


	Home	News	Team	Calendar	Sponsors	Articles	Live	Contact
--	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------

Next Race

Live Update

11.12.2009



TEAM SUMMIT OG LARS SLUTT

Lars Bukkehøve og team Summit slutter på en rigtig flot 15. plads i Abu Dhabi. Det var et fedt race,

News

7.12.2009

ØRKENLØB OG PRESSEKLIP




I denne søde juletid har Lars valgt at forlade julehjerter og gløgg og er smuttet en tur til Abu Dha


29.11.2009

EN LILLE TEASER...

Under VM var vi så heldige at have Nicolai og Sebastian med som supportere. Nicolai er til daglig jo

Sponsors

Kajakhotellet 

Løbsberetning fra ARWC2009

 8.12.2009 - Thea Storm

Et veloverstået verdensmesterskab i adventurerace 2009.

Kampens hede krævede sved, tårer, søvnløse nætter og mange energibarer. Ved fælles hjælp stod vi distancen og opnåede en tilfredsstillende 17. plads ved VM i Portugal 2009 - bedste VM placering for et rent dansk hold.

Adventureracers hold:

Claus Rantzau (Holdkaptajn), Anders Andreasen, Søren Arnfeldt Andersen og Thea Storm Henriksen
 Supporter: Nicolai og Sebastian

De sidste uger op til løbet er hektiske. Der bliver korresponderet flittig på mailen for at få styr på alt. Endelig bliver det torsdag den 29.10, og jeg kører fra Vejle mod KBH, dog først inden om Odense, hvor Claus' cykelkuffert og udstyr samles op. Det er blevet dagen før afrejse mod Portugal. Anders, Søren og jeg mødes torsdag aften i Anders adventure-indrettede kælder for at tjekke, at alle har alt udstyr. Spænding begynder at kunne mærkes i maven. Fredag kl. 12.00 mødes vi alle i lufthavnen og jeg får hilst på supporterne, Nicolai og Sebastian, som senere skal vise sig at være supportere af den helt rette støbning. De træder ind på holdet med overbevisende energi, overskud og tålmodighed, som vi aktive kun kan være dem dybt taknemmelige for.

Fredag eftermiddag lander vi i Lissabons lufthavn og stifter for første gang bekendtskab med portugisisk tid og planlægning. Efter flere timers venten i lufthavnen, bliver vi endelig hentet. Mange hold er allerede ankommet til hostelet, og der er livlig aktivitet med cykelklargøring. Løbet starter søndag, men lørdagens program er fuldt booket: indkøb af mad, fotografering, registrering og åbningsceremoni. Der indløber også en uventet information om, at løbet starter med en prolog på 6-8 timer, og først mandag starter det egentlige non-stop løb; en noget overraskende information dagen før løbsstart!!

Lørdag kl. 23 er vi færdigpakket og klar, Anders knokler dog fortsat med kortene, der er uddelt hele 67 stk., så det er lidt af et arbejde for navigatøren. Supporterne har også deres at se til med indretningen af supportbilen, og at få plads til alt vores udstyr inkl. chokoladebar en masse, som de mener, at der er lige rigeligt af, men de bliver hurtigt klogere på adventureraceres madindtagelse under løb.

Startskuddet går
 Rettidige som kun et dansk hold kan være, står vi klar parat ved start kl. 10.00, men vi er jo i Portugal, så startskuddet lyder først ca.10.22. Løbet er i gang. Der startes med en prolog eller retter et bonus checkpoint, - finder vi senere ud af. En hel del hold har ud fra strategiske overvejelser skippet denne del, men vi er nu enige om, at på trods af nogle lidt "cirkus"-aktiviteter, så er en oplevelse som ex bodysurfing det hele værd. Vi får afsluttet aktiviteterne i Cascais, og så er det på med inliners. Da vi i kådhed glippede en kasteaktivitet og måtte løbe til endnu én, ligger vi lige nu langt tilbage i feltet. Men det er dejligt motiverende, at vi overhaler fem hold på inliners, det er en disciplin vi har styr på. De næste timer går med 20 km trekking i flot kystnært område. Kysten er temmelig fascinerende med brændinger og udsigten over Atlanterhavet - fantastisk betagende. Terrænet går op og ned ad skrænter og igennem tornekrat, benene får rifter, men vi er jo adventureracere, så vi brokker os ikke. Anders har styr på orienteringen, men er ikke hel vild med de stejle opstigninger, så for en periode tager Claus, der er godt løbende, hans rygsæk og et jævnt tempo holdes. Undervejs i løbet er vi generelt gode til at sørge for at omfordele vægt eller tage hinandens rygsække, så vi på den måde kan



Holdfoto ARWM 2009



ARWC Skift fra kajak



ARWM start2



ARWC Inlines S3



 Latest Blog

 18.11.2009


SØREN

ARNFELDT ANDERSEN

CHECK!!!! I lørdags kl. 10.30 gennemførte jeg sammen med Thea, Claus og Anders det største sportsli

 16.11.2009


LARS

BUKKEHAVE

Juleaften kom tidligt i år. I weekenden var der dømt forberedelse mod Abu Dhabi. Der blev trænet

 14.11.2009


JESPER SKOV




NIELSEN

Først skal der lyde et stort tillykke til Thea, Søren, Anders og Claus for den fantastiske præstation

 News letter

SIGN UP FOR THE NEWSLETTER



-  Nyhedsbrev # 3
-  Nyhedsbrev # 2
-  Nyhedsbrev # 1

udligne fysiske forskelle og hjælper hinanden igennem kriser.

