

# HENNING LARSENS SEJREDE OVER TRÆTHEDEN I USA

Henning Larsen er ikke færdig med Race Across America

Af Jannik Toft Friis  
janf@bergske.dk

**VIDEBÆK-USA:** Henning Larsen har nu gennemført verdens hårdeste løb hele to gange. Det afholder dog ikke den hårdføre cykelentusiast fra at drømme om at gøre det igen.

»Der er stadig plads til forbedringer, og der er rigtig mange steder, hvor vi kan effektivisere,« forklarer Henning Larsen.

Han drømmer om at komme af sted igen før eller siden. Når man er konkurrence-menneske til fingerspidserne, stopper man nemlig aldrig med at sætte sig nye mål.

»Jeg vil meget gerne af sted igen i 2017. Der fylder jeg nemlig 50 år og kører i en anden kategori, så det kunne være lidt sjovt at køre det sidste løb der,« fortæller han og tilføjer, at 2015 også er en mulighed, hvis det flasker sig.

Det kræver nemlig en hel del opbakning, sponsorkroner, og samtidig et dedikeret hold, der ved, hvad det kræver under de ekstreme forhold. Ifølge Henning Larsen er det sidste det mindste problem.

»Hele holdet har faktisk meldt sig klar igen, så det er perfekt. Vi havde jo et helt fantastisk hold, der supplerede hinanden godt,« fortæller han og hæfter sig især ved det gode humor og samarbejde, som gav hele holdet et ekstra løft.

**Vil under ti dage**  
Henning Larsen er allerede begyndt at tænke over, hvordan han kan gøre det endnu bedre næste gang. Ja, faktisk startede det allerede på cyklen under løbet.

»Jeg vil jo gerne under ti dage, så jeg har tænkt over forbedringer til udstyr og til måden at gribe de forskellige udfordringer undervejs i løbet an,« fortæller han og tilføjer, at han gerne vil op på ti mand på holdet frem for de otte, der var af sted i år, for at optimere det hele.

Selvom tankerne om næste deltagelse i Race Across America allerede er mange, så lover Henning Larsen dog, at det ikke bliver til tre løb på stribe næste år.

Næste år er fokus på han og hustruen Else Maries sølvbryllup. Derfor er det nu alligevel ikke sikkert, at cyklen bliver stående i garagen hele sommeren.

»Der er både et langdistanceløb i både Slovenien og Irland som kunne være spændende at prøve at køre. Men det tager jeg, som det kommer. Det hele skal jo også hænge sammen,« forklarer han.

At gennemføre Race Across America kræver blandt andet en udsædvanlig stærk psyke, gode ben og maaasser af vand. Her hælder fysioterapeut Rasmus Røjkjær vand på Henning Larsen og hans kølevest.

## Fakta

### Henning Larsen og rekorderne:

- 10 dage, 10 timer og 45 minutter tog det 46-årige Henning Larsen at gennemføre Race Across America.
- Det er den bedste danske tid, der er sat i løbet. Samtidig forbedrede han sin egen tid sidste år med en dag, syv timer og 53 minutter.
- Henning Larsen er den eneste dansker, der har gennemført løbet to gange - endda i træk.
- Han drømmer fortsat om at gennemføre det ekstreme cykelløb under ti dage.

varm velkomst i Videbæk, hvor folk var samlet for at overraske og hylde Henning Larsen og holdet. Det var en overvældende oplevelse, fortæller han.

Der har dog ikke været lang tid til at nyde hjemkomsten, restituere i og fordøje oplevelserne, for allerede mandag starter hverdagen igen på arbejdet i Vildbjerg.

»Kroppen har det ganske fint, men jeg kan selvfølgelig godt mærke, jeg er meget mentalt træt,« fortæller han.

Heller ikke nakken, som han frygtede for inden afgang, er der problemer med.

»Nakken har det faktisk bedre nu, end da jeg tog af sted til USA. Jeg kørte med en forebyggende halskrave de sidste par dage et par timer om aftenen, men der har ikke været det mindste,« fortæller han.

Derfor varer det nok ikke længe, før Henning Larsen igen sidder på cyklen sammen med vennerne i cykelklubben i Videbæk. Og måske varer det heller ikke længe før han og holdet igen tripper efter at køre et nyt Race Across America - Det afviser han i hvert fald ikke. Det bliver dog med sikkerhed ikke til næste år, hvor han i stedet fejrer sølvbryllup med hustruen Else Marie.

»Jeg lukkede det ene øje, og så holdt jeg med at se dobbelt. Jeg endte med at køre de sidste kilometer i mål med det ene øje lukket,« smiler han.

