

Fakta

RACE ACROSS AMERICA

Race Across America køres på tværs af USA. I dette års udgave går starten fra Oceanside i Californien på vestkysten til målet i Annapolis i Maryland på østkysten.

Ruten tager deltagerne gennem 13 stater og er omkring 5000 kilometer lang. Turen går blandt andet gennem Nevadas ørken og Rocky Mountains.

Ruten byder desuden på hele 51.800 højdemeter.

De cirka 5000 kilometer skal tilbagelægges inden for tidsgrænsen på 12 dage for solo-ryttere. De allerhurtigste kommer i mål efter 8 dage.

Verdensrekorden indehaves af amerikaneren Rob Kish, der i 1992 kom i mål efter 8 dage, 3 timer og 11 minutter. Sloveneren Jure Robic har rekorden for flest sejre, idet han vandt løbet i 2004, 2005, 2007, 2008 og 2010. I 2005 sluttede han foran Chris MacDonald, der blev to'er.

Løbet blev kørt første gang i 1982. Dengang var der fire deltagere. Siden har løbet vokset sig større, og betragtes i dag som verdens hårdeste sportsbegivenhed. Løbet køres hvert år i juni måned.

I modsætning til store etapeløb som Tour De France køres løbet som én lang tidskørsel, hvor uret først stopper, når deltageren er i mål.

På under en uge tilbagelægger de bedste ryttere i løbet det samme antal kilometer, som Tour De France-rytterne gør på tre uger.

Sidste år deltog 330 rytter i løbet. Heraf var 58 solo-ryttere, mens resten fordeles på hold af 2-, 4- eller 8-mandshold.

Omkring halvdelen af solo-rytterne må udgå på grund af udmattelse eller skader.

I løbet historie har der været to dødsfald - begge som følge af trafikulykker undervejs på ruten.

Læs mere på www.raceacrossamerica.org.

Kilde: Raceacrossamerica.org og wikipedia.org

Fakta

RUNDT OM HENNING LARSEN

Henning Larsen er 45 år og er gift med Else Marie Larsen. Sammen har de børnene Thomas og Kathrine på 14 år.

Til daglig er Henning Larsen industrisnedker og arbejder i produktionen hos KVIK i Vildbjerg, hvor han hver dag cykler frem og tilbage fra sit hjem i Videbæk.

Allerede i 1. klasse opstod interessen for udholdenhedssport for Henning Larsen. Her begyndte han at løbe. Som årene gik, fik Henning Larsen mod på mere, derfor har han siden løbet 13 maratonløb med flere gode placeringer til følge.

Ifølge Henning Larsen er der tilbagelagt mere end 60.000 kilometer iført løbesko, inden interessen for cykling opstod.

I 1993 startede den lokale cykelklub, hvilket straks fik Henning Larsen til at melde sig ind.

Efterhånden begyndte Henning Larsen at deltage i løb hjemme i Danmark, men lysten til at udfordre sig selv betød, at han også meldte sig til længere og mere ekstreme løb i udlandet.

Siden har han flere gange deltaget i løbet Bianchi Melfar 24, som er et 24-timers løb, hvor den største udfordring er at holde sig på cyklen.

Første gang han deltog i løbet, blev det til en flot tredjeplads, mens han de to efterfølgende år vandt løbet. Han har endda slået sin egen rekord hver eneste gang. Rekorden lyder på 786,6 kilometer på 24 timer.

I juni måned går turen altså til USA, hvor Henning Larsen for første gang skal forsøge sig med verdens hårdeste cykelløb Race Across America. Her er målsætningen en podieplads.

Læs mere om Henning Larsen og projektet på hans hjemmeside: <http://hiraam2012.dk/> eller facebook siden - Henning Larsen - Race Across America 2012.

45-ÅRIG GÅR EFTER PODIEPLADS I VERDENS HÅRDESTE CYKELLØB

Ekstremcykling. Tre års intensiv forberedelse kulminerer den 13. juni, når Henning Larsen fra Videbæk sætter sig op på cyklen i en 5.000 kilometer lang kamp mod uret og egen fysiske og psykiske formåen i Race Across America.



Snart er landevejene omkring Videbæk skiftet ud med kilometerhøje bjerge og glohed ørken i verdens hårdeste cykelløb i USA. Foto: Jørn Deleuran

alene i muskelmasse på turen.

Alt er dog planlagt ned i mindste detalje. Eksempelvis skal Henning Larsen tisse i en kop, så teamet kan holde øje med, hvor meget han skal indtage, så teamet kan kontrollere, om kroppen er i balance.

