

Oktober 2008

NEWS #4



Anders og Claus
under en
coasteering-etape til
Island eXplorer på
Bornholm



ADVENTURERACERS.DK

Sommeren er ovre og den mørke tid er på vej. Læs i denne udgave af nyhedsbrevet hvordan det er gået for Adventureracers.dk henover sommeren og hvilke planer holdet har for den kommende vintersæson

Sommeren går på hæld og det er nu tid til at kigge tilbage på de mange spændende løb og konkurrencer som Adventureracers.dk har deltaget i. Generelt har aktivitetsniveauet været meget højt og vi har været repræsenteret i næste samtlige danske konkurrencer og et par udenlandske.

Efter at vi startede Adventureracers.dk op ved en fusion af .markerz Adventureracers og Morromax-Multiatleten sidste efterår, har vi haft som mål at etablere os i toppen af den danske adventure race-scene. Med sejre og en række gode placeringer er det nu lykkedes os at nå det første mål: Vi er kan være med i toppen.

Men hvad er så næste mål? Vi fører i øjeblikket den danske adventure race-cup og en god placering til cuppens sidste løb, Aarhus Coastzone Challenge, skulle gerne give os den samlede sejr. Men alt kan ske og det kræver at vi kører et godt løb i Aarhus og slår de rigtige hold. Hvilket vi gør!

På længere sigt er målet nu at komme til udlandet for at køre flere ekspeditionsløb. Det første løb i worldcuppen med deltagelse af Adventureracers.dk bliver Portugal XPD Race, et løb på 4 døgn non-stop - nat og dag. Løbet bliver afholdt i starten af december og indeholder alle de klassiske adventurediscipliner såsom trekking, mtb, padling, reb, inlines og svær navigering. Løbet er i 2009 vært for verdensmesterskaberne i adventure racing, hvor vi håber at have et hold på startstregen.

Ellers kommer efteråret og vinteren på at stå på masser af træning og deltagelse i en masse små konkurrencer indenfor mtb, o-løb, kajak og en masse andet.

I resten af dette nyhedsbrev kan du læse om de enkelte løb fra sommeren og læse beretninger fra Søren's 24 timer i sadlen og Firma Multi Motion på Fyn samt en kort opsummering af holdets resultater henover sommeren.



Adventureracers.dk vinder FMM
Anders, Claus og Søren vinder Firma Multi Motion på Fyn. Løbet var en del af den danske Adventure racing-cup og sejren giver 100 gode point til holdet.

ADVENTURE



Sommeren 2008

TOP: Lars m.fl. i kano mellem isbjerge på en grønlandsk fjord. Misundelig? :-)

MIDT: Endelig på toppen. Lars puster ud efter en hård opstigning.

BUND: Anders A blærer sig med en salto ned i Opalsøen, mens Claus ligger og venter. 1 sekund senere satte kramperne ind og Anders må trækkes i land af Claus....

Kort nyt

Hvordan har Adventureracers.dk klaret sig i løbet af sommeren?

Coastzone Xtreme Marathon

Anders K og Jesper kæmper sig til en flot 4. plads på 70 km distancen, mens Claus og Anders A desværre får maveproblemer på førstedagen af 50 km distancen og taber 30 minutter til de førende. På andendagen løber Claus og Anders A samme tid som vinderne.

Sorø Adventure Race (DK)

Løbet var et nyt løb i den danske cup. Løbet foregik i skovene omkring Sorø med en afstikker til Bidstrup skovene. Anders A, Anders K og Lars vinder løbet i 15 timer og 23 minutter efter at have kørt et godt disponeret løb.

Artic Team Challenge (GL)

ATC blev desværre aflyst, men holdet valgte alligevel at tage afsted og få en masse god træning i de grønlandske fjelde og fjorde. I september tog Lars igen til Grønland. Denne gang for at deltage i Greenland Adventure Race sammen med Nils Gisli.

