

Horsens

på cykel fra horsens til paris

Det nyoprettede cykelhold Sund Vilje består af 10 mentorer og 10 mentees, der arbejder sammen om det fælles mål at træne deltagerne op til at tilbagelægge de 1229 km til Paris på cykel.

Projektet begyndte med spinning-træning 11. februar. Efter påske fortsætter træningen på landevejene, og lørdag 9. juli er der afgang mod Paris med forventet ankomst 15. juli.

Med på holdet er Folkebladets journalist Thomas Schütt, der med jævne mellemrum - og særligt på selve turen til Paris - vil fortælle om sin egen og deltagernes oplevelse.

En lille times træning på spinningcyklen bringer sveden frem på panden, men belønningen venter forude.

FOTO: LARS JUUL



■ **Avisens mand ser frem til de kommende måneders strabadser på landevejen i godt selskab med ligesindede**

- Vil du med til Paris?

- **VIHARLAVET** et nyt cykelhold, og vi cykler til Paris til sommer. Har du ikke lyst til at tage med?

Spørgsmålet fra min kollega Lars Juul kom i slutningen af januar, og jeg takkede meget hurtigt ja uden for alvor at vide, hvad jeg gik ind til.

Sådan vil det vel være for en efterhånden midaldrende mand, hvis aktuelle indsats som cyklist begrænser sig til den daglige cykeltur fra hjemmet i Stensballe til arbejdet i midtbyen - og tilbage igen.

Jeg har i de senere år fulgt mine forgængere i tankerne, når de trillede afsted fra Horsens, og tilbuddet fra Lars Juul kom faktisk på det helt rette tidspunkt.

UMIDDELBART FØR ÅRSSKIFTET havde jeg indledt en løbetræning, der efter planen skulle reducere min kropsvægt med omtrent en halv snes kg, og som efter samme plan skulle kulminere med et halvmaraton ved Horsens Posten Løbet grundlovsdag.

Jeg havde fundet en umiddelbart realistisk træningsplan på nettet og besluttet mig for at levere den ekstra indsats, der efterhånden skal til for at holde kampvægten.

Så kom tilbuddet om at deltage på cykelholdet og muligheden for at skrive om det undervejs, og jeg skrottede straks min løbeplan.

Målet er det samme, men nu skal det indfries på to hjul i stedet.

Som de øvrige såkaldte mentees på holdet er jeg en sand novice på en cykel. Min hidtil eneste erfaring med et etapeløb daterer sig omtrent 35 år tilbage i tiden, da jeg var på cykeltur i

det sydlige Danmark, Østjylland, Fyn, Lolland-Falster og Sjælland, med min mor, far, storebror og storesøster. Det præcise årstal husker jeg ikke, men jeg var omkring 10 år, og det var den sommer, Linje 3 slog igennem med sketches i Teltet på Danmarks Radio, og en af de somre, Björn Borg vandt Wimbledon-finalen i tennis.

Første etape fra hjemmet i Vejle til Fredericia blev kørt i regnvej, men senere klarede det op, og på sidste etape, "kongeeptapen", fra Næstved til Vejle via færgen Kalundborg-Juelsminde, var det så varmt, at vi undervejs et sted på Sjælland måtte stoppe ved et supermarked og stikke hovederne ned i frysedisken for at få energi til at fortsætte turen hjem.

HVAD DER VENTER af strabadser i Danmark, Tyskland, Belgien og Frankrig, kan jeg på nuværende tidspunkt kun gisne om.

Mentorerne fortæller, at det bliver hårdt og helt fantastisk sjovt. Et er sikkert - og her taler jeg ganske givet også på mine holdkammeraters vegne - vi giver den en ordentlig skalle i de næste måneder, så vi er forberedt så godt som overhovedet muligt på vores fælles eventyr.

11. februar mødtes vi alle forventningsfulde til den første træning på spinning-cyklerne i Lido Fitness på Strandkærvej, og om en måneds tid rykker vi udenfor.

Vi ses på landevejene omkring Horsens - og forhåbentlig i Paris 15. juli!

- Vi hjælper h

Flemming Lysdals slankeprojekt inspirerede til dannelsen af nyt cykelhold i Horsens

Tekst: Thomas Schütt

tsc@hsfo.dk



HORSENS - 10 erfarne mentorer, der hjælper 10 helt uerfarne mentees med at lære at cykle, så de kan smide de ekstra kilo og få en sundere livsstil.

