

What Happens When You Chase the Horizon on Two Wheels?

A five-week solo bike journey through late summer 2025.



4,200 kilometers, 65,000 meters climbed. 31 mountain peaks crossed in the Pyrenees.



“Hvad skal du så?”

“Hvor længe varer det?”

“Er det en pause, en krise, en ny start?”

Svaret er: lidt af det hele – og allermest et bevidst valg om at skabe plads.

Jeg har ikke sat mig for at tage en timeout, men jeg har heller ikke en fast plan. Jeg har ikke ramt en mur, og jeg har ikke mistet lysten til at arbejde. Tværtimod. Jeg elsker mit fag, mit netværk og de muligheder, der ligger i digital transformation og forandring. Men jeg har også mærket en trang til at trække vejret dybere, og se hvad der sker, når man ikke ved, hvad der sker.

Jeg gør det, fordi jeg kan.

Fordi jeg har bygget et solidt fundament – økonomisk, professionelt og personligt.

Fordi min familie hepper (selvom de stadig spørger: “Har du en plan?”).

Fordi jeg har tillid til mine kompetencer, min erfaring og min nysgerrighed.

Og fordi jeg er sund, stærk og fyldt med livslyst.

Den 6. september 2025 satte jeg mig op på cyklen.

Med let oppakning, åbent sind og kurs mod Paris – for at besøge min datter.

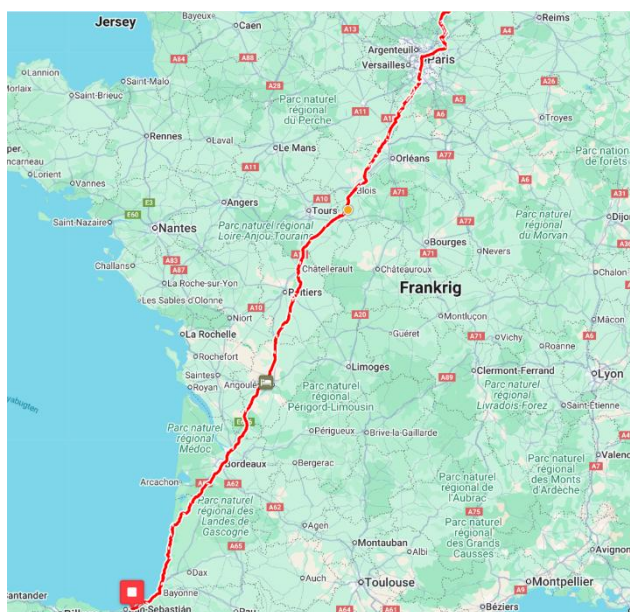
Derfra videre mod San Sebastián.

Og den 3. oktober kl. 6:00 deltog jeg i Trans Pyrenees Race No⁵ – 1.900 km og 43.000 højdemeter.

Et løb uden support, uden sikkerhedsnet – kun mig, min cykel og min vilje.

Det her handler ikke om at stoppe.

Det handler om at starte noget nyt.



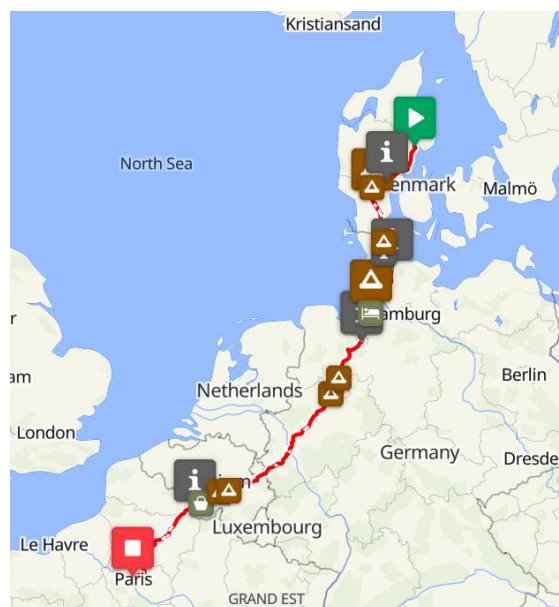
Kapitel 1: Vind i håret og frihed i benene

Eventyret er i gang. De første kilometer ruller under hjulene, og hverdagen slipper sit greb. Modvinden er reel – men friheden endnu mere.

8. september – afgang.

Efter måneder med planlægning, gearnørderi og en god portion nervøsitet, stod jeg dér. Cyklen var pakket, benene spændte, og vinden... ja, den var ikke helt med mig. Faktisk havde jeg lavet en klassisk brøler: Jeg havde krydset feltet af med modvind i ruteplanlægningen. Det virkede sjovt på papiret. Nu – 560 km senere – var det mindre sjovt.

Men solen skinnede, og jeg var afsted. Første dag. Første vind i håret. Første skridt ud af hverdagen.



Dag 2 – fart, fejl og flyvende metalfugle



9. september ramte jeg allerede en af de der dage, hvor benene kørte, humøret var højt – og alt andet gik lidt skævt.

Jeg startede med 40 km uden kaffe (!). Jetboileren nægtede at samarbejde, så første koffeinfix blev på en tank i Jels. Rookie mistake ikke at teste udstyret – men wow, kaffe + banan = turbo i benene. Det er ren doping, bare med god samvittighed.

Ruten bød på lange, lækre stræk – mest asfalt, men også små, smukke grusveje, hvor man næsten glemmer, at man har sved på ryggen og myg i nakken. Jeg drak 5 liter vand og fik mange pauser.

