

PLUS

Guide

April 2013 - Se flere guider på bt.dk/plus og b.dk/plus



Guide: Kom i form på din cykel

26
sider

- **Amok på landevejen**
- **Godt grej til cyklen**
- **Sjælsø Rundt**
- **Bøger om cykling**

Cykling

INDHOLD I DETTE HÆFTE:

Amok på landevejen.....	4
Bøger om cykling.....	8
Klar til Sjælsø Rundt.....	12
Godt grej.....	14
Gammel mand på dyr cykel.....	16
Bidt af at cykle.....	18
Bidt af at cykle - 3 mænd fortæller om deres passion for cykling.....	22

PLUS

PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K, **Mail:** plus@bt.dk, **Web:** www.bt.dk/plus og www.b.dk/plus, **Ansv. chefredaktør:** Olav Skaaning Andersen, **Redaktør:** Mette Bernt Knudsen, **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Amok på landevejen

Motionscykling. Danskerne er gået amok og dyrker motionscykling som aldrig før. Især de plus 40-årige, som har tiden og pengene. Det er fællesskab, kaffe, røverhistorier, lækkert udstyr og en konkurrencesport, hvor man hurtigt kan træne sig op.

Af Anne Funch
afu@berlingske.dk

Foto: Kasper Palsnov

+ Da den tidligere professionelle cykelrytter Brian Holm for nylig var inde i, hvad han beskriver som »en helt almindelig cykelforretning i Husum«, blev han noget overrasket.

»Cykelhandleren havde carbon racerhjul til over 12.000 kroner, og da jeg spurgte, om han virkelig kunne sælge så dyre hjul, svarede han, at dem solgte han da masser af.«

Ifølge Brian Holm, der i dag er aktiv på to forskellige motionshold herhjemme, er succesen med de dyre hjul hos Husum-cykelhandleren blot med til at understrege en del af en større tendens.

Nemlig at danskerne er gået amok over motionscykling. Og meget tyder på, at han har ret.

Selv om tendensen har været kendt de seneste 10-15 år, er motionscykling i dag den hurtigst voksende sportsgren herhjemme. En undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut fra 2011 viser, at omkring 350.000 danskere klæder om til træningstøj og sætter sig op på cyklen jævnlige, ikke bare til og fra jobbet, men for som motionister at træde pedalerne i bund ude på de danske landeveje.



Foto: Kasper Palsnov

Hos Danmarks Cykle Union taler man om en behagelig, blød medvind de sidste fem-seks år. 40 procent flere nye medlemmer i de godt 300 klubber siden 2007, og 11 procent flere siden sidste år.

»Det er jo bare dem, vi registrerer, men der findes en

lang række private klubber og fællesskaber med motionscykling, der ikke er tal for. Mit indtryk er, at det er forholdsvis mange, og at der bliver flere og flere,« siger Bent Skov, udviklingskonsulent i Dansk Cykle Union.

Her arbejder man på at gøre

klubberne endnu mere attraktive, primært ved at forbedre trænerens uddannelse og udvikle de dynamiske klubmiljøer.

For den aktive motionist, der har tiden, pengene og viljen til at sejre, når han rammer en god søndag sammen med

ning,» vurderer Brian Holm, sportsdirektør for det belgiske cykelhold Omega Pharma-QuickStep.

»Så bliver der kørt intervaller, og så bliver der skudt genvej. Pludselig har én fået lidt krampe, og en anden har fået en »siver« på lungen. Og så er

ikke kutyme, at man bare tager hvem som helst med.

»Det kan måske godt lyde sådan lidt... Men jeg har bare ikke lyst til at køre ved siden af en eller andens svoger, jeg ikke kender, og som kun taler om, hvor hurtigt han regner med at gennemføre sin næste triatlon inklusiv alle detaljerne – hvis man nu lige skal sætte det lidt på spidsen.

Jeg kan godt lide, at vi kender hinanden på turene, og at vi ind imellem intervaller og alt muligt andet også kan køre og sludre lidt om nogle af de hverdagsting, vi alle sammen går rundt og tumler med.»

I forsøg på at forklare danskernes stigende kærlighed til kombinationen af racer og landevej siger Brian Holm, at det er en sportsgren, hvor man nogenlunde hurtigt kan forbedre sig.

»Når først man har forstået og lært sig det tekniske, for eksempel betydningen af at ligge på hjul og holde nallerne fra bremserne, kan man ret hurtigt komme i god form. Det kræver ikke så meget træning at føle, at man er en del af et rigtigt cykelteam,» siger sportsdirektøren, der kalder det for en taknemmelig sport på motionistniveau.

»Men for at komme derop, hvor man for alvor bliver hæderlig og virkelig kan rykke som motionist, plejer jeg at sige, at man nok skal regne med fem år.»

Så er der hele sundhedsperspektivet. Overlæge og professor Bente Klarlund er ikke er i tvivl om, at mange af især den ældre gruppe cykelmotionister er yderst bevidste om deres sundhed.

»De ved godt, at de skal. At der ikke er nogen vej udenom,



cykelvennerne, er træningsturene ikke kun en måde at holde sig i god form på.