Fremme ved næste skiftezone skal der gennemføres forskellige reb-aktiviteter, svævebane og downhill trikke (en form for 3-hjulet løbehjul), herefter er det downhill cykling. I skiftezone har vi mødt det andet danske hold (Adventureteam.dk), de ligger 15-20 min foran os, så vi sætter fart i jernhestene og nedaf i en hvis fart går det. Jeg har hidtil ikke kørt så stærk og stejlt på MTB, men det er kun en forsmag på, hvad der senere venter, så der er god fornuft i, at der blev lyttet opmærksomt til Søren's cykelfiff. Farten ned af bakkerne er holdets styrke og senere i løbet, kan vi konstatere, at hvad vi måske mangler på andre punkter, kan indhentes på nedkørsler. Hurtigt løb ind mod mål for at nå cut-off tiden. Vi kan nu se frem til en 3-timers lang bustur, opfyldning af depoterne og en nats søvn før det "rigtige" nonstop løb går i gang næste morgen kl. 8.00.

2.etape - fælles massestart

Starten for de næste 5 dages nonstop race går fra Castlo da Lousã i Portugals bjergrige område, en times gang fra overnatningsstedet. Regelrette som holdet er, begiver vi os til fods mod startstedet, men indser hurtigt, at alle andre hold bliver kørt af deres supportere, så selvom der ifølge programmet står, at man skal gå derop overholdes det slet ikke, første forsmag på at der tænkes til tider lige lovlig kreativt.

Til vores held svinger Adventureteams supportbil forbi, og vi tilbydes et lift, og tak for det. Som danskere må vi holde lidt sammen.

Massestarten går: 59 hold stormer af sted for at få deres position i kortegen. Vi skal alle følge den samme sti op af bjerget. Efter en times tid er der kommet spredning på holdene, det er nu alvoren i løbet viser sig, og vi skal stå vores første prøve. Etappen byder i alt 10.000 højdemeter fordelt på to trekking etaper og en cykel-etape. Det virker frygtindgydende, men også spændende. Kan vi nu klare det? Vi skal klare det.

Vi får en rigtig god start på dagens trekking etape og lægger et godt tempo for dagen. Der bliver løbet på flade og nedadgående strækninger, mens vi finder det hurtig gangtempo med vandrestavene frem, når det går op ad bjergsiderne. Holdet er ved godt mod og overhaler flere hold, specielt på nedløbsstrækningerne. Vi prøver at minimere vægten i rygsækkene og baserer os på at fylde vand op undervejs. I en lille landsby tapper vi vand fra en lokal mands vandslange. Rundt omkring bliver vi mødt med venlighed, når vi spørger om hjælp. Generelt på løbet får vi vand fra de offentlige fontæner, som stort set alle bjerglandsby er bygget op omkring. På samme måde er der generelt en fremragende stemning holdene imellem og der snakkes livligt på tværs af holdene.

Førend vi ved af det, er vi fremme ved canyoning, der er sidste del på første trekkingsektion på etape 2. Ja, det kan lyde meget indviklet og til tider også svært for os selv at holde styr på. Vi har skippet bonuspoints og et enkelt obligatorisk undervejs. Der opstår nogen ventetid, ved rapelleaktiviteten, hvor holdene skal fire sig ned til canyonen. Åbenbart har alle hold ikke helt styr på at montere udstyret korrekt, og vi andre må vente imens.

Som en sand Spiderman

Vi når til et sted sidst på canyoneeringen, hvor et hold kæmper med et vanskeligt klippeparti, helt forsvarligt ser det ikke ud. Så 1,2,3 og Claus har etableret et fæste (et reb rundt om et træ) og vi firer os ned i ren spidermanstil. Det obligatoriske reb, som Søren har brokket sig over er alt for tungt i forhold til de andre holds, kommer til sin ret.

Ved sidste checkpoint på canyoneeringen møder vi her flere hold, som ikke nået cut off ved canyoning. De har fået lov at løbe direkte til check pointet, hvilket viser sig at være meget hurtigere end at udføre aktiviteten. Meget mærkeligt koncept og vi ærgres os selvfølgelig lidt over, endnu ikke at have luret den strategiske del af løbet, men det nytter ikke at græde over spildt elvevand, vi fik jo trods alt lov til at lege spiderman.

Set i bakspejlet er der flere lignende episoder, hvor det strategisk ikke kunne betale sig at nå et cut off eller tage et check point, men under løbet er det ekstremt vanskeligt at gennemskue.

Skiftezone: vores søde supportere står klar med mad. Rygsækkene pakkes på ny med energibarer og særligt individuelle smurte sandwich. Afsted igen, 100km på cykel i meget bjergrigt terræn. Anders læser sig ind på kortet, specielt de små landsbyer kan være vanskelige at navigere igennem, men efterhånden går det ganske godt. Det er blevet aften og mørkt, og det er vist unødvendigt at sige, at det går op og ned, for det lader til at være essensen af dette løb. Jeg kæmper med bakkerne, og har endnu ikke fundet det rigtige tråd. Det kan godt være at træningsbakkerne i Vejle er stejle, men de her er bare endnu stejlere og meget meget længere.

Første krise indtræffer

Pludselig i nattens muld og mørke rammes holdet af første krise.

Søren har fået det skidt, og vi er kun 8 timer inde i løbet. Vi er nået til et medical sted, hvor holdene kan få mad og opholde sig indenfor. Vi er nødsaget til at holde en pause, Søren hviler, vi andre spiser og spekulere hver på sit. Hvordan skal vi klare resten af løbet, hvis holdet allerede er ramt af første krise. Adventureteam kommer forbi, og vi får en kort sludder, det er dejligt at se kendte ansigter midt i anstrengelserne. Bip bip siger uret, 30 min er gået og vi må videre. Lige så pludselig som det kom, lige så pludselig er det væk. Søren er ved sin fulde fem igen og viser sig fra sin stærke cykelside, trækker tilmed damen på holdet op af bakkerne og holdets humør er opafgående. Vi cykler nogle timer, der bliver ikke sagt så meget, bare arbejdet over hele linjen. Det er mørkt og vi møder kun få andre hold.