Velkommen til Sønderjylland! Hvordan jeg vidste det? Byskiltet sagde “Mojbøl”. Det er ikke til at tage fejl af.

4 km før Skrydstrup begyndte det at tordne... troede jeg. Men nej – det var bare et F35, der fløj hen over hovedet på mig som en vred metalfugl. Man forstår godt naboerne. De larmer. Meget.

Midt på dagen lavede jeg en test: 102 km inde, kl. 13:00, frokost og siesta i græsset ved en sø. Testen blev godkendt og bliver nu fast ritual. Siesta = liv.

Og så: Die Grenze! Jeg var i Tyskland. Verdens mest antiklimatiske milepæl. Jeg havde håbet på selfie med grænsebetjent – men det var bare en cykelsti. Fremover foregår smuglingen af billig tysk spiritus på cykel.

65 km inde i DE: timeout med hvid Magnum og kaffe. Vejrudsigten sagde regn onsdag, så jeg tog en strategisk beslutning: hotel i Rendsburg, tog til Bremen onsdag morgen, og cykler videre derfra – efter indkøb af pløkker, barduner, gas og peberspray mod hunde. Ja, det er en ting.

Sidste 80 km mod syd bragte mig til hotellet i Rendsburg. Et bad. Rent cykeltøj. Mig = mindre nasty. Efter 2 døgn og 330 km var det tiltrængt.

Langs Dortmund-kanalen og ind i slow lane



Langs Dortmund-kanalen begyndte eventyret at tage form. Vinden nippede, YR sagde 7 m/s modvind, og jeg begyndte at forstå, hvad det vil sige at være i slow lane. Ikke bare fysisk – men mentalt. Musikken i hovedet blev soundtracket til min rejse. “Sonnet” med The Verve kørte på repeat. Melankolsk, poetisk, og på en eller anden måde helt rigtig.

“Sonnet” er en refleksion over kærlighedens kompleksitet og livets forgængelighed. Ikke en klassisk sonet i form, men en moderne meditation over følelser, minder og længsel.

Langs landeveje, gennem byer, med musik i hovedet og benene i gang. Livet i slowmotion – med lidt ekstra eftertanke og en god portion asfalt.

En luftballon og lidt biobrændsel

Forleden råbte jeg nærmest ud over A1:

“Hva’ så?! Skal I med på en tur på biobrændsel... taking the slow lane!”

Intet svar. Tror ikke de havde tid.

Men 10 minutter senere cyklede jeg i aftensolen – og så en luftballon svæve forbi.

Jeg er næsten sikker på, at jeg kunne høre dem sige:

“Var det dig som talte om Slow Lane?”

Düsseldorf – 39 timer som føltes som en uge

Jeg landede i Düsseldorf – et hotel lige over timeudlejning og lige overfor Hauptbahnhof. Jeg havde valgt byen pga. det japanske community omkring Immermannstrasse.



Det blev til lækker mad, lidt tid ved Rhinen, og en omgang valgkamp midt på strøget. AfD holdt vælgermøde, og Venstre-aktivister overdøvede dem. Demokratisk kakofoni i sin reneste form.

Men mest af alt: jeg bare var.

2,5 timer på en kaffebar – morgenmad fra 9:30 til 12:00.

Ingen hast, ingen plan.

Jeg nyder det. Den langsomme gang. En dag ad gangen.

“Hvor skal jeg hen i dag?”

“Hvor skal jeg sove?”

Det er spørgsmål, jeg først stiller, når jeg er klar til at høre svaret.

Kapitel 2: Langs kanaler og kaffebarer

En uge inde. Kilometerne har sat sig i benene, men også i sindet. Langs kanaler og kaffebarer begynder langsomheden at tage form – og selskab på vejen giver nye perspektiver.



Campingliv og kondens

Dag 7. Jeg sidder i formiddagssolen på Camping Triux i Belgien og tørrer tøj, sovepose og stolthed. Det sidste er stadig lidt fugtigt efter gårsdagens regnskyl. Bivy-livet er fantastisk – men kondens er som en irriterende ven, der altid dukker op uden at være inviteret.

Benene føles gode. Heino og jeg cyklede sammen i går, og det var som at få selskab på en lang tankefuld gåtur – bare med asfalt og sved. Vi delte anekdoter, Bright Midnight-erfaringer og en fælles fascination af, hvor lidt man egentlig behøver for at være glad.

Liège og Garmin-fordummelse

Midt på dagen befandt vi os pludselig i en storby. Heino kiggede på sin telefon og sagde: “Det er Liège.” Jeg elsker det umiddelbare – at tingene bare kommer. Garmin giver frihed til at være i nuet, men også en snert af fordummelse. Hvis vi havde navigeret med kort, havde vi vidst det længe. Nu var vi der bare.

Vi mødte en ældre mand på cykeltur. Han navigerede med kort og havde brug for lidt oldschool guidance. Efter flere minutters snak måtte jeg spørge: “Hvad er det egentlig, du har brug for hjælp til?” Han skulle til Huy – og var på rette spor. Jeg er stadig i tvivl om hans kort faktisk viste det område af Belgien, vi var i.



