

Med cyklen i Telemarken, Norge

En beretning om 5 cyklemotionister som tog fra det flade Esbjerg til det bakkede Telemark i Norge for at få nogle højdemeter på CV`et.

Ideen til turen opstod tilbage i forsommeren 2015 i forbindelse med deltagelse i Telemark Touren som foregik i regnvejr. Det tog ikke lang tid førend Jan B. havde lavet ruterne under én af sine mange ture i Telemarken sammen med fru, næste punkt var at finde et godt tilbud på overfart samt hotel som Jan B. fra sin tid i DFDS havde kendskab til.

Gruppen bestod af rutechefen Jan B. bjerggederne Arne og Jørn, sejtrækkeren Kurt samt gruppeto-kaptajnen Søren.

Tilbuddet kom senere på året fra rederiet ColorLines som bl.a. har ruten Hirtshals – Larvik, en sejltur på mellem 3½ og 4 timer.

Vi skulle bo på det 4* hotel Straand i Vrådal cirka 140 km fra Larvik, turen derop foregik på en del af ruten til Telemark Touren, små veje og op og ned, en tur på ca. 2½ times kørsel, vel ankomne gik vi direkte til aftensmaden som bestod af en fantastisk buffet med fisk som forret og derefter flere forskellige retter som hovedret, var der nogen der stadig var sultne var der diverse oste til dessert og som prikken over i`et, kaffe og et bredt udvalg af diverse kager.



Lidt om træningsturene:

Onsdag, den 01. Juni 2016

Første dag i Telemarken skulle startes i det små med omkring 60 km og 1.400 højdemeter iflg. Garmin ruteplaner.

Vejret var helt fantastisk med varme og ingen vind så allerede da vi kom ud fra hotellet gik det op og ned de første 20 km førend vi mødte stigningen op mod Fjærgesund, en hård nød at knække for os fladlandsdanskere, ca. 6 km med en gennemsnitsstigning på 9,5%, heldigvis er det jo sådant med stigninger at de som regel går nedad igen, så efter opstigningen fik vi en god nedkørsel, knap så stejl men et par kilometer længere.

En god dag med masser af op og nedkørsler af divergerende længder, sved på panden og god træning.

Torsdag, den 02. Juni 2016

Nu var benene i bjergtræning så nu kunne vi lægge nogle flere stigninger og kilometer på således at dagens længde var øget til 85 km og med 1.900 højdemeter.

Temperaturen var steget et par grader i forhold til onsdag medens vinden stort set var uændret i forhold til gårsdagens vind. Vi startede i samme retning som onsdag og det gik op og ned den første halve snes km så vi var varme da vi ramte opstigningen til Brunkeberg, kendere vil vide at den indtil for et par år siden var en fast bestanddel den lange rute på Telemarks Touren, Brunkeberg stigningen startede ganske harmløst den første halvdel af stigningen lå mellem 6% og 9%, men så skal jeg love for at der skete noget, vejen blev noget stejlere de sidste ca. 3 km, stigningsviseren på min Garmin viste hele tiden mellem 9% og 12%, men op kom vi da og også i god behold, benene var stadig friske for nu kom en dejlig nedkørsel på ca. 10 km, eneste minus her var at vi havde modvind, ca. 5-6 sek/m. så til trods for at vejen fladt 2-3% hele vejen forblev farten moderat.

Efter denne nedkørsel og et par kopper kaffe skulle vi ud på en rute som vores chef du rute ikke havde betrukket førhen, og det skulle senere vise sig at vi derved fik en overraskelse som nogle sikkert ville bande over flere dage efter, men da vi jo selv har besluttet os for at tage turen til Telemarken tog vi det naturligvis i godt humør. Vi tog retning mod Flåbygn og stigningerne ville ingen ende tage, de var dog ikke så lange at de ikke kunne angribes i et langt hug på den store klinge, de fleste af dem, dog var der flere af ca. 2-3 km` s længde imellem og med stigningsprocenter på op til 11%. Efter ca. 17 km skulle vi dreje til venstre og her kom overraskelsen, de næste 14 km var en grusvej som gik op og ned hele tiden og med stigninger igen på omkring 11%, på sådan en vej er det svært at beslutte sig for hvad er bedst, op- eller nedstigninger, det er vist et temperamentsspørgsmål.

Afslutningsvis på torsdagens tur var en 5 km opstigning til hotellet hvor vi kørte på terrasser med stigninger på op til 11%.

Fredag, den 03. Juni 2016

Turens afsluttende etape skulle være gruppens svendestykke med 105 km og 2.200 højde-meter, det skulle senere vise sig at disse højdemeter stort set alle kom på en ca. 50 km strækning idet vi startede med at køre 20 km på flad vej og senere havde en 25 km lang nedkørsel hvor faldet var omkring 1-2% hele vejen.

Vejret var om end endnu varmere, sikkert også fordi vi var kommet højere op i landskabet, men varmt var det. Efter der ca. 20 km fladlandskørsel var manglede vi 25 km til byen Dalen som var mål for en frokostpause, og havde vi de første 2 dage sporadisk set procenter på +11% skal jeg nok mene at nu blev det det mest benyttede tal på stigningsviseren på Garmin. Vi blev udsat for stigningslængder på op til 7 km med varierende procenter og små nedkørsler

indtil vi var oppe i ca. 880 meters højde, vi var startet i 270 meters højde, kom dagens lyspunkt, en 4 km lang nedkørsel, først med terrasser senere en højhastighedsvej, på 12%, så vare alle glade.

Efter frokost ventede der jo så en opkørsel, fy for den, efter 500 meter ventede den på os, 8,5 km med et gennemsnit på 9%, men hvad vi ikke vidste var de første 4 km var på 11% i gennemsnit, det var godt nok hårdt, det var efter denne stigning at vi bad vorherre om en 25 km lang nedkørsel, og det fik vi, dejligt. Herefter var vi på cafe i Kviteseid og få kaffe og kage inden de sidste 15 km hjemad, efter dagens strabadser var resten peace of cake, i hvert fald indtil vi mødet afslutningsbakken fra torsdagen, de 5 km med op til 11%, men op kom vi og dejligt var det efter en hård dagsetape.



Efterskrift.

3 hårde, men dejlige dage var sluttet med 250 km og + 5.000 højdemeter gennemført af 5 cyklemotionister på mellem 61 og 73 år, som en Nordmand vi talte med sagde "I har jo selv valgt det, så det må godt gøre lidt ondt".

Prisen for turen hvor vi overnattede i gode db-værelser, halv-pension (der manglede virkeligt intet), færgeoverfart, 4 overnatninger, transport Esbjerg-Vrådal og retur for en pris pr. deltager på under dkk 2.500 er et virkeligt fund til prisen og stigningerne står så rigeligt mål med mere eksotiske rejsemål som f.eks. Mallorca, dertil skal så siges at vi naturligvis var utrolig heldige med vejret som bød på høj sol og temperaturer på den rigtige side af 22 grader dagligt ligesom vi var forskånet for regn og vind.

En tur som sagtens kan tåle en gentagelse og som på det varmeste kan anbefales andre cyklemotionister at prøve kræfter med, ønsker man større udfordringer skal man blot fortsætte 100 – 120 km længere op i landet, her er bjergene endnu højere og stigningerne endnu længere, men for os i vor alder er Vrådal et godt område at køre i da der også findes fladere ruter som Jan B. har kendskab til.