Lodrette linjer

Vi kører længe af grusstier i et bjergområde, ja guderne må vide, hvor vi befinder os, i hvert fald højt oppe. En stejl nedkørsel er forude og

den fortsætter og fortsætter. Det er mørkt, teknisk og ret så vanskeligt. Drengene kører forrest, og jeg følger trop med meters afstand, så der er tid til pludselige opbremsninger. Man prøver at kontrollere cyklen og håber på det bedste. Den rationelle del af hjernen er vist koblet fra, - her er altså virkelig stejlt, og vægten skal placeres rigtig. Måske er det meget godt, at det er buldremørkt, så slipper man for at se, hvilket terræn man kører i. Vi er pludselig en del hold samlet og ender alle med at lede efter en post midt på bjerget. Vi er kørt for langt ned - god damn! Team Nike/Beaver Creek (et af verdens bedste hold) kommer også ned forbi og leder efter posten. Vi må op igen. Stempler posten og fortsætter ned igen med tungen lige i munden. Vi klarer nedkørslen uden styrt og passerer et eller to hold. Det er lidt svært, her bagefter, at holde styr på detaljerne der skete undervejs, men vi når til endnu et check point, hvor to skal trække sig over en kløft. Anders og jeg hopper i klatreselerne og trækker os over. Lignende aktiviteter er der flere steder i løbet, og det er bestemt et dejligt afbræk hver gang.

Trætte øjenlåg - vi overgiver os til et lille forladt hus. Kaster os pladask på gulvet 5 mins powernap. Andre hold ligger også og sover i vejkanten. Vi fortsætter og prøver at tænke positive tanker. Vi skal lige klare de sidste mørke timer. Kl. 7.00 bryder solen frem, og vi har klaret os igennem den første krise og den første nat, og er ganske glade og tilfredse da vi når skiftezone. Vi har tilbagelagt 100 km på cykel og ca. 5500 højdemeter. 41 km trekking og 2500 højdemeter venter forude. Det afskrækker os ikke, det er dejligt med afveksling fra cyklingen.

Hård mental prøvelse

Tempoet er "højt" og vi har besluttet, at tage en del check points på trekking, måske ikke så strategisk klogt, da højdemeterne kommer til at sætte sine spor. Vindrueranker med modne vindruer smiler til os på vores vej og vi tager os tid til at smage på dem - mums, dejligt forfriskende og en dejlig afveksling fra energi - og chokoladebar.

Humørbarometeret stiger gevaldigt. Vi når ned til en landsby i bunden af en dal, hvorfra vi kan skue toppen som venter os. Alle er enige om 10 mins hvile. Fødderne er ved at være godt ømme, og Claus og jeg benytter pausen til at vaske tæer i den lokale fontæne. Søren provianterer os med Cola'er i nærmeste kiosk, og Anders kigger som altid kort og får også et lille hvil. Cola'erne og fodbadet gør godt. De 10 minutters pause er godt givet ud. Vi er friske og begynder opstigningen, og hurtigere end forventet når vi næste checkpoint. Der er imidlertid blevet ret varmt og sløvheden har sneget sig ind på os. Næste check point, ligger "lige" derovre et eller andet sted siger Anders, men der er uendelig langt, hvert skridt føles som et museskridt. Anders er sparsom med information om den aktuelle distance. Måske prøver han at skåne os for sandheden, men sandheden er ubarmhjertig, for vi skal op over en bjergside mere. Gættelege og "20 spørgsmål til professoren" kommer på banen, og kilometrene glider lidt nemmere ned. Anders, Søren og Thea deltager. Claus er mest opsat på at få overstået etappen, fødderne gør ondt.

TA nås og etape 3 står for døren.

TA nås og super-supporterne venter med fodbad og dejlig varm mad. Der bliver ordnet fødder, enkelte har fået vabler. Det bliver til knap 2 timers søvn, og så må vi på farten igen. Mit knæ er undervejs begyndt at brokke sig, og da jeg vågner er det svært, meget svært, at komme i gang. Men med god støtte fra Sebastian, kommer jeg på benene. Vi lægger heldigvis ud med 24 kilometer downhill, ikke så fysisk krævende. Vi suser dernedad og drengene er lykkelige for deres fuld suspension cykler. Men men... når man aldrig har prøvet andet end hardtail, så ved man heldigvis ikke, hvad man går glip af.

En beslutning, der er lige ved at koster os en retur billet midt i løbet!! Efter downhill strækningen, står den på trekking igen efterfulgt af en whitewater kajakaktivitet. Da vores ben er medtaget efter 2. etapes mange højdemeter, beslutter vi at høre ad, om det er tilladt at skippe den næste del, for i stedet at køre direkte videre til næste skiftezone. Det vil betyde en hel del ekstra cykelkilometer uden checkpoints, men omvendt vil vi slippe for mere trekking lige nu. Vi spørger en officials ved det næste check point, om det er ok at gøre ovenstående, og får ja til dette. Vi cykler et par timer uden at tage check point og når næste skiftezone. Her mødes vi af to ikke-engelsktalende officials, der kun kan sige "disqualified" og ikke andet på engelsk. Vi forlanger at tale med én, der ved noget om reglerne. Der kommer en engelsktalende officials til stedet, som hidser sig voldsomt op, og også han mener, vi er disket - eller i hvert fald må blive i skiftezone til næste cut off. Det er vi på dette tidspunkt ikke er indstillet på, selv om det - set i bakspejlet - måske kunne have været en god ide. Alle er lettere ophidset, men Claus, der er holdkaptajn, tager over og får på bedste vis overtalt den engelsktalende officials til at ringe til løbsledelsen, da det drejer sig om fejlinformation. Claus får overbevist dem om, at vi ikke har betalt flere tusinde kroner og trænet i månedsvis, for at snyde på en etape. Men at vi havde set en strategisk god måde at undgå trekkingkilometer og komme igennem etappen på, dog uden at få nogen check points. Efter en længere telefonsamtale mellem løbsledelsen og officials, får de afklaret, at vi er blevet fejlinformeret og kan fortsætte løbet. Pyha, at blive disket her og måtte udgå, var ikke lige frem det vi havde trænet frem mod hjemme i DK. På trods af den spændte stemning mellem officials og os, så får Claus en officialven, som vi senere møder undervejs, og hver gang hilser han pænt på Claus. Man skal huske på, at de frivillige officials arbejder rigtig hårdt, - de er få om at løfte opgaven med løbet, og også de får ganske lidt søvn, så naturligvis bliver de også trætte undervejs.