Det er konceptet bag det nystiftede horsensianske cykelhold, Sund Vilje, der i midten af juli sætter kursen mod Paris.

Holdet kunne også passende kaldes "Flemmings drenge" eller noget lignende, for holdet er startet på baggrund af en enkelt mands projekt: Horsensianeren Flemming Lysdals drøm om at tabe 75 kg på 75 uger.

Ideen om et nyt cykelhold i Horsens blev fostret 2. juledag i fjor, da Folkebladets fotograf Lars Juul skulle fotografere Flemming Lysdal i fitness-centret Lido Fitness på Strandkærvej i forbindelse med en artikel til avisen om projektet.

De to havde aldrig tidligere mødt hinanden, men Flemming Lysdal fortalte, at han meget gerne ville afslutte sit projekt midt i juli 2016 med at cykle fra Horsens til Paris. Det var imidlertid ikke lykkedes ham at komme ind på et af de eksisterende hold.

Inspireret af historien

Lars Juul, der selv er en erfarne motions-cykelrytter, lyt-

tede til historien og blev inspireret.

- Jeg har cyklet til Paris fem gange og troede egentlig, at det var et overstået kapitel. Jeg er sådan en type, der normalt prøver ting én gang og så går videre til det næste projekt. Men Flemmings historie og drøm om Paris kunne jeg ikke stå for, og da jeg kom ud til bilen, ringede jeg straks til et par af mine kammerater fra holdet, der cyklede til Paris i 2013, fortæller han.

- Jan Sørensen og Keld Florczak og senere Thomas Thrane var med det samme med på ideen om at hjælpe Flemming til Paris, og vi gik straks i gang med planlægningen. Egentlig havde vi slet ikke tid nok til at realisere det i 2016, men det skulle jo være i år, hvis det skulle passe sammen med Flemmings projekt. Vi kiggede hinanden dybt i øjnene og sagde: "Nu gør vi det".

Siden har mændene bag holdet allieret sig med en række sponsorer, der gør det økonomisk muligt at realisere projektet, og Lars Juul glæder sig nu til de kommende måneders mentorarbejde.

En homogen masse

- Det er en helt speciel fornemmelse at møde mennesker uden forudsætninger, hvor bare det at klikke cykelskoene på og af er en udfordring, og så se dem suge til sig og langsomt blive en homogen masse. Vi skal i foråret ud på bakker, der vil føles rigtigt trælse i starten, men i juni vil de nye på holdet undre sig og spørge: "Var det bare det?", når vi er der igen, forudser Lars Juul, der samtidig understreger, at det sociale samvær fylder meget på holdet.

- Vi er en flok fra 2013-hol-



Frem til omkring påske foregår træning

det, som har stiftet en cykelklub, hvor konceptet er, at alle skal kunne være med, og hvor vi tager os af hinanden. Det er den tankegang, vi gerne vil overføre til det nye hold, siger han.

Giver til hinanden

Det traditionelle udgangspunkt for cykelhold, der cykler til Paris, er, at holdet



I slutningen af 2014 fik Flemming Lysdal et længe ønsket tilbud om en fedmeoperation, men han endte med at takke nej. Nu er han godt på vej til at klare kiloene på egen hånd.

FOTO: LARS JUUL

Minanden til Paris



ingen i Lido Fitness på Strandkærvej.

FOTO: LARS JUUL



Lars Juul (tv.) er træner og mentor på holdet. Her vejleder han Mike Thygesen i, hvordan man indstiller spinningcyklens computer. FOTO: THOMAS THRANE

DELTAGERNE PÅ HOLDET

De er med på cykelholdet Sund Vilje:

■ Mentorer:

Anders Rasmussen
Asger Hald
Henrik Esbensen
Henrik Graversen
Jan Sørensen
Keld Florczak
Lars Juul
Morten Kejser
Ole Skibsted
Thomas Thrane
Tom Elimar

■ Mentees:

Flemming Lysdal
Martin Schandorf Nielsen
Mike Thygesen
Niels Aalund
Ole Futtrup
Steen Thaysen
Søren Dahlgaard Larsen
Flemming Nielsen
Thomas Schütt

■ Serviceteam:

Ann Florczak
Hans Olesen
Jesper Greve
Laila Hald
Lone Esbensen

via sponsorer samler ind til en værdig sag. Det gør Sund Vilje ikke.