Det lykkedes dermed at trille det sidste stykke ind over stregen for andet år i træk efter en sej kamp og heroisk indsats af hele holdet.

### Træt Henning modtaget som helt

Tirsdag blev de barske forhold i USA skiftet ud med det efterårsriggende sommervejr i Danmark, da Henning Larsen og holdet fik en



## Race Across America.

Henning Larsen satte danske rekorder i verdens hårdeste cykelløb - I Dagbladet fortæller han om den lange, seje kamp mod uret.

Af Jannik Toft Friis  
janf@bergske.dk

**VIDEBÆK-USA:** »Åh nej, nu er det slut!« tænkte 46-årige Henning Larsen, da amerikanske bageovn af en ørken endnu en gang fik krammet på den cykelglade videbækbo.

»Jeg troede det var helt slut, og det sagde jeg også til vores læge, Jacob,« husker Henning Larsen godt et døgn inde i Race Across America.

»Kroppen krampede, fordi kroppen ikke fik, hvad den havde brug for. Jeg havde drukket cirka halvanden liter væske i timen, hvilket gav voldsomme brækfølelser, og jeg havde slet ikke lyst til at spise overhovedet,« forklarer han om krisen.

Holdet havde på forhånd forberedt adskillige poser med letoptagelig blendermad, som virkede så fantastisk sidste år. Men med ville det ikke.

Og egentlig var det historien om Henning Larsens deltagelse i år. En ting er nemlig hvad man bruger dagevis af forberedelser på, noget andet er de udfordringer, som reelt lurer på de amerikanske landeveje. Dem var der rigelig af, fortæller Henning Larsen.

Alligevel lykkedes det jernmanden fra Videbæk at gennemføre løbet som den første dansker for anden gang. Samtidig satte han dansk rekord med tiden ti dage, ti timer og 45 minutter.

### Kørte på flødeis, meloner og salt

Det begyndte ellers godt. Henning Larsen havde lært af sidste års besøg i ørkenen, og derfor var planen at sænke farten for ikke køre død i de høje temperaturer.

Den taktik afværgede dog ikke en mindre nedtur. Til gengæld slog hammeren ikke så hårdt som sidste år, og denne gang undgik Henning Larsen feber, og kom hurtigt tilbage i sadlen.

»Jeg skulle jo have et eller andet at spise, så holdet prøvede sig frem. En stor del af løbet kørte jeg på flødeis, spejlæg, meloner, annanas og masser af salt for at genoprette væskebalancen,« forklarer han.

Pludselig gik det fremad igen, og trods en ubehagelig, trykkende varme havde Henning Larsen held til at hente sine konkurrenter - og

så den anden danske rytter Jan Larsen.

Faktisk havde Henning Larsen så meget fart under de smalle cykelhjul, at det ultimative mål om at gennemføre på under ti dage kunne skimtes forude.

De stærke, amerikanske naturkræfter gjorde dog sit for at stoppe Henning Larsen og de andre ryttere.

»Vejret var vanvittigt. Det ene øjeblik var der kraftig regnvejr og senere en voldsom sand-

storm, der tvang mig af cyklen i et par timer. Det var så ekstremt, at politiet kørte rundt og bad os blive i camperen og ikke røre os ud af flækken,« forklarer han.

På øjeblikke senere var varmen og luftfugtigheden igen uudholdelig.

### Over målstregen med lukket øje

På godt ti dages cykling regner Henning Larsen med, at han højst har fået ti timers effek-

tiv søvn. Det begyndte sidst i løbet at sætte sine spor på den ellers hårdt kæmpende cykelkrieger. Derfor måtte han vaske sig selv i hovedet med istinger for at ikke at falde i søvn på cyklen.

Men da der manglede få kilometer var sønnen tæt på at slå Henning Larsen helt ud.

»Da der var 16 kilometer til mål, mistede jeg pludselig lysten til at køre på cykel. Det var som om, hjernen slog fra. Jeg så pludselig



Der er mange forberedelser forud for Race Across America. Her kigger holdets altnulmand Heinrich Pedersen Henning Larsens cykel efter i sømmene.



Endnu en gang var den barske, amerikanske ørken tæt på at koste Henning Larsen deltagelsen i løbet.



Der var ikke mangel på opbakning til Henning Larsen ude på ruten. Her fejrer holdet, at Henning er halvvejs i mål på den 5000 kilometer lange rute.



Sommetider er den tunge trakfik også en udfordring for rytterne. En gang var Henning Larsen tæt på at blive kørt ned - dog af sin egen følgebil. Han slap dog billigt fra turen i asfalten.



En overvældende stor velkomstkommité modtog Henning Larsen og holdet på Westergaards Hotel, da de vendte hjem fra USA i tirsdags.