Generelt er dette blot et eksempel på det meget sindrige løbskoncept

er umuligt at gennemskue både for trætte adventure racere og løbsofficials.

Nat nummer 2

Nye 100 km venter på cykel. Vi får en lidt uheldig start, da stien som vi følger op af bjerget bliver mindre for til sidst at forsvinde helt. Det resulterer i at vi kaster to timer væk på en bjergskråning, kæmpende igennem tæt buskads med tornene så lange som syle. Vi må vende om, og langt om længe og noget frustrerede finder vi en anden sti, der fører os op i vindmølleparkernes land. Det er mørkt og vinden suser voldsomt for ørene. Søren er træt og vil gerne sove, men der er koldt og rigtigt meget vind på bjergryggen, så selvom det kan lyde benhårdt, må vi tvinge Søren til at fortsætte. Holder vi pause her, vil vi lynhurtigt blive nedkølet. Men det kan også være farligt at fortsætte, at tvinge halvt sovende folk ned af stejle nedkørsler, så det er en hårfin balance.

Kl.03 er søvnen indtrængende hos alle. Vi er på udkig efter et velegnet sted at sove. En indendørs opvarmet bankautomat dukker op - her er akkurat plads til fire sammenkrøllede adventure racere - bedre og varmere bliver det simpelthen ikke. Den videre cykling foregår i anderledes og fladere plantageterræn. Det er dejligt endeligt at få mere jævnt fart i benene. Lidt heldige når vi til en låge med en hængelås på, og det ser ikke ud til, at vi kan passere og komme over på den vej vi gerne vil. Men i samme øjeblik, kommer der, ud af det blå, en bondemand, der uden så meget som at sige et ord, åbner lågen for os og forsvinder lige så lydløst igen. Ja, så heldige kan man åbenbart være indimellem, eller står han der stadig og venter på at åbne for forbipasserende?

Inlines...

... står klar. Vi er fokuserede, det bliver et hurtigt skift. Adventureteam.dk's supportere når lige et smut forbi med moralsk opbakning. Vi ligger godt fra start og får optur, da vi overhaler team Nike/Beaver Creek for første og eneste gang på racet. På inlines er vi, som hold, ret overlegne, og det bliver til yderligere 3-4 overhalinger på det korte stræk. Der bliver samarbejdet for at holde et højt tempo. Claus, der ellers er super allround, er ikke glad for de ret så stejle nedkørsler, og vælger som de fleste andre hold, at tage inlines af og på med løbeskoene, men er hurtig til at skifte om igen og op i tempo og ind på række, så vi kan trække hinanden. Jeg når også at tage et styrt, men undgår skrammer. Anders og Søren kører i fin stil ned ad bakkerne. Ja de ser ligefrem ud til at nyde det og slapper af. Tempoet er også højt op ad bakkerne. Lige i overkanten for pigen på holdet, som lidt demonstrativt må aflevere sin rygsæk til Søren.

Is og cola og lidt snølen i skiftezone

Gejsten og energien fra turen på inlines daler på ubemærket vis, og tempoet i skiftezone er skildpaddefart. Men om ikke andet, når vi at indtage is og colaer, som jeg med hjælp fra en lokal ældre mand får forklaret ekspedient, at jeg gerne vil købe. De lokale er venlige og hyggelige, men kigger meget undrende på os - men det kan jeg egentlig godt forstå, vi må efterhånden ligne nogle mærkelige beskidte væsner med alt vores udstyr på.

Vi ærgres os over, at vi ikke har fået kommunikeret bedre med supporterne, - vi har fået leveret lige rigeligt udstyr, som vi nu må transportere 10 km. Vi kan se, at de andre hold har pakket ultraet, mens vi bærer på alt for meget våddragt-udstyr i bagende sol, men det havde vi ikke forudset. Supporterne har udført deres job som de skulle. Derudover bliver der lidt intern diskussion på holdet om, hvorvidt vi er for langsomme i skiftezone, da flere hold, ankommet efter os forlader skiftezone før os. Der er vist ingen konklusion på dette.

Ved kajakkerne kan vi se, at vi er ved at være presset med cut off-tiden, så efter lidt stress med at få begge kajaker op at ligge på én kajakovn, og få dem kørt ned til vandet, beslutter vi at skippe nogle check points og padle korteste vej. Padlingen går så som så. Men der er fælles begejstring for de nyindkøbte kajaksæder. Vi noterer os, at der er forskel på sit-on-top kajakkerne. Udover at de alle er nogen fandens badekar, er der nogen, der er helt håbløse. Dette konstaterer Anders og Claus efter en overbæring, hvor vi tilfældigvis får byttet kajaker. De overtager Søren og min, der er væsentlig tungere at padle, og så er det ikke så let at følge med.

TA 3

Med kun 2 timer til cut off, kan vi ikke følge vores søvn-strategi. Kun 1 1/2 time mod de planlagte 3 time. Checkout fra skiftezone er lettere kaotisk. Claus stresser og mener, at vi skal skynde os, Søren og Anders, mener ikke at vi har så travlt. Vi når at stemple ud af skiftezone før cut off. Vi er trætte og har helt sikkert ikke fået sovet nok. Det er stressende, at være under tidspres i hver TA.

