

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 kilometer fra Horsens til Paris på cykel.

Projektet begyndte med spinningstræning 11. februar. Efter påske kom deltagerne ud på landevejene, og 9. juli er der afgang til 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 deltagerenes oplevelse. Folkebladets fotograf Lars Juul er holdets stifter og leverer billederne fra turen.



Martin Schandorff Jensen (t.v.), her med mentor Allan Mikkelsen som sidemakker, elsker bakkerne og tager gerne føringen forrest i feltet, hvor modvinden føles hårdest.

■ **Bakkerne er det nødvendige krydderi på en god cykeltur, og der er mange at vælge imellem**

”Det er jo sådan med bakker i Horsens og omegn, som det er med så meget andet. Man skal lære at kravle, før man kan gå.”

JAN SØRENSEN, MENTOR,
SUND VILJE

Tekst:
Thomas Schütt
tsc@hsfo.dk



Foto:
Lars Juul
ljin@hsfo.dk



Hvor mange højdemeter skal vi så forcere denne gang?

Det er et spørgsmål, som uvægerligt dukker op, når vi - de raske Frankrigs-farende fra cykelholdet Sund Vilje - mindst to gange om ugen står på parkeringspladsen bag Rema 1000 ved Bygholm Søpark og afventer dessiner om dagens rute.

Nogle spørger med bekymring i stemmen, andre med forventning, men uanset sindsstemningen tror jeg nok, at vi alle er enige om, at bakkerne er krydderiet, vi ikke rigtig kan undvære.

Bakkerne giver os den nødvendige råstyrke til at klare de mange kilometer, der ven-

ter om mindre end en måned, og det er den råstyrke, som den lige landevej bare ikke kan levere nok af.

Heldigvis er der så også nok af bakker at vælge imellem i lokalområdet - og ikke mindst lidt udenfor, særligt omkring Vejle. For tiden cykler vi gerne ture på 120-140 km, så bakkerne ved Vejle forcerer vi også gerne, men de er dog udeladt her.

Tamdrup-bakken

Hver især har vi vores favoritter, og så er der dem, vi altid snakker om.

I den kategori hører Tamdrup-bakken, som har en helt særlig status hos Sund Vilje. Den var på programmet

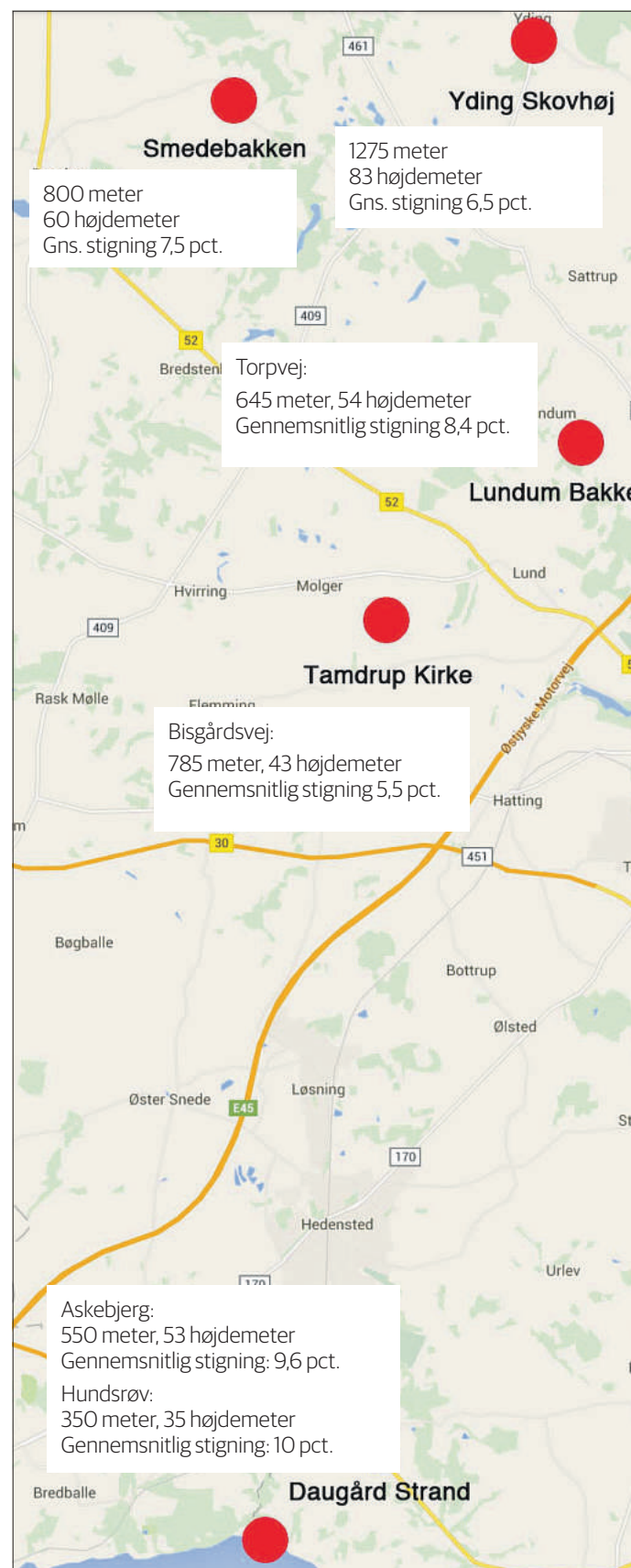
på vores første korte tur omkring påske, og siden har vi forceret den et utal af gange. Gerne syv-otte gange på en enkelt tur.