»Hele fællesskabet med alle røverhistorierne, turen omkring den lokale kaffebar, konkurrenceelementet og ikke mindst alt det lækre udstyr har en enorm stor betyd-

det tid til en ny røverhistorie. Det er livskvalitet på et højt plan, jeg elsker det.»

Når Brian Holm træner med et af sine to motionshold, har det stor betydning, at der er en god energi mellem de mennesker, han træner sammen med, siger han. Derfor er det



hvis de skal klare distancen. De har fået tudet ørerne fulde af alle de sygdomme, de kan forebygge ved at motionere. Når de vælger cyklen, kan det også være udfra en viden om, at der er meget få skader, og at man relativt hurtigt kan banke sin kondition op og samtidig spare sine led,« siger Bente Klarlund.

Og mens de sparer på ledene, spænder de hjelmen og satser tid, penge og engagement på den to-hjulede. Især mændene. Faktisk mere end dobbelt så mange mænd som kvinder, viser undersøgelsen af danskernes motionsvaner.

»Hvor de yngre ofte vil vælge styrketræning eller løb, viser undersøgelsen, at især mænd på 40 og derover vælger motionscykling,« siger idrætsanalytiker Trygve Buch Laub fra Idrættens Analyseinstitut.

Han peger på, at gamle fodboldskader, slidte knæ og andre sportsskader fra ungdommen måske for alvor begynder at vise sig fra omkring 40 års alderen. Og at også dét kan være et incitament.

Samtidig konstaterer han, at motionscykling kræver tid

og penge. Og at det kan hører med til en forklaring af, hvorfor det i så høj grad er de plus 40-årige, der har kastet sig over cykelsporten.

»Det tager længere tid at opnå den samme effekt, som hvis man løber en tur. Derfor skal man ikke være alt for presset af tiden, af mindre børn for eksempel. Samtidig er det en motionsform, der kan være kostbar, og som derfor stiller krav til, at udøverne er rimeligt veletablerede økonomisk. Og ja, så er der måske også noget om mænd og gadgets.«

Trygve Buch Laub mener, at der er mange faktorer, som spiller ind i forsøget på at forklare den stigende interesse.

»I Danmark er der en dyb tradition og kultur for cykling som en del af vores hverdag. Vi er et cykelland, og faciliteterne er betydeligt bedre med mange cykelstier, end i så mange andre lande.«

Idrætsanalytikeren vil ikke afvise, at der også kan være et element af noget fascination fra de professionelle cykelstjerner verden, på trods af diverse doping-skandaler.

»Det er jo nok ikke fordi, folk selv drømmer om en professionel cykelkarriere, men mange ser Tour de France og følger rytterne undervejs i tykt og tyndt. Så er der alle historierne og hele atmosfæren omkring de store cykelløb, som sikkert kan være ret fascinerende.«

Det er Brian Holm enig i.

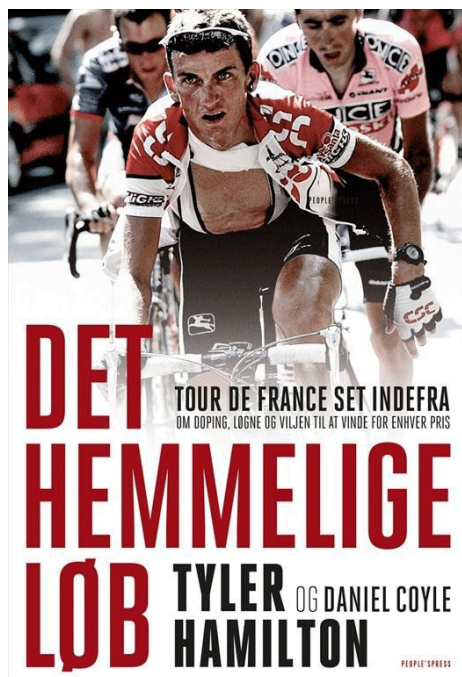
»Der er noget totalt vanvid over det, et vanvids-cirkus, og det skaber altid et element af fascination. Som tilskuer kan man komme helt tæt på de store dramaer, der udspiller sig undervejs fra første til sidste etape, og man kan næsten røre ved rytterne,« siger han.

Forleden i »Baskerlandet Rundt« brækkede belgieren Dries Devenyns armen ret voldsomt.

»Det eneste han siger, da jeg kommer frem til ham er: »Brian, mine ben var så gode, jeg kunne havde vundet etappen.«