Vi går ud i kajakkerne igen og vælger lidt dumt strategisk set, da vi padler over til et check point, hvor der skal ascendes op. Fra tidligere erfaring burde vi vide, at der ved rebaktiviteter stort set altid er kø. Denne gang over 30 min, så det check point kunne nok ikke betale sig. Stemningen på holdet er ret trykket. Det er første gang, at der opstår sådan en situation og heldigvis også eneste gang. Der bliver diskuteret og talt med kommanderende stemmer. Alle virker lettere stressede og pressede. Tårerne får frit løb, for lige i det øjeblik synes jeg, at det er lidt hårdt at være ene pige på holdet. Specielt hvis man måske er en lidt følsom, men også en stædig en af slagsen. Det bliver vores tur til at ascende.

Claus og jeg er på vej op af klippevæggen i buldrede mørke, da et klippestykke pludselig løsner sig. Der lyder et skrig - klippestykket har ramt Søren fod. Han jamrer af smerte, et klippestykke fra 10 meters højde gør voldsomt ondt, men hvor er vi heldige, et klippestykket fra

den højde kunne have resulteret i en alvorlig ulykke, hvis det havde ramt hovedet. Meget kan man sige om den afslappede portugisiske attitude, men sikkerheden omkring dette bør være bedre!
Mens Claus og jeg venter på, at de to andre skal komme op, får vi afslutte episoden fra før, nu gælder det om at se fremad, få humøret op og arbejde sammen som hold.

Den længste og hårdeste nat

Orientering igennem en tæt bevokset bjergskrånning med en ikke-eksisterende sti virker lidt uoverskueligt, men pludselig havner vi på en sti, der fører os til en forladt spøgelsesby. Stenhouse og gærder står tilbage og fortæller historien om tidligere generationers liv i bjergene. Vi er alle enig i, at det er spændende at opleve sammen, men ikke spor hyggeligt, hvis man skulle opholde sig her alene i mørket. Herefter og resten af trekkingstrækningen er tempoet dalende, og søvnen presser sig igen på. Eneste afbræk er da Anders må gøre, hvad man nu indimellem må gøre. Imens hviler vi andre. Pludselig lugter der ret dårligt, hvilket jeg højt konstaterer, så stilhed og hører vi Anders aktivitet i nærheden. Claus bryder ud i latter, og jeg stemmer i. Søren vågner og konstaterer, at ja der lugter, og hvad så? Imidlertid har Claus og jeg fået et hysterisk grineflip og kan simpelthen ikke stoppe. Det er ret så vanvittige minutter, mens vores grineflip står på, - vi kan slet ikke stoppe til Søren store irritation. Anders kommer tilbage og der grines stadig, til sidst får scene dog en afslutning. Lidt mere alvor kommer på banen, da det viser sig, at vi ikke helt er med på kortet. Vi tager lidt forvildet rundt, men så får Anders kort og virkeligheden til at stemme overens igen.

En monoton asfaltvej, alle tænker på at sove. Søren begynder at falde i søvn, og det samme sker også for Claus, der begynder at benytte en teknik med at løbe frem og så ligge sig ned og sove. Anders og jeg går ved siden af Søren og passer på, at han ikke vælter, men vores øjenlåg er også tunge. Det går ufatteligt langsomt, fortsat 28 km tilbage uden et eneste check point. Dem har vi skippet for bare at klare distancen igennem. Men så snart dagslyset kommer frem, hjælper det gevaldigt og vi hjælper hinanden med at komme frem. Vi gør pitstop på en tank. Vi fortjener efter denne nat croissanter, slik og colaer, ja der bliver indtaget ikke så lidt søde sager på disse 5 dage. Fødderne får luft, de gør ondt, drengene har vabler og ømme fødder, og jeg har fortsat et knæ, der efterhånden gør skrigende ondt. Vi ender trekking-etappen det smukkes mulige sted for en skiftezone oppe på en middelalderborg. Anders når dog lige på vejen at forbande de portugisiske hunde, der gør hele tiden.

På vej op til skiftezone mødes vi af vores supportere, der for første gang i løbet kan informere om vores placering, som på nuværende er en 15.plads. Vi er helt vilde, kan det virkelig passe? Vi har lært undervejs, at det ikke nytter at stresser i skiftezonerne, så vi tager det med ro og får fyldt depoterne op. Der er også et ekstraordinært supporthold, der venter på borgen. Maria og Mariannne, henholdsvis Anders og Søren's kærestes, har taget turen til Portugal for at støtte kæresterne, ret imponerende. Dejligt for hele holdet at få selskab. Helt oppe at køre over vores foreløbige 15.plads forlader vi borgen. Tæt på uheld

Der går dog kun én nedkørsel, før end Claus er på nippet til at støde sammen med en bil i modsatte vejbane. Han er åbenbart faldet i søvn, men når heldigvis lige akkurat tidsnok at komme ind til siden. Jeg kører lige bagved og gisper, men er ikke klar over, at det skyldes, at Claus er træt. Claus er generelt ret stabilt kørende og plejer ikke at blive uventet træt. Vi fortsætter, orienteringen er noget forvirrende. Vi har valgt en vej, hvor vi mangler et stykke af kortet. Anders spørger forbigående om vej - og fra by til by det går. Vi krydser sågar den spanske grænse.