Største frygt

At begive sig ud på en så lang både fysisk og psykisk krævende tur har sine omkostninger. Gennem RAAM's snart

30-årige historie har to ryttere mistet livet. Henning Larsen er selvfølgelig heller ikke i tvivl om, at deltagelsen er forbundet med en vis risiko.

»Min største frygt er selvfølgelig at køre galt. Men det

ville selvfølgelig også være ærgerlig, hvis jeg bliver så slidt, at jeg må stå af,« forklarer Henning Larsen, der alligevel betragter det faktum, at han skal deltage, som en sejr i sig selv. »Man kan sige, at he-

Af Jannik Toft Friis
jantf@bergske.dk

VIDEBÆK-USA: Bevidstløshed, dehydrering, hallucinationer, udmattelse og endeløs smerte er blot nogle af de udfordringer, der venter Henning Larsen, når han i juni drager til USA's vestkyst for at deltage i ekstremcykelløbet Race Across America (RAAM).

Forude venter 5.000 hårde kilometer på tværs af USA og gennem 13 stater i al slags terræn i det, der af mange karakteriseres som verdens hårdeste sportsbegivenhed.

Ifølge RAAM's grundlæggere er løbet designet med det simple formål at teste de yderste grænser af den menneskelige krop og psyke.

Løbet blev designet med ét formål. At teste de yderste grænser af den menneskelige krop og psyke.

RAAMS GRUNDLÆGGERE

Det kan lyde som et helt vanvittigt projekt, som familiefaren Henning Larsen fra Videbæk har kastet sig ud i.

Det er det ifølge Henning Larsen også, men ikke desto mindre føler han sig draget af den ekstreme udfordring i verdens hårdeste cykelløb.

»Jeg elsker at udfordre mig selv, og det her er den ultimative udfordring. Det bliver rigtig spændende at se, hvordan kroppen og psyken reagerer på det, som den bliver udsat for derovre. Det bliver en op-

levelse for livet,« fortæller en passioneret Henning Larsen, der gennem tre år har forberedt sig på turen.

En lang og sej kamp

Onsdag den 13. juni ruller Henning Larsen over havnebroen ved stranden i solrige Oceanside i Californien, der igen i år agerer startby for RAAM.

De smukke strande i det vestlige Californien bliver dog snart skiftet ud med Nevadas stegende ørkenlandskab, hvor det bliver en prøvelse af de større, at undgå hedeslag og dehydrering i 50 graders varme og en luftfugtighed omkring 100 procent, inden det i bogstaveligste forstand bliver op ad bakke, når rytterne på cyklen skal klatre i Rocky Mountains frygtindgydende bjerge.

Her har trætheden og smerten for længst taget over, og gør det hverken lettere eller mindre smertefrit at kæmpe sig frem i lignende terræn i de sidste tusinde kilometer, der baner vejen mod østkysten og målbyen Annapolis i staten Maryland. Den 5.000 kilometer lange rejse, der også byder på mere end 51.000 højdemeter, skal tilbagelægges inden for 12 dage. Til sammenligning gennemfører de professionelle cykelryttere i Tour De France cirka 3.400 kilometer på mere end tre uger.

Derfor bliver der ikke meget tid til hverken at hvile eller sove for Henning Larsen.

»Planen er i første omgang, at jeg holder mig kørende i 60 timer uden at sove. Måske ved hjælp af enkelte powernaps af 20 minutters varighed,« fortæller Henning Larsen, der tidligere har klarert hele 68 ti-

mer uden søvn i cykelløbet Paris-Brest-Paris.

Foruden trætheden bliver det også en kamp at holde væskebalancen.

»Når man kører i ørkenen kommer man simpelthen til at tabe mere væske, end man kan nå at optage. Derfor taber man sig, mens man kører,«

fortæller Henning Larsen, der ellers havde planlagt at skulle ligge med drop, når han ikke sidder på cyklen. Men på grund af nye dopingregler er det blevet forbudt. Derfor må han nøjes med at drikke alt den væske, han kan tvinge i sig. Desuden regner han med at tage mellem seks og ni kilo

Forberedelse er alfa omega

Klar til kamp. Når Henning Larsen sætter sig i flyveren på vej mod USA, er alt klappet og klart. Men det har krævet ekstreme forberedelser at deltage i et ekstremcykelløb som Race Across America.

Af Jannik Toft Friis
jantf@bergske.dk

VIDEBÆK-USA: Alt er planlagt og forberedt ned i mindste detalje, når Henning Larsen krydser USA på sin cykel i den ultimative udholdenhedstest i Race Across America (RAAM).

Men uden familiens hjælp

anden time på at finde sponsorer, der vil støtte projektet.