- Man kan sige, at vi er 10 mentorer, der giver noget til 10 mentees. Det er en værdig sag, synes jeg, og jeg fornemmer, at sponsorerne synes det samme, siger Lars Juul.

- Mentorerne kan hjælpe, fordi vi selv har været i sam-

me situation. Det er ikke sådan, at der er tilknyttet en specifik mentor til en specifik mentee. Mentorerne har forskellige kompetencer, som de byder ind med til alle, siger han.

Læs mere om projektet på Sund Viljes hjemmeside, sundvilje.dk

Endnu en ledig plads på holdet

Du kan også komme med til Paris. Der er nemlig endnu én ledig plads som mentee.

Deltagelsen på turen kræver absolut ingen fysiske forudsætninger, understreger team-træner Lars Juul.

- Faktisk er det næsten et krav, at man ikke har trænet på cykel før, siger han.

Turen er primært finansieret af sponsorer, men deltagerne skal selv investere i eller låne en cykel og cykelsko, og derudover skal man forvente at lægge minimum 5000 kr. og maksimum 10.000 kr. alt inklusive.

Har man lyst til at tage udfordringen op, kan man henvende sig via sundvilje.dk.

Flemmings lange rejse er tilbage på sporet

Flemming Lysdal har på cykelholdet fundet ny motivation til sit slanke-projekt

HORSSENS - Det betyder alt.

Flemming Lysdal er klar i mælet, da Folkebladet spørger ham, hvad oprettelsen af cykelholdet Sund Vilje har betydet for hans kamp mod kiloene.

Folkebladet har fulgt Flemming Lysdal, siden han i starten af januar 2015 indledte sit projekt med at tabe 75 kg på 75 uger.

I starten gik det forrygende. Efter et halvt år havde han smidt over 40 kg. Kiloene raslede af, men da Folkebladet lavede den seneste statusrapport et år efter starten, så det anderledes skidt ud. Der var kommet to ekstra kg på i stedet for flere af.

- Jeg var ganske enkelt løbet sur i det. Det var ikke længere så spændende at stå alene i to timer på et løbebånd. Man kan nok bare sige, at jeg trængte til et los i røven, konstaterer han i dag.

Cykelholdet var lige præcis den rette katalysator for

"Jeg skal nok nå det, men hvis jeg kommer til Paris som en glad mand, er det helt okay, hvis jeg kun har tabt 70 kg."

FLEMMING LYSDAL

at få Flemming Lysdal på rette spor igen, siger han selv.

- Jeg tænker jo ikke, at jeg nu får 26 nye bedste venner, men fællesskabet om det samme mål giver en rigtig god motivation. Jeg tror aldrig, at jeg bliver kæreste med spinningcyklen, men det går nemmere, når vi er 20 mennesker, der tapsveder sammen. Vi holder hinanden til ilden, og den oplevelse vi får sammen, forsvinder aldrig, konstaterer Flemming Lysdal.

Vægten er sekundær

Status lige nu er, at Flem-

ming Lysdal har tabt 55 kg. Målet om at tabe 75 kg inden juli er intakt, men paradoksalt nok er Flemming Lysdals fokus på vægten taget af, efterhånden som målet nærmer sig.

- Jeg taber mig jo, og jeg tror på, at jeg nok skal nå det. Men jeg kigger ikke to gange om dagen på vægten mere. Jeg er også begyndt at spise mere, men denne gang sundt. Det er nødvendigt, når man træner så meget. Jeg skal nok nå det, men hvis jeg kommer til Paris som en glad mand, er det helt ok, hvis jeg kun har tabt 70 kg, konstaterer han.

tsk

FLEMMINGS STATUS EFTER 14 MÅNEDER

- Startvægt: 169,5 kg
- Vægttab efter seks måneder: 43 kg.
- Vægttab efter et år: 40-41 kg.
- Vægttab efter 14 måneder: 55 kg.

Kuren begyndte 4. januar 2015. Målet er at tabe sig et kg om ugen i 75 uger og dermed lande på 95 kg 1. juli 2016.

Horsens Folkeblad har fulgt Flemming Lysdals slankekur hvert halve år siden starten.