Orienteringen, går dog galt, da vi kommer til en by, hvor der er et større nybygget område, der ikke er med på kortet. Søren prøver at hjælpe Anders, mens Claus og jeg begynder at falde i søvn mellem orienteringsstoppene, som bliver hyppigere. Det er midt på dagen og lyst, vi skal ikke sove nu, men nattens spor sidder stadig i kroppen. Det resulterer i at der bliver dømt 10 min pause. Men det skulle vise sig at være dumt at sove midt på en grusvej i den stegende sol, - det bliver man ør i hovedet af. Orienteringskrisen fortsætter, alt imens en flok ørne eller i hvert fald nogle store rovfugle cirkulerer over os. Midt i vores lille krise kommer team Orion Health forbi og kommer os til undsætning. Vi hægter os på dem og får en sludder med den snaksaglige Wayne Oxham. Desuden får vi en adventure-lesson i, hvordan et af verdens bedste hold kører. Vi oplever, at holdet ikke kører specielt stærkt på cykel, men holder et konstant tempo, og orienterer mens der cycles, hvilket betyder, at de på intet tidspunkt stopper op, men får et jævnt flow og en konstant fremdrift. Vi kører derimod en yo-yo stil, med fuld fart og så fuld stop, så fuld fart og fuld stop, hvilket er noget hårdere i længden og ikke giver samme konstante fremdrift. Men vi må ikke glemme, at der her er tale om sidste år verdensmestre og et af verdens bedste hold. Vi kører med dem et stykke tid, men rammes af en punktering. Mit dæk har fået en mindre flænge, dette fikses dog lynhurtigt i et flot samarbejde mellem Claus og Søren. Imens har Anders fået læst sig ind på kortet, og herfra går orientering fejlfrit. Vi tager check point efter check point. Så er der styrt

Styrt nr 3 på turen, - dog første gang på cykel. Vi ligger tæt på hjul med ret god fart på landevejen. Anders bremses og vi andre er uopmærksomme og reaktionsevnen er nok også nedsat. Der undviges til højre og venstre men bagerste kvinde må en tur i asfalten. Vi er endnu en gang heldige, og det bliver ved en lettere forskrækkelse.

Cykelmareridt

Cykelturen fortsætter og begynder at trække tænder ud. Det bliver en udfordring og prøvelse for holdet at nå TA. Lettere trætte, spørges der

efter en distance til TA, så vi kan indstille os på at komme igennem etappen. Anders oplyser, at der er ca. 40 km tilbage i bjergrigt terræn. OK, det er lidt langt, men vi indstiller os på udfordringen. Efter et par timers kørsel, vil jeg meget gerne vide, om vi snart er fremme, da kræfterne er brugt op. Anders er pludselig, som vi har set det tidligere sparsomt med information, og siger noget i retningen af, at han ikke lige præcis ved, hvor langt der er, men at der ikke er så langt igen. Jeg insisterer på at få præcise oplysninger, for det er de mentale kræfter der køres på nu. Anders undgår at præcisere, men til sidst kommer det frem, at der ikke var de nævnte 40 km, men faktisk yderligere 50 km. Da terrænet går meget op og ned kan man ikke bare lige kan sige 10 km for hvert manglende kort. Ja, det er lidt af et chok. Hmm..der må kæmpes videre på cyklerne, alle er ved at være trætte af at køre op af et bjerg for så at køre ned ad igen - igen for så at køre op ad igen og således fortsætter det kilometer for kilometer. Suk, jeg kan ikke mere får jeg vist nok fremstammet til Claus. Hvor langt er der endnu? - Claus prøver at lokke det ud af Anders, der ikke er meget for at komme med detaljerede oplysninger. Men Anders får mumlet noget med et halvt kort af den distance, vi lige har kørt og lidt til. Det giver ikke mening, og ingen - jo måske Anders ved hvor langt der er endnu. Når man er så udkørt, er det helt ufattelig ubeskriveligt langt, når man ikke ved, hvornår det hele slutter, og med et knæ der bare skrider av av. Men der er ingen anden udvej end at fortsætte. Holdet kæmper sammen, Claus får Theas rygsæk, Søren trækker Thea og Anders finder vej og kommer med mærkelige km beregninger om halvdelen af et halvt og helt kort. TA nås. Tak skæbne en tur og nogle lange 50 km. Personligt husker jeg ikke meget fra de sidste timer på cyklen, men er ret overbevidst om, at drengene har udført et ret så krævende arbejde. Ret så omtåget får jeg hjælp af Anders søde kæreste Maria i TA. Hun kommer med tøj og hjælper mig i bad. Anders falder vist bare direkte omkuld og sover. Hvad Søren og Claus foretager sig, har jeg ikke den fjerneste ide om, men Supporterne er der. Så måske de tager sig af dem og giver dem varmt mad.

Etape 5 - vi kører på sidste døgn

Knap 1 1/2 times søvn i TA, igen for lidt. Vågner hovedkulds til temmelig meget tumult med at få pakket. Supporterne er stressede, og vi er stressede. Sebastian og jeg taler ikke samme sprog den morgen, men gud hvor er de tålmodige, supporterne. Jeg er slet ikke er vågen, og er ret forvirret over hvor jeg befinder mig, er jeg med i VM? Er vist stadig umattet efter cykelturen. Minutterne op til check ud er sindssygt hektiske, men vi når med nød og næppe, sammen med flere andre hold, at få tjekket ud - og undgår cut off. Efter check ud løber alle andre hold i en og samme retning, mens vores hold (læs Anders) vælger at løbe i stik modsat retning. Anders kan til tider være stædig og egenrådig, men til hans forsvar havde han set på kortet, at der var en sti langs elven. Men han kunne ikke forudse, at der også var endnu et nybygget område, som heller ikke var indtegnet på kortet. Men hvordan kunne de andre hold vide det? Sebastian har luret at en del holds supportere undervejs bruger timer på at læse kort og rekonstruere områder, så de kan rådgive deres hold om vejvalg og short cuts med videre, - og det var sikkert et resultat af dette. Nå, men vi ændrer retning og efter en halv times tid er vi på rette og samme kurs som alle andre hold, dog lidt bagefter.

