

Med flera av de klassiska klättringarna från kända etapper i Tour de France har La Marmotte blivit motionärernas möjlighet att prova på proffsens vardag. Vi skickade en hjälpryttare som fick smaka på den franska syran.

av: MIKAEL PRZYSUSKI

La Marmotte

en hård dag i sadeln

”Varför flyger ni till Nice?” Frågan är väl-motiverad och det enkla svaret är att övriga semesterplaner fått styra den detaljen. Det medför att Magnus Hektor och jag får en längre bilresa till Alperna och Alpe d’Huez. Där skall vi möta upp med Uffe Johansson och tillsammans skall vi köra La Marmotte, ett av de tuffare endagsloppen i Europa. För Magnus är det premiär, Uffe har kört en gång förut och själv har jag tagit mig runt två gånger.

Loppet avverkar 17,5 mil och 5000 höjdmeter. Starten är i Bourg d’Oisans (720 m.ö.h.) och första klättringen upp mot Col du Glandon (1924 m.ö.h.) börjar redan efter en mil. Därefter går vägen ner till Sainte

Marie de Cuines (420 m.ö.h.) och segar sig sedan upp till Saint Michel de Maurienne (710 m.ö.h.), där klättringen mot Col du Télégraphe (1570 m.ö.h.) börjar. Efter en kort utförslöpa till Valloire (1430 m.ö.h.) fortsätter stigningen upp mot Col du Galibier (2645 m.ö.h.). Därifrån går vägen ner till startpunkten för att avslutas med klättringen upp mot Alpe d’Huez (1860 m.ö.h.).

Jag har laddat upp på samma sätt som de föregående gångerna genom att köra Väneren Runt och Vätternrundan och formen är ungefär som då, fast i år är jag 3-4 kg lättare. Ändå kryper osäkerheten sig på som en mörk skugga. Har jag tränat tillräckligt? Hur kommer benen att kännas?

Kan jag undvika kramp? Och vädret? Inför den kommande lördagen så spår de flesta prognoser regn.

Vi anländer alla tre till Alpe d’Huez under torsdagen, två dagar före loppet och checkar in på samma hotell. Vi träffas till frukost på fredag morgon och till min glädje känner jag att halsen, som varit skrovlig sedan en blöt Vätternrunda, nu är betydligt bättre.

Var är brudarna?

På utflykt till Bourg d’Oisans ställer Magnus den fullt berättigade frågan ”Var är brudarna?” Det senaste dygnet har vi mestadels sett mer eller mindre tunna män i

åldrarna 30-50 år. Av de utländska nationer som finns representerade, syns mest holländare och belgare, men det finns även en hel del danskar och briter. När vi kör tillbaks passerar vi ett pärlband av cyklister på väg upp mot Alpe d’Huez. Flera har nummerlappar på sina cyklar och vi kan inte förstå vad som förmår dem att göra denna klättring dagen före loppet.

De sista väderprognoserna inför lördagen visar på vackert väder med tilltagande molnighet, men inget regn. Efter middagen lägger jag fram kläderna för loppet, blandar energidryck, samt föröppnar alla energikakor och gelförpackningar. När allt är klart så väntar två flaskor, sex gel, fyra

energikakor och fyra salttabletter på morgondagens lopp.

Jag har som målsättning att komma runt under 9 timmar. Skillnaden mellan att prestera en topptid och att inte orka ta sig runt är hårfin. Med en spänd förväntan i kroppen knyter jag mig.

Start

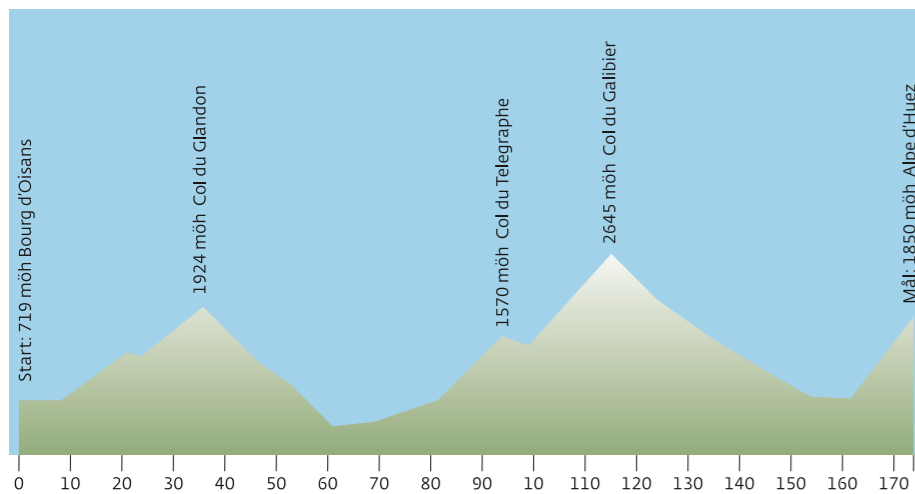
Frukosten serveras från klockan 5 och innehåller det mesta som behövs inför loppet. Vi samlas utanför hotellet klockan 6 för att rulla ner till starten. Det har ljusnat betydligt sedan vi gått upp och himlen är molnfri, men det är fortfarande kyligt.

