogle problemer i brystet han døjer med resten af løbet)... Han kommer dog hurtigt op igen, og vi løber mod start, hvor vi skifter til cykel. Efter 1 km, får jeg en vild kvalme og opkastningsfølelser. Får lagt en trøje ind på maven, da den er nok er blevet helt kold. Det hjælper. Vi klipper CP 2 som nr. 5. Nu skal vi på en lang nedkørsel på ca. 600 højdemeter og et langt fladt stykke. Derfor tager vi vores regnjakker på. Helt rigtigt valg. Samtidig tænder vi begge for vores Silva 478 lamper, som er monteret på cyklen. Også et rigtigt valg, da vi kan holde en høj fart på den skumle nedkørsel med sne og is. Ligningen: ekstra vægt = højere hastighed. 2 ting vi havde diskuteret lidt inden løbet.

På vej op af en meget stejl stigning, udbryder Bjørn pludselig: "Klokken er 12, tillykke." Vi havde passeret midnat og det var nu den 29. februar hvilket er min fødselsdag. Fra at have været 23, var jeg pludselig 24. Puha, hvor føler jeg mig gammel og træt. Om det er alderen, eller ruten er stadig uvis. Vi går ud på trekking som nr. 4. Der er dog ikke gået mere end 200 meter, før Bjørn glider på noget is. Slog du dig? Bål, brand, dødningehoved og økse. PIS



Inden løbet havde vi snakket meget sko valg. Jeg havde valgt Icebug MR2, som kunne stå fast på is og skovbund, men dårlig på sne. Mens Bjørn havde valgt Salomon XA, som har en bedre stødabsorbering samt står bedre fast i sne. Havde han valgt forkert? Det viste sig dog, at selvom han faldt 4-5 gange grundet is, kunne jeg godt have haft brug for den ekstra stødabsorbering på nedløb. Så Salomon Trail pro 2 havde nok været det bedste valg for os begge. Med et godt højt tempo, får vi indhentet dem, som ligger nr. 3. Dem ligger vi sammen med et langt stykke tid. Pludselig siger den ene noget på Polsk. Selv om hverken Bjørn eller jeg snakker polsk, er der dog ingen tvivl om, at han har meldt tempoet ned. Mik mik, Roadrunners. Farvel og tak.

På et lange nedløb overtog jeg Bjørns taske, da han har nok at gøre med blot at placere fødderne (endnu en gang tak Silva). På vej opad har jeg dog lige 5 kg overvægt i form af fedt i forhold til ham. Så der får jeg nogle gange lige en hjælpende hånd. Efter at have drukket lidt vand får jeg pludselig hikke. Damm hvor er det provokerende. Løbe teknisk nedad, være presset på luft og så pludselig hikke. Prøver at udføre en masse forskellige gamle huskeråd. Men lige lidt virker det. Efter 2 timers konstant hikke opstår der pludselig en akut mavekrampe. AVAV... Hvilket gør, at det blot gør ondt, når jeg bevæger mig. Her arbejder vi endnu en gang sammen som et hold. Bjørn får begge tasker og mig i elastiksnor. På dette tidspunkt ligger vi nr. 2, men med det nye tempo bliver vi hurtigt overhalet. Lige før næste post står en kameramand. Nogle tanker går hurtigt gennem mit hoved. Kan mit ego klare, at dette bliver optaget på video. Mit respons er ja, selvfølgelig,

Løbsberetning fortsat....

hvis ikke ville jeg ikke være holdspiller. Vi er et hold, og alle har op og ned ture.

Vi tager en lille pause, hvor jeg kan få spist lidt, og Bjørn tapet sine fødder. Nu kommer holdene for alvor væltende forbi. CP 7 klipper vi som nummer 15. Her finder vi nogle grovkiks frem, hvilket er til god gavn for min mave. Og vi kommer tilbage på fuld damp igen, gå opad, løbe på de flade stykker og nedad.

Mod slutningen af de 60 km trekking og 3000 højdemeter begynder kroppen dog at være rimelig træt. Vi sætter os i en hytte ved TA, hvor der er udstyrstjek. Her får vi også noget varm suppe. Dette hjælper super på kroppen og moralen. Planen er helt klar, nu skal vi ud og smadre os selv og æde nogle hold. Vi går ud som nummer 11.

Efter en lang iset nedkørsel, er der et forholdsvist fladt stykke på 4 km. Her kan vi se 3 hold ligge som perler på en snor. Endnu et taktikmøde, skal vi give den gas nu eller skal vi gemme kræfterne? Vi vælger at gemme kræfterne. Da vi rammer opstigningen til næstsidste post, ca. 500 højdemeter, er alle 4 hold samlet. Folk er dog hurtigt af og trækker cyklen. Det begynder at regne, der bliver til sne højere oppe ad bakken.

På sidste stigning bliver holdene spredt ud. Med os som nummer 2 i gruppen. På vej ned mod mål, skal cyklen trækkes gennem dyb sne. Nu skal vores kroppe for alvor straffes, og det bliver de så. Da snevejret stoppede, blev det til noget meget teknisk downhill MTB, som kunne cykles. Hvor Silva lampen endnu en gang var guld værd.

Vi kom hurtigt ind på nr. 8 som var nød til at trække cyklerne. Jeg nåede at tænke, hvis jeg falder, kommer jeg til at brække et eller andet. Men det gør vi ikke, men hvis det skulle ske. Er der jo ikke så langt hjem, så det skal nok gå med en brækket arm.

(fodnote et Saab Salomon holdmedlem brækkede kravebenet kort før mål i ATC 05. Hvis han fik lægehjælp, ville de udgå. Derfor nægtede han, at det var brækket. Han roede mod mål i kano med en arm. De kom i mål og vandt).

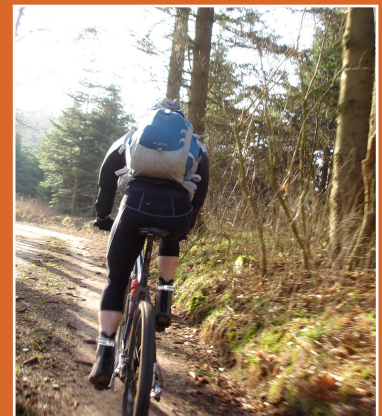
Det skete heldigvis ikke for os. Sidste udfordring var en rebbro. Komisk nok gik den også opad. Den var hård. Da jeg havde klippet mig ind, kunne vi se det andet holds lygter. Så den skulle bare have noget fart. Tilbage på cyklerne og op gennem byen, hvor det hele startede for 24 timer siden.

I mål fik vi en flaske champagne som vi sprøjtede over hinanden. Tak for turen, vi kunne ikke have klaret os uden hinanden.



Anders og
Trine til
Nordic24

TRÆNING



Træning

TOP: Søren A under sidste års MTB-Camp i Thy. Vi er med igen i år når det går løs i skovene omkring Silkeborg

MIDT: Claus i mål efter en vinterens små konkurrencer. I dette tilfælde Xduathlon på Herstedhøje

BUND: Anders A på vej hjem fra MTB-O i Tisvilde Hegn til København på en af årets første forårsdage.