Undervejs på trekkingen oplever vi noget meget besynderligt: Pludselig hører vi Team OrientHealth - altså sidste års verdensmestre kalde på Wayne. Vi støder ind i holdet, der er blevet reduceret til 3. De har simpelthen mistet en mand på bjerget i mørket, regnvejret og kulden. Helt utroligt, at det kan lade sig gøre. Men den åbenbart meget snakkesalige Wayne, som vi også tidligere på løbet har talt med, må være faldet i snak med et andet hold. Han har ikke lagt mærke til, at hans holdmedlemmer åbenbart er drejet af og forladt den anden gruppe. Så sådan kan det gå, når man er lidt for snakkesalig. Historien om den forsvundne Wayne ender dog lykkelig med, at han følges med rivalerne, Team Nike/Beaver creek, ned og genforenes med hans eget hold 3 timer senere.

Kajakture

Vi når ned af bjerget og her venter kajakerne. De skal transporteres et par kilometer, før vi kan sætte fra land og lade benene få lidt hvile. De er efterhånden brugte efter utallige opkørsler. Vi beslutter at tage alle check points på kajaketapen Måske strategisk dumt, da vi senere ryger for et cut off, der bestemt ikke falder ud til vores fordel. Vi er godt padlende og de to ekstra check point tager under to timer at tage, så det er en vurderingssag, - det er ikke sikkert, vi kunne have nået cut off tiden alligevel.

Det er mærkeligt, hvor hurtigt ens tilstand kan ændre sig, for blot 5 timer siden befandt jeg mig i et cykelmareridt, men nu hvor vi sidder i kajakken (min ynglingsdisciplin) er jeg ovenpå og føler mig stærk. Og der bliver betalt tilbage til hjælpekontoen. Undervejs på turen beretter Søren i ret detaljeret form om hele hans adventure karrierer og hans padlemakker (læs undertegnede) lytter trofast med. Hvis dette kan medvirke til at Søren holder sig vågen et par timer, så kan man godt lægge øre til lidt af hvert. Naturomgivelserne er fantastiske. Farverne er skarpe, vandet er blå og står op mod brinkens gullige farve, for så at gå over i bjergsidenes grønne farver - smukt det er det. Det er dog en lang etape for holdet som helhed, ømhed i ryg og balder melder sig. Vi når bredden af søen og kan gå i land efter mange timer i kajakerne.

Vi mødes af vores bekymrede supportteam, som har ventet længe. De var bekymret over gårsdagens tilstand. Da vi nåede til TA kunne de ikke forstå, at vi kom så hurtigt frem i kajakerne. De havde bestemt ikke forventet, at vi havde så meget energi, og at vi havde taget alle check points. Vi får varmt mad af Sebastian og Nicolai. De hygger sig vist - supporterne, men er også begyndt at virke lidt trætte. De arbejder jo nærmest lige så hårdt, som dem der kører løbet. Det

bliver ikke til mange timers søvn til dem.. Men de fortsætter med at have overskud og kan se igennem fingre med vores noget kommanderende tonefald og ønsker om dit og dat. Løbets officials er også begyndt at være trætte, og i denne skiftezone er de lige glade med at overholde reglerne om, hvad supporterne må og ikke må hjælpe med, så vi får lidt ekstra service og kan skifte til tørt tøj. Efter en ret lang pause fortsætter vi igen på cykel. Vi er nået langt bagud på ruten og kan se, at det er svært for os at nå cut off.

Plong..

..et defekt eger på Anders baghjul, hvad gør vi nu? Vi vil ikke udgå pga det. Prøver at fikse det, men hjulet vibrerer frem og tilbage. Vi fortsætter sådan, faktisk resten af løbet, Anders må tage det med ro på nedkørslerne. Det er igen blevet mørkt og vores super Exposure Enduro lygter er guld værd. Gid de også kunne hjælpe mod træthed!

Sultne efter rigtig mad og trætte opsøger vi en cafe i en bjerglandsby. Det er fredag aften og de lokale er samlet på cafeen. Indehaveren forstår ikke spor engelsk og selv med mange fagter, tegnesprog og forskellige sprog, formår vi ikke at forklare, at vi gerne vil have pommers frites og burger. Det ender dog med at vi får serveret en eller anden form for burger sandwich, som vi sætter til livs. Trætheden har overmandet os, og vi forsøger at spørge om det er ok at sove i et hjørne af cafeen. Først ser det ud til, at de afviser det, men så skifter de mening og gør alt for os. De slukker lyset i vores afdeling, skruer ned for musikken, og der bliver tysset på de lokale i den anden ende af cafeen. Vi kan høre dem hviske om adventureracere. Lidt at en forestilling; sovende udkørte folk på en bjergcafe, beskidte og ildelugtende, i fuld udstyr, og så en tilskuerggruppe af lokale folk, der ikke forstår et ord engelsk. Komisk og ret absurd teater, men vi sover en halv time og får takket af fra os. Betydende møde med lokal befolkning. Nu har byen noget at tale om resten af aftenen og næste dag med. Vi takker i hvert fald for stor gæstfrihed.