Nere i byn är starten uppdelad i tre hu-

vudgrupper. De första 2000 åkarna startar klockan 7, nästa 2000 klockan 7:30 och de sista 3000 klockan 8. Vi är nere en halvtimme före start, men hamnar ändå en bit bak i ledet. Några minuter efter utsatt tid börjar vi röra på oss och kort därpå passerar vi starten, nollställer mätarna och sätter av.

Tempot är lugnare än jag minns det från de tidigare gångerna och det är heller inte lika trångt. Det känns bra att vara igång och slippa alla funderingar. I den första klättringen uppför en damm försvinner Uffe och jag känner att jag måste släppa för att inte gå för tungt. Efter dammen planar vägen ut en stund, men efter några kurvor kommer vi in i den första riktiga klättringen.





Col du Glandon

Klättringen upp mot Col du Glandon är uppdelad i tre etapper, totalt knappt 2 mil, med en snittlutning på 7%. Jag har bestämt att mitt lopp på allvar börjar med klätt-

ringen uppför Galibier. Därför skall jag ta mig över Col du Glandon och Col du Télégraphe på tider som matchar mina tidigare med minsta möjliga insats. Jag håller bara koll på hastighet och puls. Tempot ligger

omkring 13 km/h, vilket är bra, och pulsen omkring 160, vilket är 10 slag lägre än fem år tidigare. Jag behåller farten till förmån för den lägre pulsen.

Efter Le Riviere kommer en kort, teknisk nedfart som övergår från 12% utför till 12% uppför. Stigningen är brant, men ännu är benen fräscha, så det är bara att tugga sig upp för på lättaste växeln. Solen börjar nu komma upp och det är lättare att påminna sig om att dricka och äta. Allt eftersom solen stiger så bränner den bort de tunna moln som finns och temperaturen ökar snabbt.

Väl upp på Col du Glandon har jag lyckats få i mig en hel flaska och fyller den med vatten i depån. Första delen av utförlöpan är teknisk och minnet från några otäcka olyckor 2006 lever färskt i minnet. Jag tar det försiktigt och blir omkörd av andra cyklister mest hela tiden. Ungefär halvvägs ner kommer vägen in i skogen och blir lite mindre teknisk. Jag blir omkörd av en 10-mannagrupp, lägger mig längst bak och följer med ner till Sainte Marie de Cuines.

I två mil segar sig vägen sedan upp mot Saint Michel de Maurienne och vår grupp utökas till ett 40-tal cyklister. Det är en ren transportstreck inför nästa klättring, så återigen gäller det att minimera arbetsinsatsen och fylla på depåerna. De flesta resonerar likadant, så vi håller ett bra tempo utan att spränga oss.

När vi närmar oss Saint Michel de Maurienne står funktionärer i korsningarna och ger oss företräde. Loppet har en mycket professionell inramning. Vi kommer knappt in i staden förrän vi svänger höger i en rondell, kör under en järnvägsbro och sedan börjar klättringen upp för Télégraphe.

Col du Télégraphe

Solen har stigit på himlen och det är redan varmt. Klättringen är 12 km lång och ligger

på 7% i snitt, utan några större variationer. Jag använder 34/24 och hastigheten ligger omkring 12 km/h. Pulsen håller sig på samma nivåer som på Glandon, vilket jag är tacksam för. Det är en lummig klättring och jag är fräsch när jag når toppen, lite före min tidplan. Den korta nerfärden till Valloire är helt underbar och återigen gäller det att äta och dricka lite extra. Väl nere i byn kör man runt en rondell och direkt börjar nästa klättring.

Några kilometer senare passerar vägen Les Verneys, där den första matkontrollen är belägen. Där finns allt möjligt och omöjligt i matväg. Jag äter, fyller på energidryck, tar med några bananhalvor och drar vidare. Det är nu klättringen upp mot Col du Galibier börjar på allvar. Hela klättringen är knappt 18 km lång och har en snittlutning på knappt 7%. Eftersom partiet kring depån är ganska slackt, så är det andra partier som kompenserar för detta.

Col du Galibier

Snart efter depån blir stigningen brantare. Det blåser lätt medvind upp i dalen och på grund av höjden är värmen inte längre lika pressande. Det som är slående är den kompakta tystnaden. Allt småprat har upphört och det enda som hörs är kedjornas smatter.

Vid Plan Lachat svänger vägen över en stenbro och där får man den första förvarningen om vad som komma skall. Vägen går rakt upp längs bergssidan med ett stup till höger. Trots att jag är beredd på detta så är det en mäktig syn. Jag växlar ner och snart är jag nere på lättaste växeln. Hastigheten är nu 10-11 km/h. Trots det låga tempot så kör jag om cyklister hela tiden. Med 5 kilometer till toppen kör jag förbi Uffe, som tagit en paus vid sidan av vägen. Vi växlar några ord medan jag tuggar vidare uppåt.