Bøger om cykling



Det hemmelige løb

Af Tyler Hamilton og Daniel Coyle
350 s., 250 kr., People's Press

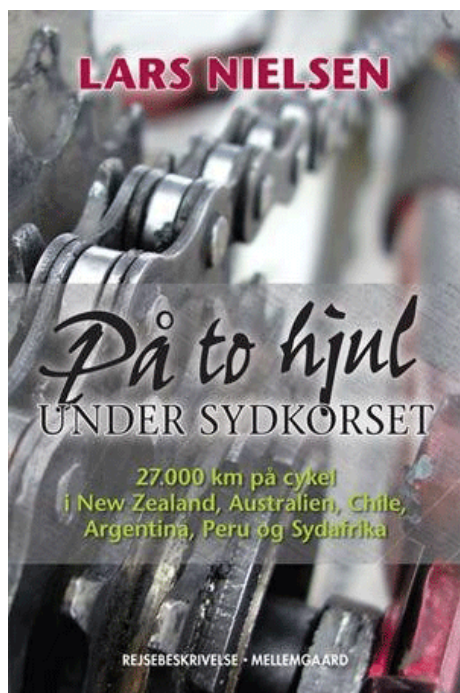
»Hvis man vil vide, hvordan det føles at være cykelrytter, skal man bare iføre sig undertøj, køre af sted i sin bil med 60 km i timen – og derefter hoppe ud af vinduet og ned på en bunke metalskrot,« citerer Tyler Hamilton sin kollega Jonathan Vaughters for i »Det hemmelige løb«. I bogen, der udkom i efteråret, fortæller han om livet som professionel – og dopet – cykelrytter i en verden med løgn, benhård konkurrence og korruption.



Tyve tinder i Tour de France

Af Jesper Ralbjerg
400 s., 350 kr., Muusman

Supermotionisten Jesper Ralbjerg kombinerer den lavpraktiske sådan gør-du tilgang med punktnedslag af de store dramaer i Tour de France-historien og beskriver de tyve mest berømte tinder i Tour de France. Herudover er der et træningsprogram udarbejdet af den danske ultratlet Kim Greisen.

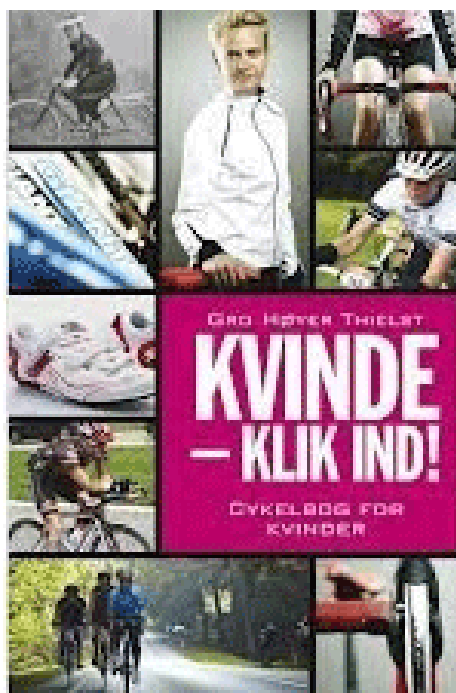


På to hjul under Sydkorset

Af Lars Nielsen

233 s., 230 kr., Mellemsgaard

Den inkarnerede langturscyklist Lars Nielsen fra Hobro har cyklet over 150.000 km over det meste af verden. I denne bog beretter han om sin tur på 27.000 km på cykel i New Zealand, Australien, Chile, Argentina, Peru og Sydafrika. »Jeg er kun rigtig lykkelig, når jeg cykler,« siger den 58-årige supercyklist, der startede med at køre langt i 1980 og ikke er stoppet siden



Kvinde – Klik ind

Af Gro Høyer Thielst

191 s., 200 kr., People's Press

Cykelsporten tiltaler flere og flere kvinder, der bl.a. træner til at deltage i verdens største cykelløb for kvinder, det 112 km lange »Tøserunden«, og derfor har journalist og cykelentusiast Gro Høyer Thielst skrevet denne cykelbog specielt til kvinder. I bogen er der bl.a. råd om, hvordan man finder den rigtige cykel og det smarte cykeludstyr, facts om cykelteknik og forslag til ruter.



