



Henning vil cykle tværs over USA på 10 dage

Ekstrem sport. En gang var ikke nok for cykelmotionisten, Henning Larsen. I juni drager han igen over Atlanten for at sætte dansk rekord i verdens hårdeste cykelløb

Af Jannik Toff Friis
janf@bergske.dk

VIDEBÆK-USA: Sidste år blev han den blot anden dansker nogensinde til at gennemføre verdens hårdeste cykelløb.

Men her stopper eventyret ikke for 46-årige Henning Larsen fra Videbæk.

For når han og hans otte mand stærke hold i år drager til USA for at deltage i det ekstreme cykelløb - Race Across America - er målsætningen klar: Henning Larsen vil gennemføre løbet på blot ti dage.

Det betyder, at han skal barbere næsten to dage af sin præstation fra sidste år, hvor det lykkedes at gennemføre løbet på 11 dage, 18 timer og 37 minutter.

»Det er ikke helt urealistisk. Vi har fået erfaring fra sidste år, som er guld værd i år. Vi greb det forkert an i ørkenen sidste år, hvor jeg fortsatte i høj tempo og gik kold. Det kostede næsten en hel dag, fordi vi konstant måtte holde pauser på grund af varmen,« fortæller Henning Larsen om fejlen, der nær havde kostet ham resten af løbet.



SE FLERE BILLEDER PÅ
HLRAAM2013.DK.

»Man kan sige, jeg lærte det på den hårde måde sidste år. Vi havde ikke forberedt os godt nok på de 50 grader i skyggen, og det kom altså til at koste, og jeg tabte mig 7-8 kilo alene den første dag,« fortæller han.

Ved at holde et lavt tempo

omkring 20 kilometer i timen frem for det dobbelte og i stedet holde pauserne midt på dagen, hvor det er varmest, regner han med at kunne spare mindst en dags kørsel.

Allerede få timer inde i løbet rammer rytterne ørkenen, den høje luftfugtighed og de

kvælende høje temperaturer. Race Across America byder på cirka 2.500 kilometer ørken ud af 5.000 kilometer.

Med de mange værdifulde erfaringer fra sidste år skulle man tro, at Henning Larsen er mere rolig ved at skulle af

sted i år, men sådan forholder

det sig ikke nødvendigvis.

»Jeg er faktisk mere nervøs i år, end jeg var sidste år. Men det er nok fordi, jeg ved, hvad jeg skal igennem i år,« griner han.

Det tog også Henning Larsen sin tid at styrken helt tilbage i kroppen.

»Jeg var hurtigt tilbage på cyklen, da jeg kom hjem sidste år. Men hurtigheden var væk, og jeg havde svært ved at følge med vennerne i cykelklubben. Det tog mig flere måneder at få de sidste 10-20 procent tilbage i kroppen, og det er faktisk først nu, jeg føler mig helt fit

igen,« forklarer han godt otte måneder efter.

Sidste år var en fantastisk oplevelse for Henning og teamet, og selv om der venter en vanvittig hård udfordring forude, så ser han alligevel frem mod sommerens tur til USA.

Henning Larsen fra Videbæk prøver igen kræfter med Race Across America. I år vil han under ti timer. Privatfoto: Christian Melchior Olesen

Fakta

Race Across America

■ Race Across America går for at være verdens hårdeste og mest ekstreme sportsbegivenhed.

■ Løbet køres tværs over USA på en cirka 5.000 kilometer lang og hård rute gennem bl.a. ørken og bjerge.

■ Løbet køres som én lang tidskørsel, hvor kravet for at gennemføre er at nå mål inden 12 dage. De allerhurtigste kommer i mål efter godt 8 dage.

■ I år starter løbet den 11. juni, i Lake Henshaw i Californien på vestkysten og slutter Annapolis i Maryland på østkysten.

»Jeg glæder mig helt vildt. Der venter en kæmpe oplevelse i smukke omgivelser; og jeg håber, at vi kan få vendt tiden, så vi oplever nogle af de ting, som vi passerede i mørke sidste år, i dagslys,« fortæller han.

Lykkes det Henning Larsen at nå under ti timer, har han kørt gennemsnitlig 500 kilometer om dagen. Samtidig bliver han den hurtigste danske solorytter til at gennemføre, hvis han vel at mærke holder de to andre danske ryttere, som stiller op i år, bag sig.

Den 6. juni stiger Henning Larsen og teamet i flyveren på vej mod Race Across America.



Sidste år var Henning Larsen neglebiddende tæt på at ryge ud efter få dage. Denne gang vil han klare sig igennem på ti dage.



Holdet, der hjalp Henning Larsen gennem USA, så sidste år sådan ud. I år har der været en del udskiftning, og fire nye er kommet ind. Denne gang er holdet dog mere erfarent.

Fakta

De skal hjælpe Henning over USA:

■ Henning Larsen, cykelrytter: Henning er 46 år gammel, er gift og har to børn. Henning startede med at cykle i den lokale cykelklub i 1993. Til daglig arbejder han som industrisnedker hos KVik i Vildbjerg.

■ Morten Bang Larsen, journalist: Læser kandidatuddannelsen i journalistik og er tilknyttet Dagbladet Holstebro. Under turen til USA følger Morten Henning med et videokamera og opdaterer løbende Hennings facebook- og hjemmeside.