Island Explorer (DK)

Løbet skulle vise sig at være noget af det ypperste indenfor danske adventure racing. Aldrig er der blevet lavet så god en rute i

Danmark. Holdene fik set alle aspekter af Bornholms flotte natur. Lars og Pernille (venligst udlånt af Roadrunners) blev nummer 4, mens Claus og Anders desværre måtte udgå.

TopNordic24 (DK)

Søren's store mål for denne sommer var TopNordic24 - et 24 timers mountainbike race. Søren stillede op i solo kategorien og kørte efter 24 timers uafbrudt cykling i mål som nummer 2. Læs Søren's spændende beretning nedenfor.

Firma Multi Motion (DK)

I sidste øjeblik fik vi tilmeldt et hold til denne klassiker i den danske cup. Claus, Anders og Søren vandt løbet foran konkurrenterne fra Team Classic Poker og sikrede gode point til cuppen.

DTU Adventure Race (DK)

Vi stillede til start med to hold på den lange distance - et med Thea, Anders K og Michael og et med Anders A, Claus og den nye pige Kariatta. Det ene hold måtte desværre udgå på grund af en defekt cykel, mens Anders A, Claus og Kariatta kom i mål efter 24 timer og 15 minutter på en 3. plads. Kariatta har tidligere kørt en del adventure races men har holdt pause i et par år. Nu er hun på banen igen og vi håber at hun har mod på at blive en fast figur på holdet i fremtiden



Lars og
Pernille klipper
en post....

TOPNORDIC24 2008



Facts om TopNordic24:

Søren tilbagelagde ca. 375 km singletrack på 24 timer

Hver omgang er 15,5 km i Rude Skov.

Nordens største 24 timers løb - 1000 deltagere



24 timer i sadlen - Nr. 2 ved Topnordic 24 2008 - Søren Andersen fortæller

Hvordan begynder man en løbsberetning fra et 24 timers løb på mtb.. For udenforstående ser det måske blot ud til at man cykler rundt på den samme 15,5 km. lange rute 24 timer i træk. Til dem der ikke måtte vide hvad dette koncept er: er det som motorløbet Le Mans, blot på to hjul. Start lørdag middag kl. 12.00 og mål lukker søndag kl. 12.00, og den rytter der kører længst på de 24 timer vinder - så det er rent faktisk så simpelt at man cykler rundt på den 15,5 km lange rundstrækning i 24 timer i træk!

Det har været en lang proces undervejs for mig for at blive solorytter. Jeg har tidligere deltaget i tre 24 timers løb på 4-mandshold, og har ved hvert løb tænkt at jeg burde prøve at teste mig selv som solorytter. Derfor startede de indledende forberedelser allerede i januar måned med tilmelding til Topnordic24. Den mellemliggende tid er naturligvis gået med en stor del træning på cyklen for at blive fysisk klar til Topnordic24

Jeg har undervejs i dette forløb spurgt mig selv flere gange, og mange andre om hvordan man optimalt set burde træne op til dette løb. Skal man køre lange udmarvende ture? Eller burde man fokusere på kortere ture med højere intensitet? Jeg har forsøgt mig med en blanding af begge dele, hvor jeg med hjælp fra min gamle højskolementor Henrik Møller har arbejdet med at presse intensiteten i vejret efter 3 timer og når man begynder at blive træt bl.a. i et forsøg på at eliminere de tekniske fejl.

Som datoen for starten nærmede sig, blev feltet stærkere og stærkere, og talte flere af de danske eksperter indenfor 24 timers løb; Carlsen, Lauridsen, Eghoff etc. Derfor blev det klart for mig, at jeg var nødt til at forberede mig endnu grundigere for at have en mulighed for at klare mig godt i løbet. Derfor var det en stor forløsning af min gode ven og holdkammerat Anders Andreasen trådte til som personlig hjælper i de 24 timer.