LINDHART & RINGHOF
DEN STORE CYKELBOG

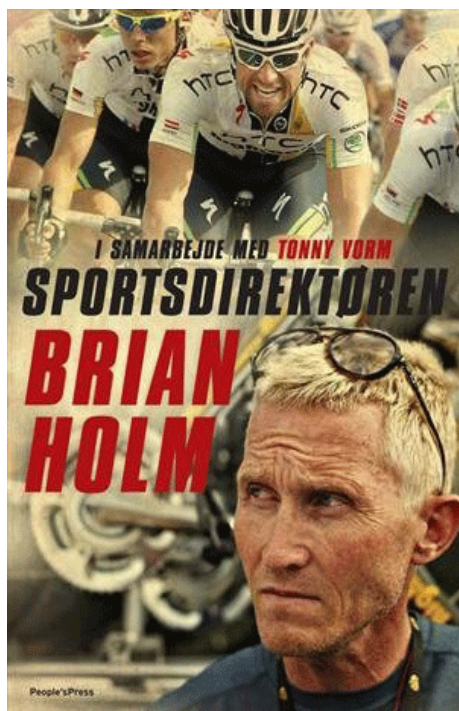
PÅ MESTRENE'S ASFALT

NIELS CHRISTIAN JUNG | REIMER BO CHRISTENSEN

På mestrenes asfalt

Af Niels Christian Jung og Reimer Bo
304 s., 350 kr. L&R

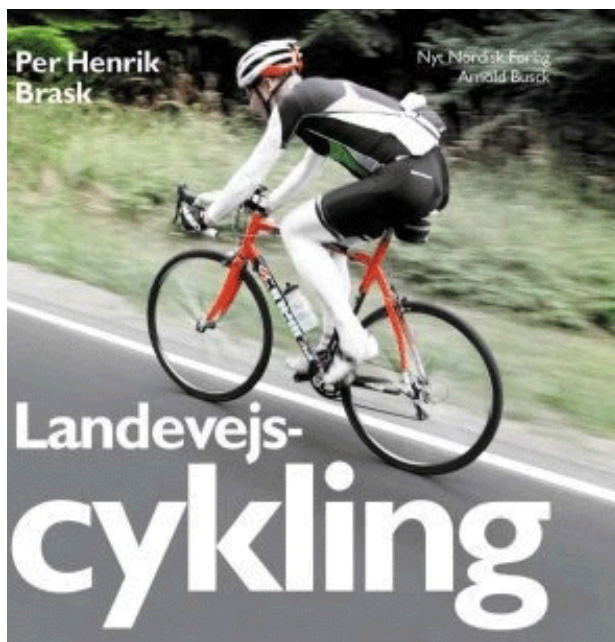
Gode råd fra fremtrædende motions-cyklister, beretninger fra ture på alt fra Mols Bjerge over Toscana til Piemonte og Mallorca og fortællinger fra så forskellige cyklister som tidligere statsminister Lars Løkke Rasmussen, skuespiller Lars Bom og tv-vært Anja Fonseca. Det er nogle af ingredienserne i Niels Christian Jung og Reimer Bos bog, der udkommer 24. april.



Sportsdirektøren

Af Brian Holm
233 s., 300 kr., People's Press

I bogen, der udkom sidste år, fortæller Brian Holm om sin tilværelse som sportsdirektør. Bogen, der er skrevet i samarbejde med Tonny Worm, følger Brian Holm samt HTC-Columbia og Mark Cavendish m.fl. gennem hele 2011 sæsonen, fra træningslejren i slutningen af 2010 og til holdets endelige opløsning, hvor hovedpersonens egne fremtidige forhold også falder på plads.

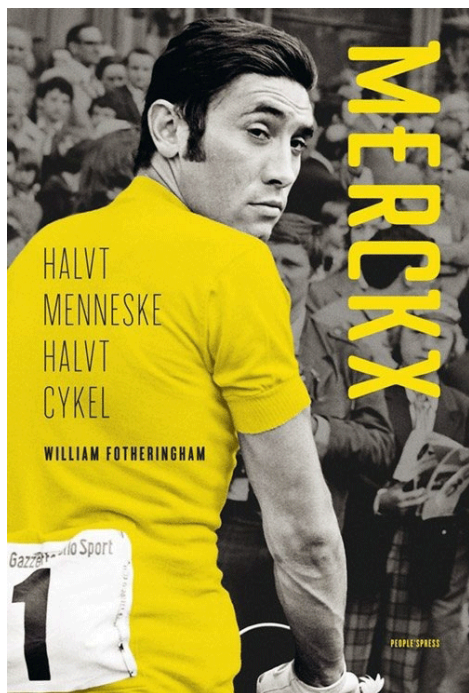


Landevejscykling

Af Per Henrik Brask

168 s., 250 kr., Nyt Nordisk Forlag

Per Henrik Brask, der har skrevet flere bøger om cykling og vedligeholdelse af cykler, kommer på fredag med bogen »Landevejscykling«, der guider til alt fra grej, udstyr og påklædning til træningsteknikker samt takt og tone på landevejene. Bogen henvender sig til alle, fra den 13-årige nybegynder til den ambitiøse amatørrytter.



Merckx – halvt menneske, halvt cykel

Af William Fotheringham

338 s., 300 kr., People's Press

Den belgiske cykelrytter Eddy Merckx med øgenavnet »kannibalen« er verdens mest vindende landevejscykelrytter med mere end 500 sejre, bl.a. i Giro d'Italia og Tour de France hele fem gange. Bogen, der udkom forleden, fortæller om hans opvækst, hans rejse ind i den professionelle cykelsport og om hans succes.

Klar til Sjælsø Rundt

Motionsløb. Søndag 9. juni træder mindst 8.000 danskere pedalerne i bund til Danmarks ældste motionscykelløb. Med mulighed for politieskorte for de mest ambitiøse.

Af Anne Funch
afu@berlingske.dk

+ De er der hvert eneste år til Sjælsø Rundt. Alle supermotionisterne, som godt lige vil trykke den bare nogle få minutter hurtigere af, end året før. Og som ikke kunne drømme om at køre andet end den længste rute på 132 kilometer.

Og så er der de hjemmemalede hippie-cykler med de glade budskaber og kunstige blomster. Madkurvecyklerne og forældrecyklerne og cyklerne, der er så gennemsnitlige, at de ikke kan andet end forsvinde i mængden.

Alle er de klar ved DTU i Lyngby, når startsskuddet lyder for Danmarks ældste motionscykelløb 9. juni.

Som noget nyt i år er den længste rute på normalt 125 kilometer omlagt, så den svinger uden om et skovstykke med grussti. Til gengæld er den 132 kilometer lang.

Alle ruter går gennem det smukke nordsjællandske landskab ved Sjælsø. Udover den lange rute er der mulighed for at vælge mellem ruter på 50 kilometer eller 28 kilometer. Og hører man til dem, der gerne vil køre »rigtigt cykelløb«, er der masterstart klokken 7 med politie-skorte.