■ Anni Helene Kanstrup, sygeplejerske: Har været tilknyttet Forsvaret siden 1998 og udsendt flere gange. Senest til FeltHospitalet, Camp Bastion i Afghanistan 2009. Sidste år var Anni Helene en del af teamet hos den danske Race Across America-rytter Morten Kjærsgaard fra Viborg.

■ Jacob Kanstrup, læge: Er overlæge ved Anæstesi/Intensiv, Dronning Ingrid Hospital i Nuuk. Jacob skal sammen med Anni Helene og Rasmus Røjkjær sørge for Hennings ve og vel.

■ Rasmus Røjkjær, fysioterapeut: Ejer af Videbæk Fysioterapi og var med på holdet sidste år.

■ Heinrich Pedersen er Hennings cykelkammerat og nabo og var også med på holdet sidste år. Til daglig er Heinrich maskinarbejder.

■ Jens Thomsen: Jens er også Hennings cykelkammerat og nabo. Han var med sidste år som mekaniker og altmuligmand. Jens er ansat som procesoperatør hos ARLA Foods ARINCO i Videbæk.

■ Peter Gjørup Kristensen: Peter er fotohandler og fritidsfotograf. Sidste år var Peter en del af teamet hos Morten Kjærsgaard. I år er han altmuligmand på Hennings hold, Team HL-RAAM 2013. Desuden regner han med at tage masser af fede billeder på turen.

Se mere om holdet og forberedelserne frem mod Race Across America 2013 på hlraam2013.dk.

16.000 kilometer skal gøre Henning kampklar

Forberedelser. Henning Larsen kører 100 kilometer om dagen for at blive klar til Race Across America.

Af Jannik Toff Friis
janf@bergske.dk

VIDEBÆK-USA: Det er ikke sådan bare lige at forberede kroppen til den ekstreme virkelighed, som rammer Henning Larsen og de andre deltagere i verdens mest krævende cykelløb.

Derfor har Henning Larsen også taget ekstreme forberedelser i brug for at blive klar. »Jeg står op halv fire om morgenen, inden jeg cykler 45

kilometer for at være på arbejde klokken seks. Når jeg kommer hjem træner jeg et par timer om eftermiddag eller aftenen, så det cirka bliver til 100 kilometer hver dag,« fortæller Henning Larsen. Dertil kommer enkelte længere opvarmingsløb i løbet af foråret.

I alt planlægger Henning Larsen at tilbagelægge omkring 16.000 kilometer på den tohulede inden turen til USA. »Jeg føler mig i god, fysisk form. Sidste år var det heller

ikke fysikken, jeg gik ned på. Det var den ekstreme varme, der fik ram på mig,« forklarer han.

Gå aldrig ned på udstyr

Da Henning Larsen sidste år kæmpede en brav kamp mod varmen, begik han flere fejl. Blandt andet bar han en kølevest, som skulle køle kroppen ned. Men den ulidelig varme betød, at kølevesten fik den modsatte effekt. Det bliver der rodet bod på denne gang.

»Vi arbejder på at få styr på mange af de ting, som voldte problemer sidste år. Jeg har fået lavet nogle specielle trøjer, som kan holde kropstemperaturen nede denne gang,« forklarer han.

Sidste måtte der også tænkes kreativ for at løse de nakkeproblemer, som Henning Larsen døjede med. De opstod som følge af en skade, som han pådrog sig for 12 år siden. »Rasmus (fysioterapeut, Rasmus Røjkjær, red.) og jeg

har arbejdet meget med at styrke nakke og rygmuskulatur med øvelser og genoptræning. Jeg har også fået fat i en halsedisse, som skal holde halsen varm, når det er koldt. Så vi håber på, vi undgår problemer derovre,« fortæller han. Skulle uheldet være ude, medbringer han en ny og forbedret halskrave.

Henning Larsen har også indkøbt nye Cannondale-cykler til USA-turen, mens cykelhandler Per Pedersen

fra Snebjerg har sponsoreret ekstra hjul og udstyr. Dermed kommer Henning Larsen ikke til at gå ned på udstyr.

Tilbage er kun de mange timer og kilometer i sadlen. Det kan godt blive surt her i vinterkulden. Til gengæld forbrænder kroppen mere, når det er koldt. Det har resulteret i et vægttab på mere end fem kilo siden 1. januar, så nu er Henning Larsen snart nede på sin ideelle kampvægt.



Sidste år blev kroppen overophedet, og det håber Henning Larsen ikke kommer til at gentage sig i år. Privatfoto

VIDEBÆK

LØRDAG DEN 2. MARTS

09.00: herborg: Indsamling af pap og aviser af Herborg Friskole.
09.30: Spjald Fritidscenter: Lokalopvisning.
Arr.: Spjald Gymnastikforening.
11.00: VIFC: Gymnastikopvisning. Arr.: VGU.
13.00: Sandbækbanen: Flugtskydning.

SØNDAG DEN 3. MARTS

Ingen tilmeldte arrangementer

MANDAG DEN 4. MARTS

09.30: Kirkehuset, Videbæk: Formiddagshøjskole for seniorer. Aktuelt fra Israel og Mellemøsten.
09.45: Videbæk Idræts- og Fritidscenter: Faglig dag. Arr.: Vestjysk Landboforening.
17.00: Spjald Fritidscenter: Træningsstart til Spjald Løbet. Arr.: Spjald Løbe og Cykel Klub.