🕒 Efter 7 dage

- 🚴 835 km tilbagelagt
- ⌚ 37:08 timer i sadlen
- 🌐 4 lande: DK, DE, BE, FR
- 🛌 1 hviledag
- ☕ 27 kopper kaffe
- 💧 22 liter vand
- 🍬 48 SaltStick mineralpiller + 21 multivitamin/fiskeolie
- 💊 21 x buksefedt + 7 x zinksalve

Regnvejrstest og pomfrit-refleksioner

Vi fik nogle solide regnskyl i går – godt at få testet grejet. Benene gør stadig som jeg beder dem om, og jeg begynder at give lidt mere gas opad for at bygge styrke til bjergene. Gennemsnitshastigheden ligger omkring 23-24 km/t, så det går ikke langsomt.

Men kroppen har sine egne meninger. Når den skriger på pomfritter, skal man ikke lytte. Det smager godt i tre minutter og giver kvalme og sure opstød resten af dagen.

Græsk yoghurt 10% er gudemorgenmad – især sammen med to dobbelt espresso. Det er som at smøre benene indefra.

Kanaler, grænser og glemte badebukser

Jeg havde glemt mine badebukser. Vejret var ellers perfekt til en dukkert i en belgisk kanal. Det må blive næste gang, eller...



Jeg har nok cyklet omkring 200 km langs kanaler i løbet af weekenden. Det er en genial måde at komme ind og ud af byerne på – helt ind til centrum, uden motorveje og biler. Til gengæld med en god portion tung industri som kulisse.

Søndag krydsede jeg grænsen til Frankrig – helt uden at lægge mærke til det. Garmin sagde det, og et aflagt grænseskilt bekræftede det. Men følelsen af at være i FRANCE var der.



Aftensmad og samtale med to franske mænd

Jeg landede i en primitiv hytte hos nogle private. Aftensmaden var lavet med kærlighed – og samtalen med de to mænd (hvor den ene kunne 0% engelsk og den anden mindre engelsk end jeg kan fransk) var en af de der små, fine øjeblikke. Jeg tror, det gav point at jeg ønskede Cidre til maden 🍏 🍷



1Hærvejen, Sønderjylland

Kapitel 3: Cykelpoesi og japansk nudelromantik

Paris i slowmotion. Mødet med Therese og japansk nudelromantik bringer poesi og refleksion ind i rejsen. Benene hviler – hjertet åbner.

Ankomst og gensyn

Paris. Byen hvor fortovene vender ud mod livet, og hvor en croissant kan være en kærlighedserklæring. Jeg ankom med morfar-tårer i øjnene – af glæde over at skulle se Therese. Og det blev præcis så vidunderligt, som jeg havde håbet.

Vi slentrede rundt i St. Georges, kiggede på fromagerier og boucheries, og sad på caféstole vendt mod gaden, som man gør i storbyen. Therese mente, jeg havde fået tynde ben. I mit hoved betyder det “tyndfed”, men jeg tror faktisk, hun mente “cykelrytterben”.



Ramen og Sardinbomben

En aften gik vi på Tsukiji – en japansk ramen-restaurant opkaldt efter Tokyos fiskemarked. Det var som at træde ind i en teaterforestilling: tjenere i gummistøvler, fiskeforklæder, japanske gloser råbt ud over bordene, og lyde fra markedet i højttalerne. Jeg fik en fond så dyb, at man kunne spejle sin eksistentielle krise i den. Sardinbomben ramte hårdt. Jeg sad og tænkte: kan man lave noget lignende med sild?

Barberens filosofi

Jeg fandt en barber – første gang i mit liv. Jeg spurgte ham: “Do you know of Denmark?” Han nikkede. “Yes, yes – you have very beautiful girl...”

Så fandt jeg noget andet at tale med ham om.

Han klippede mine øjenbryn og mit vildmandsskæg med kirurgisk præcision. Da jeg sagde “PERFECTO”, nikkede han og smilede. Det var en fornøjelse.

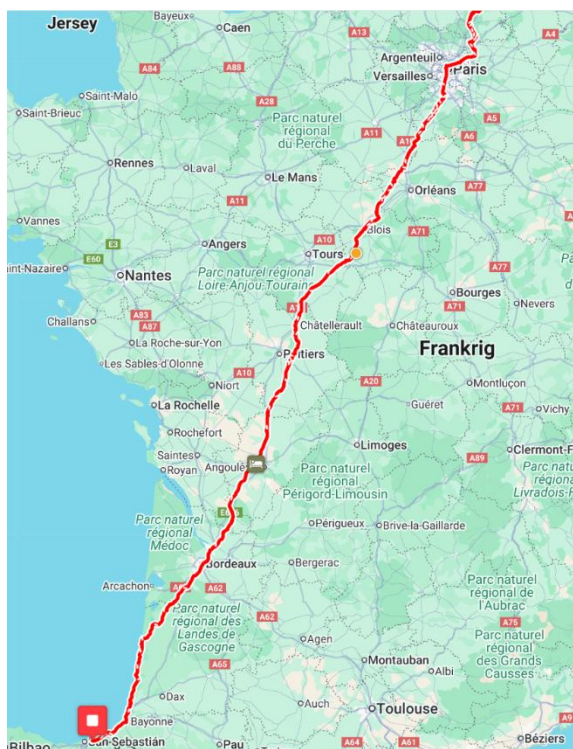
Cykelknirk og nordisk magi

De sidste 300 km ind mod Paris begyndte cyklen at knirke som en rusten dør i en gyserfilm. Jeg besøgte fire cykelhandlere, før jeg fandt cykel butikken “WeRideOn” – hvor to franske mekanikere, én norsk og én svensk talende, fik cyklen til at køre som en drøm. Midt i Paris. Hvad er oddsene?