De første 17 kilometer kører master-vognen med et snit på 26-28 kilometer.

Sidste år trådte over 8.000 danskere pedalerne i bund til Sjælsø Rundt, der igen i år arrangeres i et samarbejde mellem Veggerby Sport & Kultur og Berling-

ske.

Tilmeldingen er i gang, og man kan tilmelde sig online frem til og med 3. juni. Man kan også tilmelde sig på selve dagen mod et ekstra gebyr.

Læs mere på www.sjaelsorundt.dk





Foto: Cykelløbet Sjælsø Rundt, der afholdes hvert år i Nordsjælland.



Godt grej

Indkøb. Hvad skal du som minimum bruge, hvis du gerne vil begive dig lidt mere seriøst ud på landevejen? Fri har spurgt den tidligere professionelle cykelrytter, Jens Veggerby.

Af Anne Funch
afu@berlingske.dk

En cykel, selvfølgelig... med et par gode hjul

Du kan få, hvad Jens Veggerby kalder for en fornuftig cykel helt ned til 7.000 kroner og så ellers op til – ja, du bestemmer selv, om du stopper der, hvor den koster det samme som en lille bil.

Men vigtigst af alt: Hjulene. Der skal være nogle ordentlige hjul, for jo mere, du opgraderer hjulene, jo større er køreglæden. Få nogle gode dæk på, da du på den måde kan mindske irriterende punktering.

I Danmark er der al mulig grund til at tage hensyn til et klima, hvor det regner en del. Regn betyder, at mange flintsten vender den spidse ende opad – måske lige op i et dæk, så luften siver ud.

Nogle er bedre til at producere dæk end andre, længere er den ifølge Veggerby ikke.

Og så er det selvfølgelig igen et spørgsmål om økonomi. Et par gode hjul, som en rigtig professionel bruger, kan let koste 30.000-40.000 kr.

Når du vælger cykel, så tag derfor et ekstra tjek på dækkene og spørg om forskellen mellem de forskellige dæktyper. Vælg evt. dæk med kevlar, da det mindsker punkteringerne.

Og glem miraklet om punkterfrie dæk. De findes ikke, udover at nogle dæk punkterer mindre end andre. Brug eventuelt dæklæg.

Husk at vedligeholde hjulene – kedeligt, men nødvendigt. Hold dem rene, også dækkene, f.eks. ved løbende at kradse små sten ud, som sidder boret ind i dækket – og skift dæk i tide.



På med handsken

Cykelhandsker er en god investering. Med en pude inde i håndfladerne, beskytter de lige der, hvor du typisk vil tage fra, hvis du vælter. Og så er de behagelige. Fås fra 99 kroner og op til flere hundrede kroner.

Undgå rå bøf – vælg et par gode cykelbukser

Og meget gerne med en rigtig god og blød »pude« bagi. Der går historier om, at de professionelle cykelryttere for mange år siden sad på en rå bøf, for at beskytte mellemkødet. Senere havde rytterne vaskeskind syet i buksebagen. I dag er der udviklet så meget på buksekomforten, at der er et utal af muligheder for at vælge cykelbukser, der gør turen langt mere behagelig. Pointen er, at siddekomforten er afgørende for fornøjelsen.

Overflødigt at sige, men hjelmen...

Jens Veggerby nægter at træne med ryttere og motionister, som ikke har hjelm på. Han gider ikke samle deres hjernemasse op på cykelstien, siger han. Hvilken hjelm skal du så vælge? Der er så mange muligheder i dag, at det er umuligt at give et par hurtige »hands on« råd.



Det skal du have med i baglommen

Et sæt ekstra slanger, dækjern, pumpe, en tynd nylon-vest, mobiltelefon og id-kort. Du skal kunne lappe en cykel, for det kommer du til på et eller andet tidspunkt. Vesten fylder ikke meget mere end en lille håndfuld, når den er foldet sammen, og man kan blive taknemmelig for lige at kunne holde kroppen lidt varm, hvis man stopper undervejs, eller hvis man ryger ind i en lille byge.

Cykelbrillen er ikke kun lir på Strandvejen

Øjnene er særligt udsatte, både for vind og små insekter. Derfor er det en god idé at beskytte dem. Der er ikke noget mere irriterende, end hvis man har fået et kvart flueben ind i øjenkrogen og begynder at sidde og gnide, mens man kører, så øjet begynder at løbe i vand. En cykelbrille skærmer, men uden at klemme. I modsætning til et par almindelige solbriller, sidder de fast og glider ikke af, når man bøjer hovedet.

Cykelbriller fås lige fra Tigerbutik-modellen til de noget dyrere Oakley.

Indstil så de cykelsko ordentligt!

Når de professionelle cykleryttere rejser, har de altid deres cykelsko i håndbagagen. Bortset fra selve cyklen, er skoene det vigtigste udstyr, og også det mest personlige.

Skoene skal ikke bare passe i størrelsen, de skal også klikke ordentligt i pedalerne. Du kan få målt, hvor du træder med størst ydeevne på foden. Få eventuelt hjælp til at indstille cykelskoene rigtigt hos en cykelforhandler. Læg mærke til de motionister, der kører med knæene ud til siden, så de ser hjulbenet ud. Det er fordi, cykelskoene ikke sidder rigtigt på pedalerne. Få nu sat de klamper på skoene ordentligt, lyder det fra Jens Veggerby. De skal sidde der, hvor du er stærkest på foden.

