

Ti dage, ti timer og 45 minutter - og så var Henning i mål



10 dage, 10 timer og 45 minutter. Målet er nået for Henning Larsen.

Vi bringer her et udpluk af Henning Larsens dagbog

Henning Larsen, Videbæk, var for andet år i træk med i cykelløbet Race Across America. Et cykelløb der er kendt som verdens hårdeste løb.

Race Across America køres på tværs af USA fra byen Ocean-side i Californien på vestkysten til byen Annapolis i Maryland på østkysten.

Ruten, der byder på 51.800 højdemeter og 4.828 kilometer, går gennem 13 stater, hvor blandt andet Nevada ørkenen og Rocky Mountains ligger. Cykelrytteren fra Videbæk er dermed den dansker, som har gennemført det 4.828 kilometer lange løb på tværs af USA hurtigst.

Dette års gennemførelse af løbet betyder også, at han er den eneste dansker, som har fuldført løbet som solorytter to gange og det endda to år i træk.

Fredag den 14. juni

Formkurven går lige nu kun en vej for cykelrytter Henning Larsen, der fredag sidst på eftermiddagen, lokal tid, klatrede op ad det højeste bjerg i Race Across America - Jeg kunne godt tænke mig spaghetti med kødsovs, når vi kommer derop, lød det fra Henning Larsen.

Det kræver en vis portion overskud at kunne tænke på mad, når man på cykel er på vej op ad et bjerg, hvis top er 3620 meter over havets overflade. Det overskud har Henning Larsen lige nu, og det skyldes ikke mindst, at han har fået appetitten tilbage efter at være kommet ud af ørkenen og væk fra de mere end 40 graders varme.

Det betyder dog ikke, at udfordringerne er blevet mindre i løbet på tværs af USA. Nu

handler det bare om at køre opad, opad og opad.

Og det var præcis, hvad Henning Larsen for alvor gjorde fredag eftermiddag, hvor Wolf Creek, det højeste bjerg i Race Across America, skulle besejres.

Hvor højt rytterne egentlig kommer op, kan måske bedst beskrives ved, at en ellers almindelig trænet maratonløber blot skal løbe ti meter, før luft bliver en mangelvare.

Det var ikke tilfældet for Henning Larsen, der under hele opstigningen kunne kommunikere med holdet uden at lyde forpustet, når de løbende ved siden af ham udleverede mad og drikke.

Den 46-årige cykelrytter har da også kørt bedre og bedre de seneste døgn, hvilket kulminerede med, at han efter 1500 af de i alt 4828 kilometer kunne overhale den anden af de to øvrige danskere i løbet.

Henning Larsen er derfor i skrivende stund forreste dansker i solofeltet.

Søndag den 16. juni

Henning er nu mere end halvvejs i Race Across America. Efter en forfærdelig nat tramper Henning Larsen sig nu igennem Kansas meget lange og lige veje.

Et voldsomt uvejr ramte natten mellem lørdag og søndag, lokal tid, Race Across America-feltet, og sov man på det tidspunkt i en af de mange autocampere, sluttede søvnen brat. Vinden ruskede nemlig køretøjerne fra side til side, mens haglene hamrede mod taget, og regnen piskede ind på vinduerne.

Og ude på selve ruten var det bestemt ikke meget bedre, for her røg nogle af rytterne også ind i en sandstorm.

En af dem var Henning Larsen, som først forsøgte at

køre igennem de flyvende sandkorn, men måtte opgive og sætte sig ind i følgebilen.

Mens han sad der, ramlede det før nævnte tordenvejr også ind over bilen, hvilket betød, at Henning Larsen i to timer og et minut måtte sidde i bilen frem for på cyklen.

Henning Larsens morgenmad blev derfor udskudt til klokken halv otte, men så var han også så sulten, at der skulle to portioner spaghetti med kødsovs til for at blive mæt.

Med maden indenbords var det så ud på landevejen igen og frem mod et af de første, rigtig store skridt mod at gennemføre Race Across America på under ti døgn.

Halvejsmærket på ruten, som er 2414 kilometer, skulle passeres, hvilket det blev med manér lige før frokosttid søndag lokal tid.

Til at fejre det stod hele holdet klar med hatte, dannebrog og koklokker, før turen igen gik dybere ind i Kansas.

Mandag den 17. juni og tirsdag den 18. juni

Nu er Henning i direkte duel med østriger om top-ti placering.

Det seneste halvandet døgn har budt på så mange udfordringer, at de må være svære at skille ad for Henning Larsen, der lige nu kører med om en placering blandt de ti bedste i Race Across America.

Midt på eftermiddagen tirsdag, lokal tid, lå cykelrytter Henning Larsen godt 100 meter bag Gerald Bauer fra Østrig.

De to ryttere har de seneste mange timer ikke lavet andet end at overhale hinanden, når den ene var til pause, eller det gik opad, hvor Henning Larsen ser ud til at være stærkest.

Danskeren var da også først af de to, da de midt på aftenen ankom til timestation 37, Effingham, Illinois, hvor Henning Larsen i skrivende stund får sig en kølende lur.

Forud for den direkte duel i pedaltramp har dog for Henning Larsen været et utal af udfordringer det seneste halvandet døgn.

Vejret har som tidligere nævnt ikke hele tiden været lige meget med ham, og natten til mandag, lokal tid, væltede vandet igen ned over ham, mens lynene oplyste himlen. Uvejret blev Henning Larsens farvel til Kansas og goddag til Missouri, hvor rytteren fra Videbæk begyndte med at få sin lur i den lille by Weaubleau. Og luren gjorde godt for Henning Larsen, der næsten ikke kunne vente med at komme op på cyklen igen, da de to timers søvn var »overstået«.