Kapitel 4: Medvind, møder og magiske måltider

Midt i Frankrig. Medvinden bærer mig frem, og møder med mennesker og måltider skaber en følelse af flow og taknemmelighed. Eventyret folder sig ud i fuld styrke.



Afsked og afgang

Afskeden med Therese var varm. Vi havde haft tid til tid. Et par dage med ro, baguetter og samtaler, der fik tiden til at strække sig. Da jeg trillede ud af byen med croissant og baguette fra hendes boulangeri, var det med et lille stik af savn – og med vinden i ryggen.

22. september – Medvind og møder midt i Frankrig

Dagen begyndte med et skub fra vejrguderne. Medvinden bar mig frem som en usynlig hånd, og hvor jeg før kæmpede med 25 km/t, fløj jeg nu afsted med 33. 168 km på syv timer – det føltes næsten uretfærdigt, hvor stor forskel vinden gør.

Skyformationer i horisonten lignede portaler til en anden verden. Jeg nåede at drømme mig væk, indtil illusionen brast og et atomkraftværk trådte frem. Naturen er smuk. Og til tider lidt radioaktiv.





Efter 80 km kaldte baguetten stadig i tasken, men jeg blev lokket af et SPAR-supermarked og tre lokale gutter udenfor – tatoveringer, bajere og søndagsstemning. Jeg låste cyklen og faldt i snak. De var nysgerrige, søde – og jeg fik en nuckle som respekt for mit eventyr. Ham med tatoveringer i hele panden ville give mig en gave: fjolletobak. Jeg takkede nej, men blev rørt over gestussen. En super fed oplevelse – midt i en undseelig by, midt i Frankrig.

Senere på dagen krydsede jeg Loire-floden, spiste crêpe med Nutella (livsændrende), og opdagede, at “Rue De Pasteur” findes i næsten alle små byer. Aftensmaden blev en improviseret mikroovns-risotto med crème fraîche – og en skov med Shelob-vibes og tæge-advarsler satte punktum for en dag fuld af kontraster.



Slot med sjæl og Jetboiler-gourmet

Château de Moulède. Et sted med historie og hjerte. Jeg ankom i går kl. 17:00, stoked over stedet, og blev mødt af et par, som købte det for seks år siden. Det havde stået



forladt i fem år og ikke været renoveret i tredive. Nu er det fyldt med liv – de holdt bryllup her sidste jul og sommer.

Jeg kom til at kalde det “spejder-slottet” i går, men det er absolut ikke noget spejder-slot. Spejder er kun fordi der ikke er mulighed for at købe frokost eller aftensmad, så i dag stod den på spejdermad i slotshaven – Jetboiler-style med smør og frisk gedeost. Det blev en fest.

Her går det godt. Faktisk så godt, at jeg må nive mig selv i armen igen og igen. Jeg føler mig dybt privilegeret over bare at sidde her i slottets karnap, med benene oppe, kaffe i

hånden 🍵 , og ro til at planlægge det næste stræk mod San Sebastián. Musikken spiller, kortene ligger åbne, og ruten begynder at tage form.

Og midt i alt det gode, bobler savnet af Nina og børnene op – på den der stille, taknemmelige måde 🧡

Post Nord og pakken der næsten forsvandt

For fire dage siden fik jeg besked om, at min pakke var “out for delivery”, men ingen var hjemme – og nu var den sendt retur. Det var altså en poste restante-pakke sendt til mig selv (tak Nina!) med buksefedt, tubeless-væske, saltkapsler, fiskeolie og lidt normalt tøj – så Sherlock; selvfølgelig var der ikke nogen hjemme.

Siden Paris har frygten for, at den var på vej tilbage til Danmark, vokset. Jeg begyndte at tænke i alternativer, men velafrøvet buksecreme og saltkapsler er ikke noget man spørger med.

Så i dag tog jeg affære. Ringede til Post Nord, blev mødt af en besked om at telefonservicen kun var for digitalt uerfarne. Efter en lille “lektion” blev linjen afbrudt – to gange. Jeg fangede den, fandt chatfunktionen, og efter lidt ping-pong med en chatbot, blev jeg sendt videre til et rigtigt menneske. Konklusion: Jeg skulle kontakte det spanske postvæsen. Samme øvelse dér, og efter tre timer tikkede beskeden ind:



“Vi har din pakke klar, og den bliver hvor den er til d. 6/10.”

Det var en god besked 📦



Morgencykling og optiske bedrag

Cykling før solopgang er magisk. En hest lavede yoga midt i en nedkørsel – præcis samme stilling som min Asana Rebels-rutine. Jeg overvejede at vende om for et billede, men lod tanken være nok.

Kort efter søgte jeg varme i Intermarché – ikke for mad, men for at tørre tæerne op. Alufolie blev dagens hack mod kulden.

Garmin-højdekurven gav falsk håb. Nedkørsel? Ikke helt. Et optisk bedrag, som kun cyklister forstår.



🏔️ Kapitel 5: Pyrenæerne kalder – og San Sebastián svarer

Bjergene rejser sig. Kroppen svarer med styrke og stædighed. San Sebastián venter – og med den en ny dimension af eventyret.