Næste check point viser sig at være ved et slags hotel hvor der er opvarmet, og folk kan ligge indenfor. Da vi fortsat er ret trætte tager vi også en powernap og et toiletbesøg. Her er mange hold samlet og man kan mærke, at folk er ved at være trætte. Vi kører alle på det sidste halve døgn tid. Da vi forlader hotellet opstår der lidt forvirring om, hvor vi skal hen. Anders, der til tider kan være lidt stædig med kortet, opdager at der er en fejl på kortet. Han får sammenlignet to kort over samme område og netop fordi han er stædig og grundig kan han se, at der mangler en vej på det ene kort. Det er kun Anders, der kan opdage sådan noget på 5. dagen af et adventurerace, og det kan vi andre takke ham for, da han finder den rigtige vej op af bjerget. Bjerget er mega stejlt og vi skal følge konceptet: helt op, for at køre ned igen. Vi når lige at få varmen og taget tøjet af, før vi rammes af et regnvejr. Det står ned i stænger, himlen er et åbent hav, og regntøjet må på igen. Vi må trække cyklerne mange steder før vi endelig er oppe. Regnen fortsætter, og vi begiver os i kast med nedkørslen, som er lang. Regnen er på en eller anden mystisk vis søvndyssende, og vi er ved at falde i søvn på den glatte nedkørsel. Pludselig kl. "et-eller-andet-meget-sent" kommer vi forbi en cafe/bar midt på bjerget. Der ser ud til at være åbent. Drivvåde stiger vi af cyklerne, og til vores overraskelse er der faktisk åbent. Flere hold har valgt at søge ly for regnen. Der er en god stemning, - værtskabet er glade og de lokale ligeså. De tager sig ikke af, at vi gør gulvene våde og beskidte. I stedet serveres der varmt kakao, og vi får også bestil nogle corizobrød til. Efter en stund er det atter tid til at begive sig ud i uvejret, - selv om det er meget fristende at blive. Vi får for en sund følgeskab af et brasiliansk hold, der har mistet deres kort over den næste del af ruten.

Sidste skiftezone

Vi kører hele natten og prøver at holde os vågne. Vi har mistet cut off og kører nu for at nå nogle sidst check points på den sidste cykdel. Vi er alle trætte, og det går også ud over navigationen. Ingen formår rigtig at tage styringen og hjælpe til med navigationen, hvor det ellers er nødvendigt. Anders har hertil kørt et formidabelt løb og har været en meget stabil navigator, men lige som vi andre, er han ved at være godt træt og opbrugt. Vi synger med rystende stemmer, snakker, siger mærkelige lyde igennem natten for at holde os vågne. Til sidst beslutter vi at droppe et check point og kører til sidste skiftezone. En god beslutning. Vi når ind i skiftezone 15 min før cut off, og når lige ud af zonen igen. Dette cut off er vigtigt, da vi kan få to nemme check point på den efterfølgende strækning.

Mål forude

På med våddragtene. Det er meget koldt. Jeg når lige at få kuldechok og blive lettere hysterisk. Claus kommer til undsætning - nu skal vi lige igennem det sidste. Der er svømning på programmet og der udspiller sig et utroligt fascinerende sceneri her på afslutningsmorgenen. Solopgang over Atlanterhavet er ubeskrivelig smuk. Tårerne er lige ved at trille ned af mine kinder og denne gang ikke på grund af smerte, men dette syn minder mig om hvorfor i alverden man begiver sig ud på sådan et løb - og snart er det hele overstået.

Op af vandet og i gang med en sidste trekking der trækker tænder ud på et betændt skinneben og et betændt knæ. De andre kæmper sikkert også deres kampe med træthed og smerte. Der er en mærkelig stemning på holdet her til sidst. Måske er det det, at vi er ved at være færdige. Måske er vi lidt frustreret over, at vi ikke helt ved vores placering. Måske er vi bare udmattede? Vi går lidt, det gør for ondt at løbe. Men tempoet må op, hvis vi skal nå sidste check point, og som sande konkurrencemennesker, giver vi det sidste og sætter i løb. Vi når et check point mere, overhaler et hold - og så et holdt til. Det er sørme Team OrientHealth. Ikke at vi ligger i konkurrence med dem, men det motiverer, og stemningen stiger på holdet. Nicolai kommer os

i møde med det danske flag. Vi er ved vejs ende, og kan løbe over målstregen efter 130 timers aktivitet. Det er en fantastisk følelse. Her står vi: Holdet, supporterne og ekstra supporterne Maria og Marianne og hvilken fantastisk morgen her i Portugal. Mange timers forberedelse er nu kronet med et veloverstået løb, og målet om gennemførelse af et VM er nu indfriet - endda med en hæderlig placering. Placeringen lyder i første omgang på en 32. plads, men bliver justeret til en meget tilfredsstillende 17. Plads. Det kunne have været rart at have fået den rette placering ved målgang, - det havde helt sikkert gjort det lidt festligere, for vi følte egentlig at vores fysiske præstation var bedre end en 32. plads, - hvilket den jo også var. Hjemme igen og hvilken appetit. Benene holdes i vandret position og kroppen i hvile. Men ... med en 17. plads, så kan det godt være vi vender tilbage igen og går efter endnu en placering eller to næste gang. Skrevet af Thea Storm Henriksen redigeret af holdet

News archive

-  [Løbsberetning fra ARWC2009](#)
-  [Ørkenløb og presseklip](#)
-  [En lille teaser...](#)
-  [Top 5 steder at sove under et VM....](#)
-  [Nummer 16 til VM i Adventure Racing](#)
-  [Hjemme igen... \(nummer 32 eller nummer 16?\)](#)
-  [Adventureracers.dk i mål ved VM 2009 i Portugal.](#)
-  [Klar parat start!](#)
-  [Adventureracing World Championchips 2009](#)
-  [ARWC 2009 og GripGrab](#)
-  [Kajakhotellet](#)
-  [Vi er nød til at betale for kvalitet, men derfor behøver det ikke være dyrt!](#)
-  [Gribben 2009](#)
-  [Island Explorer nu på video](#)
-  [Ekstra lys over "The land of light"](#)
-  [Urban race i Århus](#)
-  [Træning i det vestjyske](#)
-  [Er man blevet gal?](#)
-  [ARWC med MAXIM](#)
-  [Hillerød mtb maraton, 103 km med kronprinsen](#)
-  [ARWC med Osprey Talon](#)
-  [48... dage tilbage](#)
-  [FMS 2009 - Farout Multisport 2009](#)
-  [2. plads i THE HARTZ 2009](#)
-  [Sejr efter 40 timer i de svenske skove!](#)
-  [Optakt Farout Multisport](#)
-  [Sejr til en Jysk Klassiker!](#)
-  [Adventure Race i Nationalpark Thy 2009](#)