Gammel mand på dyr cykel



Passion. Den tidligere DR-vært Reimer Bo elsker kammeratskabet i cykelsporten. Det har han skrevet en bog om.

Af Helle Lho Hansen
hlho@bt.dk

Den tidligere DR-vært Reimer Bo er en af dem, der har meldt sig ind i den forening, han selv kalder »Gamle mænd på dyre cykler«. Han er så vild med at cykle, at han sammen med Niels Christian Jung har skrevet en hed kærlighedserklæring til den tohjulede, bogen »På mestrenes asfalt«, der udkommer 24. april.

Hvad er det, cykelgear og tætsiddende trikot kan få frem i granvoksne mænd?

»Man siger, at man ikke får nye venner efter de 50 år. Men hos folk, der cykler sammen, opstår der et helt nyt fællesskab, som det er meget nemt at træde ind i. Udstyret er derimod ikke så vigtigt. Mange af os ser latterlige ud i tøjet, men det er praktisk, for man får ondt i røven af at cykle i almindelige shorts. Det vigtigste er, at cyklen passer, men den behøver ikke koste 50.000 kr. Min er god, købt af en cykelrytter, men jeg har ikke givet så meget for den – det kaldes handelstalant,« siger Reimer Bo.

Denne dag, hvor vi mødes på en café i København, har han udskiftet trikoten med et smal-stribet jakkesæt og matchende sort skjorte. Når han ikke cykler, løser han kommunikationsopgaver, holder foredrag og er konferencier. Og så skriver han. Cykelbogen er hans tredje.

Ifølge Reimer Bo er den typiske nymotionist en midaldrende mand, som vejer nogle kilo for meget og er på vej op

i alderen med fare for livsstils-sygdomme. Typisk er han i dårlig form og måske også indehaver af et rygproblem.

Beskrivelsen passer tilnærmelsesvis på ham selv. Om sin form siger han:

»Skal jeg hurtigere op ad et bjerg, skal jeg tabe nogle kilo.«

Det med alderen passer også meget godt. For journalisten og tv-værten ruller snart ind på opløbsstrækningen til sin 63 års fødselsdag.

” Jeg bruger turene mentalt, og til at træne min krop og mit kredsløb. De fleste af vi motionscyklister kører med pulsurre. Så jeg kan se, hvis der er forandringer i min hjerterytme.

Når han tre-fire gange om ugen trækker Pinarellocyklen ud af det lille værelse, den har i skunken i hans 5. sals lejlighed, er det blandt andet et led i hans plan om at holde sig i form.

»Jeg bruger turene mentalt, og til at træne min krop og mit kredsløb. De fleste af vi motionscyklister kører med pulsurre. Så jeg kan se, hvis der er forandringer i min hjerterytme.«

Er du konkurrencemenneske?

»Nej. Men alle, der kører cy-

kelløb, ved, hvor de ligger i placeringen, når de sætter op ad bakke. I en gruppe med ni ved jeg godt, at de fem af dem kan jeg ikke slå, men jeg vil gerne komme før de sidste tre.«

Som almindelig cyklist må man finde sig i at blive overrasket af racercykler, der suser gennem byen. Hvorfor er der ikke plads til en cykelklokke på et racerstyr?

»Jeg har en ringeklokke, sat fast med en elastik, den kører jeg med i København. Man må have pli på racercyklen. Blandt mine cykelvenner har vi en aftale om, at konkurrencen stopper, når vi når Hellerup. Jeg kan ikke selv holde ud, hvis jeg cykler med mine piger, og der kommer nogle ringende bagfra.«

Reimer Bo er ikke til blodsmag i munden. Enkelte gange har han fornemmet metalsmagen på stadiet lige før. Det er rigeligt.

»Jeg har en komfortzone. Når farten bliver sat op, sidder jeg ofte og tænker: »Ja, ja, lad dem køre, hvad rager det mig? Jeg er kun med i det her for motionen, ikke for at vinde,« siger han.

Flere har spurgt ham Reimer Bo, hvorfor han har investeret i racercykel, skindbuks og tåklips. Gentagne gange har han fået spørgsmålet:

»Cykler du på grund af dødsangst?«

Svaret er nej.

»Jeg cykler på grund af livsglæde. Og fordi jeg kan li' det. Punktum.«

Bidt af at cykle





Bidt af at cykle

Motion. Træning i Nordsjælland og motionsløb i Sydeuropa. Cykling bidrager til en velsmurt krop og »booster« det mentale overskud.

Af Anne Funch
afu@berlingske.dk

+ Den bider hårdt i dag, vinden. Selv om eftermiddagssolen skinner fra en knaldblå himmel ned over de tre motionsryttere på Strandvejen, er det med en anslået chill-faktor på omkring ti minusgrader. Og det gør tirsdagens træning ekstra kold og rå, mener de. Men dejligt, når man først er ude, en træningstur er sjældent spildt.