🚲 Fra Bordeaux til Biarritz – og alt det midt imellem

Tidlig afgang-ish

Det lykkedes (næsten) at komme ud ad døren kl. 6:15 – den blev 6:30. Men hey, jeg fik bestilt et nyt pulsbælte, da tørrelamperne ikke havde udrettet mirakler. Win-win-ish 💡



Storbyens morgen og grøftens charme

Jeg elsker kontrasten mellem storbyens larm og de små veje og skove, hvor der er helt stille. Bordeaux vågner med blomster, tis og hash i luften – en duftpalette, der på sin egen måde varslor storbyens morgen 🌸 🚬

Dagens første tur i grøften skyldtes ikke fart, men kedsomhed. En cykelcomputer, lidt for meget fokus – og så dansede både jeg og cyklen sidelæns. Tak for at det kun blev en påmindelse 🙏



Konspirationsteorier og kemikalielugt

Jeg har fundet ud af, hvorfor man ikke skal cykle lange ture... Det er arnested for konspirationsteorier 🕵️ (konsekvens af for meget tid og usammenhængende tænkning)

En virksomhed bag hegn, lugt af kemikalier, mystisk aktivitet – jeg er ret sikker på, det er den franske afdeling for marsmands-overvågning. Ingen beviser. Kun stemning. X-Files-style.

TPR-forberedelse i topform

- 9:13 timer i bevægelse, 1:15 timers pauser – et super forhold mellem de to
- Første pause efter 80 km – ved et boulangeri, hvor jeg købte en quiche lorraine (eller “kiss restaurant”, som diktafonen mente det hed).
Barndoms minder og fransk bagværk – stærk kombi 🍷

Tour-fakta (so far)

- 2028 km
- 87:10 timer i bevægelse
- 10.677 højdemeter
- 52.750 kalorier
- 13 aktive dage ud af 18

Langs havet – uden at se det

Fra Bordeaux til Biarritz cyklede jeg 110 km langs kysten – og så ikke havet før jeg var i Biarritz. Det er næsten en præstation i sig selv.

Dagens observationer

- Fedtprocenten er faldet = mere tøj. Har købt to ekstra buffs, som nu fungerer som lårvarmere.
- Husk cola. Det er nemt at glemme at spise nok på lange stræk.
- Min fremtid er på plads: Jeg stiller op til kommunalvalget.
 - Mit valgløfte: forkørselsret for cyklister på alle nedkørsler.
 - Sekundært: flere franske råvarer til folket.
 - Rådgivning: Jakob Haugaard.

Tøjvask og tour-mode

Jeg glæder mig til vaskeri i San Sebastián. Håndsæbe og håndklæderulning har sat sine spor – min hvide netundertrøje skrigger på professionel behandling 🛒

Biarritz – surfernes kongerige

Ingen tvivl om hvem der regerer her. Aftenbillederne fra kysten er magiske. I morgen: 120 km og 4000 højdemeter op i Pyrenæerne. Jeg glæder mig som et lille barn 🛒



Bjergene kalder – og jeg svarer (med croissanter og antropologi)

Nutella-dispenser og morgenmads-magi

Godmorgen fra Biarritz – ikke dårligt at vågne op til Nutella-dispenser og appelsinpresser deluxe. Tre stjerner til lejlighedshotellet? Glem beliggenheden – det her er morgenmads-magi. Mor, vi skal have sådan en i Portugal.

Croissanter og kulturstudier

I går eksperimenterede jeg lidt med madindtag og aktivitetsdata. ChatGPT analyserede og kom med en sørgelig melding: “Skær ned på croissanterne, kammerat.” Tre om dagen er måske lidt fransk overkill – men jeg prøver jo bare at føle stilen.

Startede roligt i dag – først på cyklen kl. 10:30. Og så begyndte det antropologiske feltstudie: Fra Nordfrankrig til Paris hilser folk som gale – 20 ud af 21 smiler og nikker. Men her i Sydfrankrig? Kun 8 ud af 21. Måske fordi de er mere fokuserede på bølgerne end på fremmede med cykelhjelm.

Decathlon-damen og teltnminimalisme

Som fint modspil mødte jeg den lidt sure dame (troede jeg) udenfor Decathlon. Min cykel stod lidt friskt ved indgangen, og der skulle den stå – da jeg endeligt forstod hende, foreslog hun faktisk bare, at jeg satte den ind i receptionen. Tak, kære Decathlon-dame – du reddede min cykel og min dag.

Teltet? Jeg gik all-in minimalistisk: nødtæppe-style i stedet for bivy. Fylder intet, vejer mindre. Kom gerne med kommentarer – er det en super dårlig idé?

Col de Burdincurutcheta – fluer og flow

Dagens cykeltur: 17 km stigning. Første 10 km med 10% hældning, resten 6%. 2 timer og 15 minutter med fluer, myg og minder fra Norge. Når det bliver rigtigt stejlt, må jeg gå. Og nej – man kan ikke starte en cykel opad bakke ved at træde på én pedal. Den går i stå. Jeg nåede heldigvis at redde den.

Ingen smerter. 2500 højdemeter. En hyggelig bjergcampinghytte i tre dage. Aftensmaden blev improviseret – lidt indkøb, lidt camping-shop, og en lille flaske Cidre. Jeg kunne ikke lade være.

🚴 Benene taler – og de siger: Klar til race!

