

## 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 deltagernes oplevelse. Folkebladets fotograf Lars Juul er holdets stifter og leverer billederne fra turen.

# Flemming Lysdal er tæt på

Der har været bump på vejen, men nu glæder Flemming Lysdal sig til at sætte kursen mod Paris

**Tekst:**  
Thomas Schütt

tsc@hsfo.dk



**Foto:**  
Lars Juul

ljn@hsfo.dk



**HORSSENS** - "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."

Sådan lød det fra Flemming Lysdal, da Folkebladet talte med ham i februar. Avisen har med jævne mellemrum fulgt horsensianerens rejse mod en sundere livsstil, siden han i starten af januar 2015 indledte sit usædvanligt ambitiøse projekt med at tabe 75 kg på 75 uger.

I de seneste måneder har Flemming Lysdals fokus været det lokale cykelhold Sund Vilje, der blev oprettet med Lysdals projekt som omdrejningspunkt. Holdet med 20 lokale deltagere sætter om præcis 14 dage kursen mod Paris - og det går endnu bedre end forventet. De 70 kg blev nået for et par dage siden.

- Jeg skal nok nå de 75 kg, men om det bliver i Paris eller i månederne efter, ved jeg ikke. Jeg har hørt fra tid-

ligere Paris-ryttere, at man gerne tager lidt på på selve cykelturen, fordi man spiser meget, men det er heller ikke vigtigt for mig, at jeg når det i Paris. Det er den positive forandring i mit liv, der er det helt afgørende, og den har jeg nået allerede, siger han.

Siden februar har Flemming Lysdal kørt omkring 2400 kilometer på cyklen, alene, i små grupper og først og fremmest sammen med holdet. Siden februar har han tabt 15 kg.

- Jeg trængte til et los i røven, og det har været helt afgørende for mig at komme med i det her projekt. Jeg kendte kun en enkelt af de 20, da vi mødtes første gang til spinning i Lido Fitness i februar, men på kort tid har der udviklet sig et helt unikt kammeratskab på holdet, siger han.

Det har været måneder med bump på vejen, men med et stort plus af gode oplevelser.

- I starten døjede jeg lidt med kramper og ondt i knæet, og der har været ubehagelige uheld undervejs, der har ramt hele holdet fysisk og psykisk, men vi har hjulpet hinanden til der, hvor vi er nu, siger han.

### Kosten er lagt om

De mange kilometer på landevejene har medvirket til vægttabet, men særlig kosten har fået kiloene til at rasle af, vurderer Flemming Lysdal. Før entreen på cykelholdet spiste han ganske fornuftigt. I dag spiser han super-sundt.



- Jeg diskuterede tidligt i forløbet kosten med en af mentorerne, Keld Florczak, som selv har døjet med kosten, og vi blev enige om at sætte os sammen og kigge på det. Nu er vi tre fra holdet, der mødes jævnligt hos Keld og spiser sund mad sammen. Jeg kan se, at det virker, og så giver det me-

ning oppe i hovedet, siger han.

Det er små ændringer, der har gjort forskellen, siger Flemming Lysdal.

- Jeg spiste for meget brød før, og salat var lig med lidt iceberg-salat - bare for at få det til at knase lidt. Nu står den på asparges og broccoli, og ost, der før var 45 pct.,

er nu nede på seks pct., fortæller Flemming Lysdal, der har downloadet en app på telefonen, hvor han indtaster alt det, han spiser.

- Jeg køber et kg økologiske gulerødder hver dag i Rema 1000, skyller dem og tager posen med og spiser indholdet i løbet af dagen. Jeg arbejder som postbud og

## Transport til tiden - døgnet rundt!



**75 89 11 00**

**LMT**

TRANSPORT



"En punkteret rude er som fedtede briller, der ikke kan pudses"



"Vi udskifter termoruder til en skarp pris"

## Hatting Glas

Tlf. 75 65 32 66 [www.hattingglas.dk](http://www.hattingglas.dk)



# målet



**Flemming Lysdal** (t.h.) med holdkammeraten Keld Florczak ved sin side. I denne weekend kører cykelholdet Sund Vilje to gange 160 km på landevejene som den sidste store test forud for starten mod Paris 9. juli.