Jan Nygaard, Ralf Ritter og Claus Nielsen. Tre mænd, der har gjort status. Som ikke har lyst til at »tjekke ud« foreløbig, som den ene af dem formulerer det. For de ved, at hvis man vil sit krævende job og stadig har en ambition om et indholdsrigt liv, er det en forudsætning at være i ordentlig fysisk form. At sørge for at have en krop, der er bare nogenlunde velsmurt. Og at det mentale overskud jævnligt får et »boost« sammen med andre motionister, hvor fællesskabet er en lige så vigtig del af træningsturen, som at få sparket pulsen de nødvendige ekstra nøk opad.

Efter dagens gennem-forblæste tur får de sat sig ned på Café Jorden Rundt i Charlottenlund, hvor Berlingske har sat dem stævne.

Træningen og motionsløbene, både herhjemme og i udlandet er gradvis gået hen og blevet til mere end bare et forsøg på at holde sig fit.

»Jeg er blevet ret bidt af at af cykle,« erklærer Ralf Ritter, der arbejder som projektchef hos Louis Poulsen. Lørdag rejser han til Mallorca sammen med sit cykelhold, hvor han regner med at køre op til 120 kilometer om dagen.

Det lyder måske ikke af så meget, siger han, men det er udelukkende i bjerge, og

derfor en passende distance.

»Det med, at det kræver en del af mig og også gør lidt nas, når jeg for eksempel aftaler at tage en spurt sammen med en anden, det kan jeg godt lide. Der skal være noget konkurrence, også selv om det kun er for sjov.«

Ralf Ritter er så heldig at have store børn og en kone, som også dyrker meget sport. Derfor kan han bedre prioritere sine træningsture.

»Det er noget med virkelig at ville cyklingen og vælge den så meget til, at den kommer forud for så mange andre ting. Jeg møder gerne senere til en søndagsfrokost, hvis jeg først skal ud at træne. Det har jeg det fint nok med, for det er også en måde at holde fast i mig selv på. En måde at vise mig selv, at jeg mener det seriøst, selv om det jo overordnet bare handler om at have det godt.«

Også for Jan Nygaard, administrerende direktør og BMW-forhandler, er cyklen gået hen og blevet en del af en livsstil. Sådan var det ikke for fire år siden. Dengang var Ny-

gaard noget tungere end i dag. 15 kilo helt præcist. Sammen med lidt for meget lækker mad og et minimum af motion, havde de seks liter cola om dagen, som han på et tidspunkt var oppe på, sat sine tydelige spor.

»To af mine jævnaldrende venner havde fået en blodprop, de var overvægtige som jeg og arbejdede lige så meget. Det fik mig til at stoppe op og ret hurtigt beslutte, hvilken form for motion, der ville passe. Motionen var et godt udgangspunkt for en større forandring,« siger Jan Nygaard.

Han har dyrket badminton på eliteplan som ung og også prøvet løb og andre former for sport, men er blevet opereret i begge sine knæ.

»Så der var ligesom ikke frit valg på alle hylder længere,« forklarer han.

Golf har han også prøvet, men syntes det var for tidskrævende og harmonerede dårligt med et familieliv.

»Cykling er på mange måder ideelt. Hvis man løber, handler det kun om, hvorvidt man kan være med eller ej. Cykling rammer mere bredt, her er der mulighed for, at man på skift kan ligge lidt i læ af hinanden og lige samle nye kræfter.«

At det blev motionscykling, Jan Nygaard valgte, skyldes forskellige tilfældigheder.

Men også at hans firma på et tidspunkt havde indledt et samarbejde med træningsvirksomheden »Aim High« og Børsen. Her trænede erhvervsledere op til at gennemføre et relativt hårdt cykelløb i Belgien. Første år stod Nygaard blandt tilskuerne, året efter, i 2011, gennemførte han det 170 kilometer lange løb i kuperet terræn på seks timer som en af de hurtigste.

Til juni er han med i et motionsløb i Toscana, hvor han skal »kravle« op over to benhårde bjergpas: Mortirolo og Stelvio

i Dolomitterne.

»Lige nu ved jeg faktisk ikke helt, hvad jeg har sagt ja til,« griner han.

Claus Nielsen, handelschef i Saxo Bank, tager først sin racer frem, når foråret for alvor nærmer sig. Og sætter den væk igen, når efteråret begynder at ruske i cyklen.

»Jeg har et par ret faste, næsten dogme-agtige regler,« siger han.

»Hvis det er under ti plusgrader, kører jeg ikke. Jo, måske på min mountainbike inde skoven, hvor der er mere læ, men sådan som i dag, det gider jeg normalt ikke.«

Den uformelle måde at træne på passer Claus Nielsen godt.

»Jeg kan lide, at der er mulighed for at være med på en ret uforpligtende måde,« siger han.

»Indimellem kører jeg alene, men møder næsten altid andre undervejs. Så er det helt legitimt, at man bare kan hægte sig på gruppen og følges ad med dem nogle kilometer. Man småsnakker lidt, skilles så igen og ønsker hinanden en

fortsat god tur.«

Også Claus Nielsen har problemer med sit ene knæ. Han har altid løbetrænnet og spillet meget squash, men for to-tre år siden måtte han erkende, at det var slut med at løbe, det gjorde for ondt i knæet.