Dagen før blev brugt til opsætning af lejr, afhentning af det sidste grej til løbet - så da Speaker Tomas Rotovnik peppede folk op inden starten, stod jeg med en boblende følelse i maven af de optimale

forberedelser nu bare skulle forløses de næste 24 timer. Den klassiske Le Mans start markerer starten og ca. 400 meters løb til fods spreder feltet en anelse, og jeg går jeg ud på første runde som nummer 5-6 stykker

Placeringen som nr. 5 holder jeg de næste 2-3 timer, dog med et tempo som jeg kan mærke er for højt til 24 timer, så efter lidt samråd med Coach Anders blev der gearret lidt ned og det skulle vise sig, at jeg ramte en rytme der passede mig perfekt. Stille og roligt blev der ædt omgange, og stadig med en placering som nummer 5. Jeg kunne hurtigt mærke at de foranliggende rytteres tempo ikke var et tempo jeg kunne følge i længden, og planen er selvsagt at disponere løbet så godt at man ikke brænder for meget energi af de første timer.

Må nok indrømme at timerne fra 4-7 er hårde for mig. Det er hårdt at se de andre køre hurtigere, og svært at tro på sit eget tempo og sin egen plan. Med lidt mere konservativ kørsel begynder det dog mere at gå min vej; omgangstiderne begynder at bliver stabile, og jeg finder et tempo, hvor jeg føler, at jeg kan fortsætte løbet ud. Føler hverken jeg kan køre hurtigere eller langsommere. Efter 6-7 timer begynder de foranliggende at vise svaghedstegn og et par stykker udgår - så efter ca. 7 timer ligger jeg nummer 3. Efter omkring 12 timer udgår endnu én af de foranliggende ryttere, og jeg ligger på 2.pladsen i Topnordic24

I virkeligheden kunne denne løbsbeskrivelse være ultrakort, eftersom det er den samme rute der køres igen, igen og igen... Dog foregår der ufatteligt meget oppe i hovedet som er vigtigt at kunne kontrollere - og derfor kan man godt blive lidt underlig i hovedet efter de mange timer alene. De mange omgange smelter fuldstændig sammen. Derfor var det intet mindre end genialt da Anders udstyrede mig min en Ipod undervejs i natten, jeg undrede mig over hvorfor jeg ikke skulle køre med min egen lille Ipod komponeret med alskens virkelig dårlig 90'er musik, som jeg nok har en svaghed for når jeg træner alene på cyklen.



TopNordic24 - fortsat

Efter 2 min går det op for mig hvorfor: En blid radiostemme i bedste The Voice stil fortæller, at nu har jeg har fået et 24 timers mix i ørerne. Supporter Anders havde (på genial vis) komponeret 1 times mix bestående af Mew, Pearl Jam, Nirvana, Muse og andre af mine yndlingskunstnere Med speak og opmuntringer mellem numrene. Således steg humøret virkelig undervejs i natten. Hvis man som modkørende havde mødt mig derude, ville man se en rytter med et stort smil på læben - det var simpelthen perfekt med musik på et tidspunkt hvor det var lidt tungt og der var langt til mål. Resultat: Omgangtiden blev skåret ned med 4 min.

Det er således med fornøjet energi jeg kører ind i morgengryet hvor solen stille og roligt står op og Rude Skov viser sig fra sin smukkeste side. På dette tidspunkt er klassementet forholdsvis sat. Der er 30 min op til den senere vinder Jacob Lauridsen, og forspringet ned til nr. 3 Tyge Rasmussen øges stille og roligt undervejs. Jacob Lauridsen skal have ros for at have kørt et perfekt disponeret løb, og heller ikke lade sig presse af at han lå længere nede i den samlede stilling i starten.

Derfor kan jeg køre ud på sidste omgang kl. 11.04 vel vidende at intet kunne true den samlede 2.plads og det var derfor ren nydelse

og med en klump i maven sidste runde blev forceret.