**"Jeg trængte til et los i røven, og det har været helt afgørende for mig at komme med i det her projekt."**

FLEMMING LYSDAL

## FLEMMINGS STATUS EFTER 18 MÅNEDER

- Startvægt: 169,5 kg
- Vægttab efter seks måneder: 43 kg.
- Vægttab efter et år: 40-41 kg.
- Vægttab efter 14 måneder: 55 kg.
- Vægttab efter 18 måneder: 70 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.

har en skål liggende i bunden af bilen, fortæller han.

### Fra 0 til Paris

Som cyklist er Flemming Lysdal gået fra "0 til Paris", som han udtrykker det.

Før februar var han en uerfaren cyklist, men i dag har han og de af holdkammeraterne, der er nye på

cyklen, en helt ny viden om, hvordan vinden skal håndteres, og i det hele taget om, hvordan man optimerer sin kørsel i en gruppe.

- Jeg har hele tiden tænkt, at det var realistisk at nå målet, men at vi skulle nå hertil så hurtigt og så solidt, det havde jeg ikke forventet, siger Flemming Lysdal.



11 mand - heraf ni elever - klar til afgang ud på den 495 km lange cykeltur gennem det midtjyske.

PRIVATFOTO

## Ungdomsskole-elever tog hul på 495 km cykeltur

Cykler fra Horsens til Ryomgård, Herning og Viborg

**HORSENS** - Horsens Ungdomsskole har - traditionen tro, kan man sige, da det er fjerde år i streg - sendt et hold unge ud på en længere cykeltur, hvor der er fokus på det sociale.

Turen startede fra Den

Grå Fabrik i Falstersgade torsdag, da ni elever og to lærere sagde farvel og satte sig i sadlerne.

### Succesoplevelse

Foran dem venter nu en 495 km lang rute, der går fra Horsens til Ryomgård, Viborg, Herning og retur til Horsens med forventet ankomst søndag kl. 14.

- Det her er noget, der er

med til at give de unge en succesoplevelse. Der skal trænes, og man skal være vedholdende og disciplineret, hvis det skal lykkes. Det her er resultatet af seks måneders hårdt arbejde, siger Rasmus Kragh Nielsen, der er teknisk servicemedarbejder på ungdomsskolen og med på turen.

Ungdomsskolen starter et nyt hold til januar.

PH

MELD  
DIG TIL  
Deal.dk

Horsens Folkeblads  
dealkoncept

OG VIND

KVALITETS MARKISER FRA **Faber**  
5 ÅRS GARANTI

- FAGUDDANNET PERSONALE
- 30 ÅRS ERFARING
- BÅDE TIL PRIVAT OG ERHVERV
- FÅ ET UFORPLIGTENDE TILBUD

PROBLEMER  
MED  
VARMEN...  
Vi har løsningen  
både inde  
og ude



**GARDIN NYT**

Fordi vi ikke laver andet...

Spedalsø Torv 6 - Horsens  
Tlf. 75 62 33 20

[www.gardinnyt.com](http://www.gardinnyt.com)



Tilmeld dig nyhedsbrevet fra Deal.dk inden 30. juni 2016, så er du med i konkurrencen om et hotelophold for 2 personer på Hotel Lakolk på Rømt til en værdi af kr. 2.176,- Du deltager i konkurrencen ved at tilmelde dig nyhedsbrevet på Deal.dk/vind

Få gode tilbud i din indboks

Tilmeld dig på Deal.dk/vind

Deal.dk

Horsens Folkeblad

Deal.dk er en del af Jyske Fynske Medier

Deltagelse er betinget af, at du er mindst 18 år og tilmelder dig vores nyhedsbrev. Du kan til enhver tid afmelde nyhedsbrevet. Konkurrencen om et hotelophold udbydes af Deal.dk A/S. Banegårdspladsen, 5000 Odense C. Vinderen udtrækkes 4. juli 2016 kl. 12.00 og får direkte besked. Gevinsten kan ikke ombyttes til kontanter og forbliver Deal.dk's ejendom, hvis den ikke er afhentet, eller kan afsendes 3 uger efter udtrækning. Medarbejdere ved Jyske Fynske Medier kan ikke deltage.