Det særlige ved den bakke for undertegnede er den smukke beliggenhed: Man kører det første stykke i ”mørke”, omkranset af træer, kommer op i lyset ved Tamdrup Bisgaard, hvorefter Tamdrup Kirke dukker op i horisonten.

Smukt er det, og efterhånden, som formen bliver bedre, har vi også mulighed for at nyde udsigten mellem vores prusten og stønnen.

Hundsrov

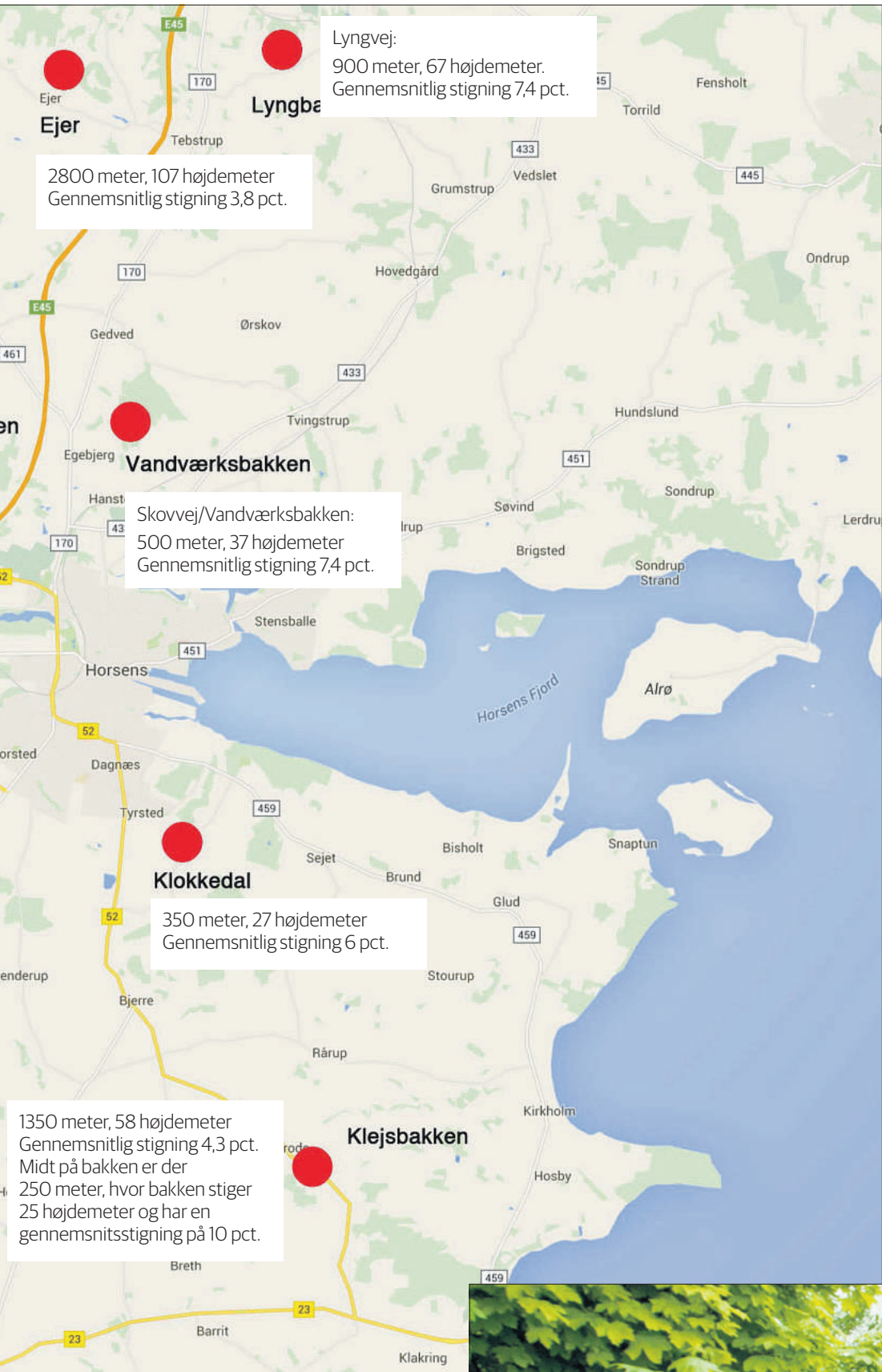
Den hårdeste bakke at besej-



Et lille skub i ryggen kan gøre underværker på de sidste meter op mod toppen. Bemærk i øvrigt cykeltøjet, som vi har fået leveret siden den seneste artikel om holdet.

re? Nogle vil byde ind med den korte, men brutalt stejle bakke ved Daugård Strand, der går under navnet ”Hundsrov”. Andre bliver mere udfordret af de lang-

Guide til de gode bakker



Fotografen beder om et smil
hos forfatteren til denne artikel,
og så får han det - selvom det
nogle gange ikke føles, som om
der er ret meget at smile af.

seje stræk, som f.eks. bakken, der følger lige efter Hundsrov.

To uforglemmelige gange
Undertegnede er ikke i tvivl om, at turen op til Yding Skovhøj er den hårdeste. Den er tilpas lang til, at man er godt tappet for kræfter inden de sidste meter, der så er voldsomt stejle.

Vi har indtil videre forceret den to gange. Den første gang var det en pine, der føltes, som om den aldrig fik ende. Den anden gang gik det langt bedre, og det forstærkede troen på, at vi nok er omtrent der, hvor vi skal være, her fire uger før afgang mod Paris.