Yoga, espresso og race-mode

Startede dagen med yoga med Calvin fra Asana Rebels, fuldfed græsk yoghurt (og ja, en croissant – jeg er stadig i Frankrig). Campingfatter nævnte et marked – motivation unlocked. Jeg stod klar på rekordtid – og på race-gearet cykel, uden alt det “shit” jeg ikke skal have med fra d. 3.-11. oktober. Det føltes som en helt ny cykel.

Stigninger og samtaler

Turen til Tardets-Sorholus: 17 km og 600 hm nedad. Markedet viste sig at være... et supermarked. Den søde mand i den røde bil guidede mig hele vejen – og pegede stolt: “Der!” Jeg kiggede. Det var en café. Men hey, jeg fik en rigtig god café crème – og fandt ud af, at det rigtige marked er i morgen.

Stigningerne:

- 19 km med 6% i snit – 1t45min
- 8 km med 8% – 1 t og en hundetest undervejs
Undervejs fik jeg talt med både mor, Steffen, Nina – og lang snak med Jonas på toppen.
Mega hyggeligt.



Dræberko og peberspray

Først kørerne – stille og rolige, men min puls peakede.

Så hunden – kom stormende, jeg sprintede, næsten i grøften, og endte på forkert vej.

Vendte om, cyklen mellem mig og hunden, og den kiggede bare som om den ville kløs.

Men tjek billedet – det ligner en dræberhund.

Pebersprayen er nu flyttet bagerst i tasken, hvor jeg faktisk kan få fat i den uden at spraye mig selv i ansigtet.



Dagens medalje: Pizza og DJ-fyraftensøl

Kom ræsende ind på campingpladsen kl. 17:45 – kun fordi det gik stejlt nedad. Ser pizzamanden og spørger med hundeøjne: “Can I get a pizza?” – “Yes, but I only have one left!” Årets sidste kunde. Han drak sin fyraftensøl med mig – 15 år som DJ rundt i Europa. Elsker de her møder.

Refleksioner fra dagen

- Jeg skal lære konceptet “siesta”: Køb ind til frokost + cola inden kl. 12.
- Brian Holm ville sige: “Drop de der buffs på lårene, når du kører nedad. Det er ikke lirens.”

Kapitel 6: San Sebastián – ro før stormen

Forberedelserne intensiveres. Cyklen finjusteres, kroppen hviler, og byen summer af forventning. Et løb venter – og et nyt kapitel i eventyret begynder.



Casita og kaffe

44 timer til start. Jeg sidder i min lille Casita, med hjemmelavet kaffe brygget på bønner fra Paris, og mærker spændingen bygge op. Det er som om hele byen summer – ikke af trafik, men af forventning. Jeg har forberedt mig til dette løb siden marts. Bright Midnight i Norge var en vigtig milepæl. 1100 km og 20.000 højdemeter. Nu står jeg her – klar til Trans Pyrenees Race No⁵.

Cykeltroldmænd og tunnelpoesi

Kl. 10:14 tikkede beskeden ind: dækket var klar til afhentning. Jeg tog til Giant-cykelhandleren – egentlig for at købe buksefedt, men kom derfra med ny kæde, gearkabel og en skrue, der trængte til udskiftning. Troldmanden fra San Sebastián fik min cykel til at køre som en drøm – troede ikke det var muligt.

Fyren ved kassen sagde, at jeg ikke ville finde buksefedt nogen steder – men at Nivea-creme var perfekt og kostede en fjerdedel, godt at have en plan B klar.



Senere cyklede jeg gennem en 3 km lang cykeltunnel. Det har jeg aldrig set før. Norge må være misundelig.

Siesta, sult og strandstemning

Efter indkøb i Decathlon – dadel- og frugtsukkerbarer, og selvfølgelig buksefedt – meldte sulten sig. Jeg fandt en bar med håndværkere, der drak øl til frokost. Perfekt sted. Sygt hyggeligt og mega lækkert.

Kl. 14:45: Siesta. 45 minutter med benene oppe og hovedet tømt for gøremål. Det virker.

Senere fandt jeg en lille café med pinxos og kager – drevet af to seje søstre. Jeg sad ved strandpromenaden midt i byen og gjorde klar. Så bliver det da ikke bedre.



Barber, beskeder og bagage



Dagen efter, den 2. oktober kl. 10:20, sad jeg i stolen hos “Peluquería Barbería Luismi”. Han brugte fire forskellige maskiner, klippede på enkelthårsniveau, sørgede for at klippeforklædet sad snorlige, fejede hårene væk og drejede stolen med præcision. Jeg sagde “PERFECTO”. Han nikkede og smilede. Det var en fornøjelse.

Og så kom beskeden. Kl. 13:06. Gry er kommet til verden. Min søster har født. Jeg stod midt på high street med våde øjne. Det var som om hele byen stoppede op et øjeblik. Livet er stort. Og det føltes helt rigtigt at være lige dér – i bevægelse, men med hjertet åbent.