Jeg må indrømme at 2. pladsen virkelig har været stort for mig som debutant i et stærkt felt og derfor kunne jeg heller ikke lade være med at juble med armene over hovedet, da jeg kørte over målstregen for sidste gang efter ca. 375 km. singletrack. Det er bestemt ingen skam at tabe til en klasserytter, og derfor var det en fed følelse at kunne lade sig hylde af de mange tilskuere for 2. pladsen i hvad jeg mener, er Danmarks fedeste mtb-event

Slutteligt skal lyde en tak til HMTBK for et super arrangement, Anders for den uvurderlige support. Mikkel (www.mtbtracks.dk) Nørgaard for mekanikerservice undervejs og alle andre i målområde og på rute for den fede support undervejs.



En træet
Søren efter 24
timer på en
mtb...

SPONSORER



Sponsorer

TOP: Loebeshop.dk leverer lækkert Salomon tights og trøjer til holdet

MIDT: ALT kan spændes på en Osprey Talon! Her rapeller Jakob med sin cykel under FarOut 2007

BUND: Maxim leverer de kendte dunke og energiprodukter til holdet

FMIM 2008



Firma Multi Motion 2008

TOP: Søren A, Claus og Anders A samarbejder om at løse startopgaven

MIDT: Anders A under en rebaktivitet/vandaktivitet. Det lykkedes at komme tørskoet over

BUND: Præmieoverrækkelse til Firma Multi Motion 2008 - et løb i den danske adventure race-cup

Adventureracers.dk på Fyn

Lørdag den 6. september drog Claus, Anders og Søren til Fyn for at deltage i løbet Firma Multi Motion ved de idylliske omgivelser ved Langesøskoven vest for Odense. Vi stillede med et rent herrehold på den længste distance på 90 km. På forhånd var vi klar over at løbet relativt korte distance krydret med de mange samarbejdsopgaver i løbet ville diktere et hårdt tempo undervejs, og vi blev ikke skuffet!!

Løbet bestod af løb, cykling og afslutningsvis lidt kano. Derudover var de enkelte stræk krydret med flere fantasifulde samarbejdsopgaver, og i alt 10 specialopgaver som skulle gennemføres for videre færd i løbet. Det stod hurtigt klart at taktikken var at holde højt tempo både på løb og cykling og hurtigt løse de stillede opgaver, både fordi løbet var forholdsvis kort men også fordi løbet var tilrettelagt som et stjerneløb og man derved ingen anelse havde om konkurrenternes placering.

De specielle opgaver var bl.a. gennemførelse af en mindre forhindringsbane iført en sumodragt og et bildæk, en tovbro hvor en person skulle ud til midten på en mindre mose, en vandtransport med små vandslager til at fylde en rør op. Derudover var der et par fysiske opgaver som en kajakstafet i

polokajakker, en mtb-forhindringsbane og en decideret mtb-rute i en MEGET mudret skov, samt en svømmeforhindringsbane i Morud Friluftsbad. Samt den afsluttende kanoopgave hvor der skulle navigeres til 5 poster hvor begge padlere havde bind for øjnene.

Fælles for alle disse opgaver var at det fysiske element var til stede, dog i større eller mindre grad. Derved var det bestemt ikke tilfældigheder som var afgørende for løbet.

Da vi efter cirka 5 timer og 30 min ankommer til kanodelen som sidste aktivitet kan vi konstatere at vi er det første hold på 90 km. distancen som er ankommet og kan derfor efter ca. 15 mins blindesejls rulle over målstregen som vindere at FMM 90 km foran vores gode venner og konkurrenter Team Classic poker. Vi gennemfører løbet på 5 timer og 43 min og 2.pladsen er ca. 15 efter. Godt tilfredse med hænderne over hovedet kan vi cykle tilbage til mål og krydse målstregen og adventureracers.dk henter årets 2.sejr i den danske AR-cup.

Løbet var bestemt en positiv oplevelse, og vi vil ikke tøve med at anbefale løbet til andre danske adventurehold. Hvad løbet ikke har af naturlige årsager ikke har i længde har det til rigelighed i intensitet, krav til holdsamarbejde omstillingsparathed - vi glæder os allerede til at komme tilbage næste år.



**Først over
målstregen...**