Hvordan har du det med bakker?



Martin Schandorff Jensen, mentee, Sund Vilje: Jeg er vild med bakker. En cykeltur uden bakker er ikke en rigtig cykeltur. De har magien og kan fortælle meget, om formen er i fremgang eller nedgang. Jeg har lige været i Harzen og cykle, der hvor bakker bliver til bjerge, men de danske bakker har jo også deres charme. Er der noget bedre end at have cyklet op på Ejer Bavnehøj og se ud over landet?



Jan Sørensen, mentor, Sund Vilje: Det er jo sådan med bakker i Horsens og omegn, at man skal lære at kravle, før man kan gå. Første gang er altid den værste. Første gang slingrer folk op og puster, stønner og kommer med de værste eder. Nogle gange må man stå af. Så går der nogle uger, og næste gang er kommentaren ofte: "Var det den, vi var bange for?"



Flemming Lysdal, mentee, Sund Vilje: Jeg er ikke i tvivl om, at turene op ad bakkerne har gjort mig til en stærkere cykelrytter. Jeg er stadig lige så presset på bakkerne i dag som for måneder siden. Det er bare på et helt andet niveau. Jeg kører meget hurtigere opad, men stadig ud til min grænse. For et halvt år siden hadede og frygtede jeg bakker, primært pga. min høje vægt, men selvfølgelig også pga. min ikke eksisterende form. I dag kan jeg rigtig godt lide bakkerne, og min favorit er stigningen op til Yding og ikke mindst Munkebjerg Bakken ved Vejle Fjord.