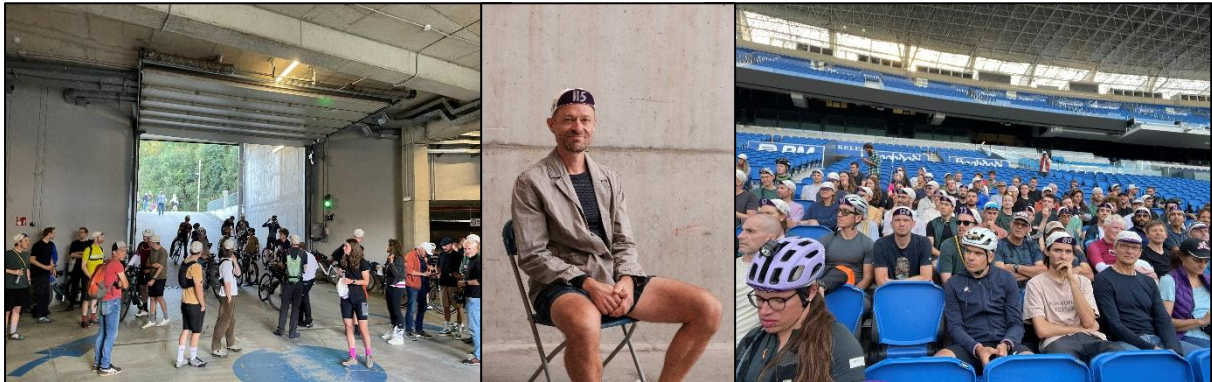
Racebrief og ro (2. oktober)

Kl. 10:00: Bike check. Jeg dukkede op i løs jakke, shorts og sandaler – ikke helt lycra-niveau. Men det var fedt at se de andre deltagere, deres cykler og især mængden af

oppakning. Det ligner, at min nedskalering fra Norge-turen har båret frugt – mit setup ligger lige under gennemsnittet. Det føles rart.

Pulsbælte-sagaen fik en lykkelig slutning. Morgenbeskeden lød på levering om 2–4 dage. PIS. Men så: Kl. 13:06: “Klar til afhentning.” Et tegn fra guderne.

Kl. 17:00: Racebrief. Jeg dumpede 7–8 kg oppakning på vejen dertil – alt det, der ikke skulle med over bjergene: Computer, extra tøj, sko, Trangia... Nu var det bare mig, cyklen og det absolut nødvendige, skåret helt ind til benet.



Aftenen før

Jeg sidder ved strandpromenaden. Har spist pinxos og kage. Solen går ned. Jeg føler mig klar. Taknemmelig. Og lidt rørt.