Han jokede med de medlemmer af hans hold, som sad bag ham i følgebilen, hvilket er et godt tegn, men nok var han kommet i gang, før en ny udfordring meldte sig. Klimaet var nu ændret fra vin-

domsust regnvejr til ekstremt lummert og fugtigt, og oveni det skulle Henning Larsen nu også ud at cykle på motorvejen.

Og med motorvejskørsel følger, at både rytter og personer i følgebilen skal være meget opmærksomme og hele tiden få dækket af bag Henning Larsen, så han ikke risikerer at blive ramt af andre trafikanter.

Det kostede kræfter både bag rattet, men bestemt også ved styret, og Henning Larsen blev i den periode også ramt af to punkteringer næsten lige efter hinanden.

Til den positive side skal dog siges, at det var selv samme mandag eftermiddag, Henning Larsen på trods af alle udfordringerne lykkedes med at hente den østrigske rytter Gerald Bauer.

De to ryttere kørte derefter nogle få minutter ved siden af hinanden og snakkede sammen, hvorefter Larsen første gang rykkede fra Bauer.

Siden har de to så duelleret om at være den, der ligger nummer ti i dette års udgave af Race Across America.

Lige nu, tirsdag midt på aftenen, lokal tid, er det Bauer, der er forrest, hvilket skyldes, at Larsen har valgt at sove en time ved timestation 37, Effingham, Illinois.

Onsdag den 19. juni

Henning mangler nu mindre end 1000 kilometer.

Med en træls morgen i bakspejlet er Henning Larsen nu igen flyvende efter et besøg hos den gule måge.

»Yes! Det er det bedste, der er sket på den her tur.«

Onsdag eftermiddag ramte cykelrytter Henning Larsen skyerne efter at have været helt nede i kulkælderen fra morgenstunden.

Motivationen og humøret var væk efter flere hårde dage i USA's både barske og meget afvekslende klima, så det var op på cyklen og starte forfra med at forsøge at trampe no-

get positiv energi ind i kroppen.

Den taktik lykkedes stille og roligt, jo ældre dagen blev, men højdepunktet indtraf først, da Henning Larsen ramte timestation 41 i Oxford, Ohio.

Den havde løbsarrangørerne nemlig været så flinke at placere lige ved siden af en McDonalds-restaurant.

Det udnyttede holdet til at købe ikke bare én, men tre Big Mac-burgere, en stor gang pomfritter og en stor cola. Menuen viste sig at være lige det, der skulle til, for at humøret nu igen er i top hos rytteren fra Videbæk.

Han kastede kort sagt det amerikanske fastfood i sig og tømte colaen, så det var svært at se, at han de seneste dage har haft lidt bøvvl med appetitten for at sige det mildt.

Mæt og målrettet kunne han derfor efter pausen sætte sig ud på cyklen med fuld fokus, hvilket der virkelig skal til for at komme igennem de sidste dage af det 4828 kilometer lange ekstrem-cykelløb.

Og vi taler nu vitterligt om de sidste dage af Race Across America 2013 for Henning Larsens vedkommende. Han har nemlig i skrivende stund kun 942 kilometer tilbage, før han kan trille i mål.

Torsdag den 20. juni og fredag den 21. juni

Søvnmangel er begyndt at være en alvorlig faktor i Race Across America, men Henning Larsen knokler videre mod mål.

Det var en træt, men særdeles hårdtarbejdende Henning Larsen, som natten mellem torsdag og fredag, lokal tid, kravlede op ad nogle af de sidste, rigtig alvorlige stigninger i Race Across America 2013.

Løbet lakker nemlig mod enden for den 46-årige rytter fra Videbæk, der i skrivende stund har mindre end 300 kilometer til mål i Annapolis, Maryland.

Henning Larsen var dog meget træt på den første del af

nattens etape, og han kom derfor ind at sove 15 minutter for at se, om det kunne afhjælpe trætheden.

Det kunne det sammen med en masse isterninger, der løbende blev smurt rundt i ansigtet på ham, og en jernvilje, som må være svær at finde lignende.

Henning Larsen har nemlig ikke sovet mere end godt 13 timer i løbets indtil videre ni et halvt døgn.

Powernappen, isterningerne og jernviljen har dog betydet, at Henning Larsen nu har direkte kurs mod mål trods flere hårde udfordringer forude.

Lørdag den 22. juni

Henning Larsen er nu i mål efter mere end ti dages cyklen for at komme tværs over USA. I ly af mørket trillede Henning Larsen i nat, lokal tid, de sidste meter over målstregen i det 4.828 kilometer lange ekstremcykelløb Race Across America

Ti dage, ti timer og 45 minutter.

Så lang tid tog det Henning Larsen at gennemføre Race Across America 2013.

Søndag den 23. juni

De mange opmuntrende beskeder på Henning Larsens Facebookside samt de mange mails, han har fået under Race Across America, har betydet rigtig meget for, at han kom igennem det ekstreme løb. Det er nærmest væltet ind med positive beskeder og støttende ord til Henning Larsen under Race Across America 2013.

- Tak for jeres uundværlige opbakning, lyder det fra den cyklende Videbæk-bo.

Mandag den 24. juni

Det er nu snart tid for Henning Larsen og resten af holdet til at vende næsen mod Danmark, hvor de lander tirsdag formiddag i Billund Lufthavn.



Fysioterapeut Rasmus Røjkjær hælder koldt vand ud over Henning Larsen.