25.000 kilometer om året

I dag har Henning Larsen med stor hjælp fra familien fundet sponsorer og et kompetent team af dygtige, frivillige folk, der skal hjælpe ham gennem det praktiske på turen, mens Henning Larsen

selv koncentrerer sig om at holde sig på cyklen i alle 5.000 kilometer.

Sponsorer og et kompetent team gør det ikke alene. Der skal nemlig også en et par ualmindelig veltrimmede ben til at klare den ekstreme udfordring.

Derfor tilbringer Henning Larsen masser af tid i sadlen.

De seneste år har han kørt mellem 20.000 og 25.000 kilometer om året, mens han allerede i år har rundet de første 7.000 kilometer.

En tur for livet

Henning Larsen og hans team har taget højde for selv den mindste detalje, når de sammen på et af de månedlige

møder gennemgår regler og koordinering af turen i juni.

»Det er vigtigt, at kroppen får det, som den har brug for. Derfor har vi lavet et program for mad og væske, som jeg skal følge,« fortæller Henning Larsen, der blandt andet har været i kontakt med det amerikanske militær for at undersøge muligheden for

at få fat i en bestemt type færdigmad.

Foruden maden og væsken har Henning Larsen også fået specialdesignet en masse udstyr, ligesom han også træner særligt udsatte muskelgrupper i kroppen. I øjeblikket arbejder han og teamet på at få udviklet en speciel nakkestøtte, der forhindrer nakkemus-

skulaturen i at blive ødelagt, når man tilbringer så mange timer i sadlen.

»Turen har kostet rigtig mange penge, mens Per Pedersen har stillet cykel, dele og udstyr til rådighed for mig,« fortæller Henning Larsen, der udover to cykler også har følgebil og autocamper med sig på den barske tur gen-

nem USA. Med det store arbejde, der ligger bag RAAM, er Henning Larsen da heller ikke i tvivl om, at der er lagt op til en oplevelse for livet. Selv om det er svært at spå om fremtiden, virker det usandsynligt, at Henning Larsen nogen sinde får mulighed for at prøve kræfter med noget lignende igen.

Fakta

HOLDET, DER SKAL HJÆLPE HENNING GENNEM USA

Henning Larsen - Rytteren fra Videbæk, der skal forsøge at cykle sig på podiet i verdens hårdeste cykelløb.

Henning er medlem af KVIK Bike Team, ARD og VCM. Han har tidligere cyklet Tour de Mont Blanc, Paris-Brest-Paris og Bianchi Melfar 24.

Lærke Sund - Er uddannet sygeplejerske. Hun har erfaring fra intensiv afdeling, kirurgisk/medicinsk afdeling og har senest arbejdet i en lægepraksis. Lærke er selv konkurrencerytter.

Rasmus Røjkjær - Er uddannet fysioterapeut og ejer af Videbæk Fysioterapi. Han har tidligere fungeret som fysioterapeut for Danmarks U20 Ishockeylandshold og Herning Blue Fox. Rasmus er også cykelinteresseret.

Christian Olsen - Er uddannet læge og ansat på Anæstesiologisk afdeling på Viborg Regionshospital. Christian er særligt interesseret i hjertemedicin og anæstesiologi, mens han også er cykelinteresseret.

Jens Thomsen - Er uddannet tekstiloperatør og ansat hos ARLA Foods ARINCO i Videbæk. Jens er også selv aktiv på cyklen, samt medlem af den lokale løbe- og cykelklub i Videbæk.

Heinrich H. Pedersen - Uddannet maskinarbejder og ansat hos Vestas Wind Systems. Heinrich er også aktiv motionsrytter og har selv deltaget i løb rundt om i Europa, ligesom han også er medlem af den lokale cykelklub.

Mads Fabricius - Er studerende og arbejder som selvstændig erhvervsdrivende inden for psykiatrien. Mads er selv ultracykelrytter og har to UMCA-rekorder. Mads har tidligere deltaget som support ved Race Across America, og er i år med for at samle erfaring til egen deltagelse ved løbet.

Jacob Dall - Er uddannet elektroniktekniker og arbejder i en konsulentvirksomhed med speciale i IT-kommunikation og sikkerhed inden for energisektoren. Jacob er cykelinteresseret og har selv erfaring fra udenlandske cykelløb.

Foruden holdet, der skal med til USA, benytter Henning Larsens Team sig af to rådgivere.

Hans Christian Brødøs - som er læge og yder sundhedsfaglig rådgivning, samt rådgivning om udstyr og mandskab.

Per Pedersen - Har sin egen cykelbutik i Snebjerg og er tidligere professionel cykelrytter. Per rådgiver om cykeludstyr og har også lånt cykel og udstyr ud til Henning Larsen.

Kilde: hiraam2012.dk