Jag håller blicken på hastighetsmätaren,

på pulsmätaren och på vägbanan framför mig. Jag är nogga med att inte titta upp mot passet. Även om det bara är några kilometer kvar, så klättrar vägen brant och Col du Galibier är en på samma gång mäktig som demoraliserande vy. Med 700 meter kvar till toppen så tittar jag för första gången upp mot passet och även nu känns det väldigt långt bort. Men nu är avståndet greppbart och jag segar mig upp de sista metrarna.

På toppen fyller jag vattenflaskorna, sätter på mig vindvästen och sätter av utför. De första svängarna är snäva, men sedan blir vägen mer lättkörd. Det blåser motvind vilket bidrar till att hålla nere hastigheten och vid Col du Lautaret bildas en 10-mannagrupp som glider nedför berget.

Nedfärden bryts av två kortare motlut, men gruppen håller ihop. Vi passerar ett 10-tal tunnlar med varierande belysning, så jag håller mig strax till höger om mittlinjen. Alla dricker mycket under hela utförskörningen. Sista biten är plan och vi håller ett återhållsamt tempo för att vara så fräscha som möjligt inför sista stigningen.

I Bourg d'Oisans ligger den andra matdepån, några kilometer från starten. Jag fyller vattenflaskor, plockar med mig bananhalvor och ger mig av så snabbt jag kan. Det är varmt. Temperaturen ligger omkring 40 grader. Benen är dock rimligt fräscha och jag har inte haft någon tillstymmelse till kramp. Jag kör förbi campingen, igenom en vänstersväng och sedan bär det av uppför.

Alpe d'Huez

Klättringen är knappt 14 kilometer med en snittlutning omkring 8%. De första 3 kilometrarna är de brantaste och snittar över 11%. Kurvorna är numrerade med nummer 21 längs ner och 1 högst upp.

Jag bestämmer mig för att dricka i varannan kurva och håller behård koll på hur långt det är kvar till toppen. Fokus ligger på



att ta mig fram till nästa numrerade kurva, sedan till nästa jämna kilometer och så vidare. Jag försöker få hastighetsmätaren att visa tvåsiffriga värden, men det lyckas långt ifrån alltid.

Med 4 kilometer kvar känner jag hur krafterna börjar sina. Jag börjar umgås med tankar om att stiga av, men trycker tillbaks dessa. Jag kan se husen uppe i byn och tar sikte på dem. En kilometer före mål sitter Uffes familj vid vägen och hejar. Det ger en extra sporre. Den sista biten planar vägen ut och det blir till och med en utförlöpa in till målet. Det känns ofattbart skönt att korsa mållinjen.

Min officiella tid blir 8:17, en rejäl putsning av personbästa. Jag har tillbringat 8:11 på cykeln och pausat i sammanlagt 6 minuter. Av de 7000 startande cyklisterna så tog sig 5300 i mål. Den snabbaste körde på 6:09 och siste man tog sig in på 13:19.

Uppladdning	Anmälan	Resan dit	Boende	Övriga förberedelser
Långlopp med hög intensitet är bra alternativ träning när man saknar berg. Att gå ner i vikt inför ett lopp går utanför en normal uppladdning, men inför ett lopp av den här typen så lönar det sig. Då syftar jag på cyklistens vikt, inte cykelns. Kanske inte lika roligt, men betydligt billigare och effektivare.	Det har tidigare gått att efteranmäla sig, men numera bör man anmäla sig god tid i förväg: http://www.sportcommunication.com/ . Man måste bifoga ett läkarutlåtande för att få en komplett anmälan, något som blivit viktigare de senaste åren. En mall finns på hemsidan.	Det effektivaste sättet att ta sig till området är med flyg och hyrbil. Närmsta destination är Grenoble, cirka 5 mil från Bourg d'Oisans. Flyg till Genève medför 2.5 timmars effektiv bilkörning. Flyg till Nice medför 5 timmars effektiv bilkörning.	Boka boende god tid i förväg. I Bourg d'Oisans är hotellutbudet mer begränsat och många hotell vill att man bokar en hel vecka, då det går flera lopp under denna period: www.bourgdosans.com . I Alpe d'Huez är hotellutbudet större, men man bör ändå boka i god tid, då det även där blir fullbokat i samband med La Marmotte: www.alpedhuez.com .	The Mountain Site har detaljerade profiler för de flesta stigningarna i området och en för hela La Marmotte: www.geocities.com/Yosemite/Gorge/2922 . Cyclefilm har spelat in flera filmer från olika Cyclospores och Gran Fondo, bland annat La Marmotte: www.cyclefilm.com .

"Vid Plan Lachat svänger vägen över en stenbro och där får man den första förvarningen om vad som komma skall. Vägen går rakt upp längs bergssidan med ett stup till höger. Trots att jag är beredd på detta så är det en mäktig syn."