Han har deltaget i flere motionsløb og har sommeren igennem næsten altid et nyt, han træner sig op til. Det hidtil hårdeste, han har været med i, var Oetztalet Radmaraton i Østrig på 238 kilometer og sidste år TorTour i Schweiz, en non-stop rute på 1.011 kilometer og 15.000 højdemeter, men på et seks mands hold.

»Jeg skal helst have nogle mål for at motivere mig selv, så motionsløbene er en god drivkraft for mig.«

Den kraftige vind er ved at løje en anelse af. Ralf Ritter afslutter altid sine træningsture på samme måde. Ved at køre stille og roligt ad Strandvejen hjem til Hellerup.

»Det giver mig noget mentalt ro at køre den vej, efter at jeg typisk har været oppe nordpå og kørt nogle af turene deroppe.«



Bidt af at cykle -

3 mænd fortæller om deres passion for cykling



Jan Nygaard

47 år. Administrerende direktør og BMW-forhandler i Lyngby.

Gift og far til fire. Bor i Rungsted.

Har spillet badminton og dyrket løb, men kan ikke længere pga dårlige knæ.

Går til spinning to gange om ugen.

Begyndte at dyrke landevejscykling for fire år siden. Har delta-
get i flere motionscykelløb, både herhjemme og udlandet.

Rejser til Italien til juni for at køre med i et motionsløb, hvor
han skal over to bjergpas i Dolomitterne.

Træner: Fire gange om ugen på landevejen, hvor han kører 60
kilometer pr. tur.

Favorit cykelrytter: Alberto Contador.

Største ambition på cykel: Det bliver altid en kamp mod
mig selv om at køre hurtigere, end jeg egentlig havde overve-
jet hjemmefra.

Cykel: En Dedacciai ran. Den er så gennemført i orden, at den
vel nærmest ikke kan opgraderes.

Yndlings-gadgets til cyklen: Min Garmin computer.



Claus Nielsen

50 år. Handelschef i SAXO Bank og med i ledelsen.

Gift og far til to på 13 og 16 år. Bor i Søllerød.

Har løbetrænet, men kan ikke længere pga. dårligt knæ. Spiller squash, tennis og kører mountainbike.

Begyndte at dyrke landevejscykling for tre år siden.

Har deltaget i flere motionscykelløb, både herhjemme og udlandet.

Rejser til Gardasøen for at køre MTB med lokal guide og La Marmotte i juli.

Træner: To gange om ugen på landevejen, hvor han kører 30-50 kilometer pr. tur.

Favorit cykelrytter: Alberto Contador.

Største ambition på cykel: Jeg har en skør ide om at et køre nogle flere bjergpas. Hive en sommermåned ud af kalenderen og sammen med gode kammerater »krydse« alle de store pas. Jeg elsker at køre opad med »stram kæde«.

Cykel: Specialized S-WORKS Venge med Xentis Squad hjulsæt og SRAM Red Black (jeg skeler jo lidt til, hvad Team Riis kører ind til holdets ryttere :-)

Yndlings-gadgets til cyklen: Gamin Edge 800 (cykelcomputer) og min Iphone med Endomondo.



Ralf Ritter

47 år. Projektchef hos Louis Poulsen.

Gift og far til to på 15 år. Bor i Hellerup.

Cykler ude hele året suppleret med lidt spinning om vinteren. Medlem af Ordrup Cykle Club. Har tidligere spillet fodbold, indtil en alvorlig knæskade satte en stopper for al løb m.m.

Begyndte at dyrke landevejscykling for otte år siden.

Rejser i dag med Soigneur, Brian Holms La Flamme Rouge projekt og PACT Foreningen på træningslejr til Mallorca.

Træner: Tre-fire gange om ugen på landevejen og kører mellem 70 og 120 kilometer pr. tur.

Favorit cykelrytter: Fabian Cancellara.

Største ambition på cykel: Det er aldrig sjovt at blive overhalet på Strandvejen!!

Cykel: En superlet Cervelo R5, som er fantastisk at køre på.

Yndlings-gadget til cyklen: Har ingen særlig favorit, men jeg er sikker på, at jeg bliver glad for mine nye carbon-hjul.



Få meget mere indhold på **PLUS** for **29 kr.** per måned

Vi publicerer nye guider hver eneste dag året rundt om:

Sundhed

PLUS guide

OKTOBER 2011 - Se flere guides på bt.dk/plus



Boost dit immunforsvar

16
sider

Slank

PLUS guide

JULI 2011 - Se flere guides på bt.dk/plus



Slank sommer

25
opskrifter

Rejser

PLUS guide

rejseliv.dk

MARTS 2011



Berlin

28
sider

BYLIV
SHOPPING
KULTUR
FESTIVALER

PLUS guide

MARTS 2011 - flere guides på bt.dk/plus



Få en bedre økonomi

24
sider

SLIP AF MED DÅRLIG GÆLD SPAR OP
100 GODE SPARERÅD TJEK DINE VANER

PLUS guide

MARTS 2011 - følg også med på lobnu.dk



Få succes med dit løb

44
sider

LØBEPROGRAMMER HOLD MOTIVATIONEN
UNDGÅ AT BLIVE SKADET DEN RETTE KOST

Se mere
på bt.dk/plus
eller
b.dk/plus

Privatøkonomi

Motion