Race morning

🕒 Kl. 05:00 – op

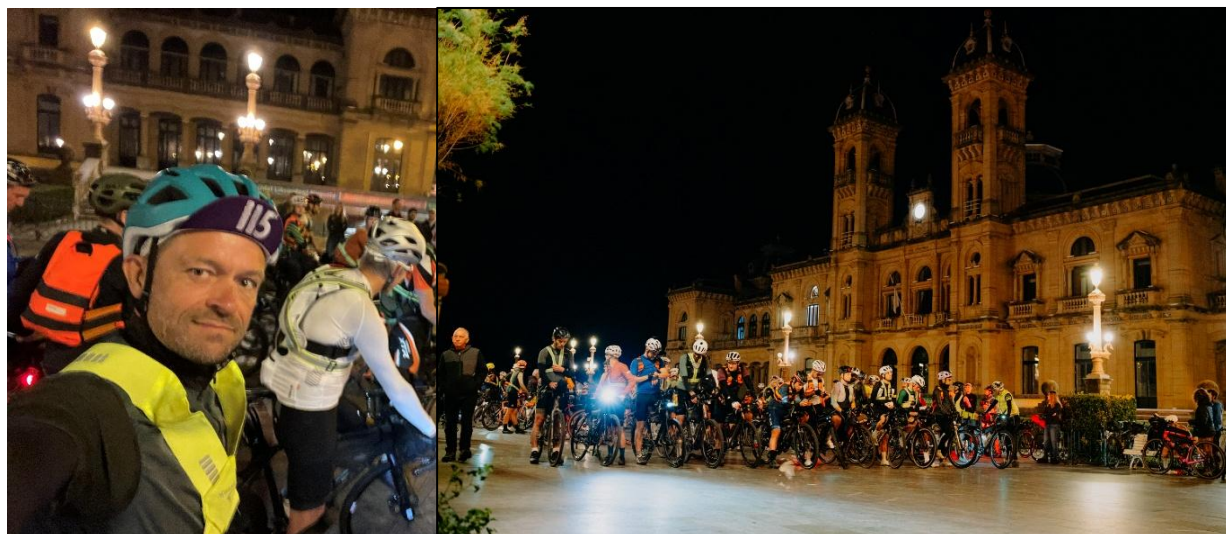
🛁 Bad, morgenmad, kaffe

👜 Pakke det sidste

🚴 Kl. 6:20 – race start

🚴 Kapitel 7: TPR No⁵ – Prikker og personlighed

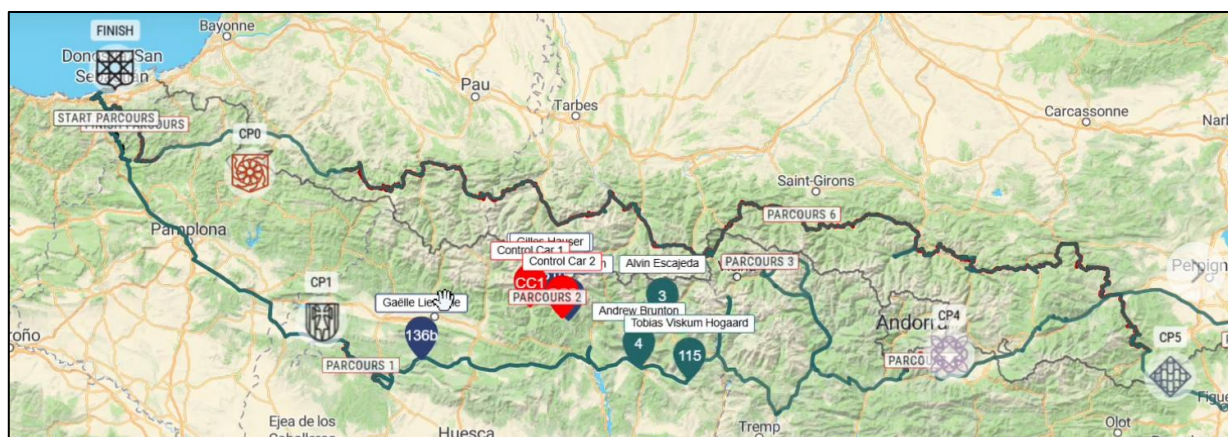
Løbet er i gang. Jeg (endelig) igang, men ikke uden modstand. Fejl, beslutninger og bjergtoppe former en ny slags rejse – én, der handler om vilje og vedholdenhed.



Starten og fejlen

3. oktober, kl. 6:20. Starten går. Jeg ruller ud fra San Sebastián med frisk kæde, ny kædevoks og en cykel, der kører som en drøm. Prikken på kortet begynder at bevæge sig. Dotwatching er i gang. Jeg er #115.

Men allerede få timer inde i løbet rammer jeg en mur – ikke fysisk, men logistisk. Jeg har misforstået, at checkpoint 0 og parcours 0 ikke er det samme. Det betyder, at jeg skal køre 52 km tilbage og herhen igen, hvis jeg vil gennemføre som officiel finisher. Jeg stopper. Går rundt i cirkler. Overvejer. 100 km ekstra? Det føles som en drage, der ikke kan tæmmes.

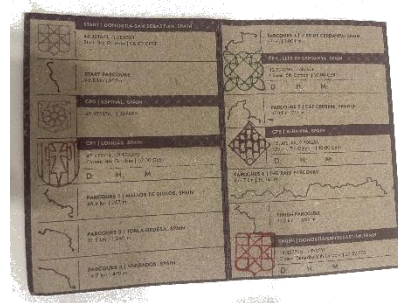


Jeg vælger at fortsætte. Ikke som officiel finisher – men som eventyrer. Det her handler ikke kun om at krydse en målstreg. Det handler om viljen. Om at rejse sig, når tingene ikke går som planlagt.

Bjergtoppe og mentale kampe

Tre timer senere når jeg frem til checkpoint 1 – et slot i bjergene. Jeg får stempel i bogen. Eventyret fortsætter.

Dagen byder på 262 km og 4000 højdemeter. Fra 6:20 til 21:20. Jeg kæmper mig op ad stigninger, ned ad grusveje, gennem landsbyer og over bjergkamme.



Benene gør, hvad jeg beder dem om. Hovedet? Skal jeg ikke lytte så meget til,, specielt når det fortæller mig at jeg har ondt i først venstre knæ, så højre knæ, så ryggen... Hvilket gentager sig hver dag efter 30 min. Kørsel...

Jeg har lavet en liste med spørgsmål, jeg skal stille mig selv, når hjernen står af:

- Hvor mange timers strøm har du på forlygte og cykelcomputer?
- Hvad har du af mad?
- Hvor stejle er de næste to nedkørsler – og er nogen af dem på grus?

Det lyder simpelt. Men når man er træt, sulten og kold, er det guld værd at have simple rutiner og check in med mig selv.

Det er ikke kun for sjov

På en nedkørsel mister jeg en elastikstrop. Mine vandtætte sokker ligger 100 meter oppe ad bjerget. Koldsved. Tanken om hvad den strop kunne have gjort ved mit ben, baghjul, raketten... Puha.

På dag 5, rammer jeg et 120-graders sving, på en nedkørsel, med for meget fart. Jeg bremser for hårdt, mister kurven og styrer direkte mod bjergsiden. Jeg får bremset nok ned, finder stabilitet i 5 cm grus før vandkanalen – og undgår klippen.

📖 Kapitel 8 – Mellem bjergene – noter fra en cykeldagbog

Datoer: 4.–9. oktober

Sted: Pyrenæerne, Andorra, Collioure, Bossòst

Dagene hvor tvivlen fylder, men små møder og store nedkørsler viste vejen videre.
En rejse i rytme, refleksion og ren overlevelse.

Bjergpas, plan B og en stjerneklar nat

4/10

Overnattede i en dejlig campingvogn på **Moto Camping – El camping motero de los Pirineos** efter 265 km på dag 1. Til min overraskelse sov jeg, da jeg lagde mig ned – og hele 5 timer og 30 minutter. Det er sjældent, jeg falder i søvn så hurtigt ovenpå en stor cykeldag.



Jeg vidste allerede hjemmefra, at netop denne dag kunne blive en udfordring. Flere “dark horses” ventede:

- Kan jeg overhovedet løfte min cykel og hike over et bjerg?
- Er den rute, jeg har planlagt hjemmefra, den bedste?
- Har jeg kræfter til at hike efter mange timer på cyklen?

Første tråd: 06:56.

Efter 91 km når jeg byen **Anisa** og begynder opstigningen mod mit planlagte hike-a-bike over bjergpasset ved **Túnel de Bielsa-Aragouet** – en tunnel, der er lukket for cyklister. Her skal jeg bære cyklen op og ned ad grusstier med hældninger på 20–25%. Kun 6 km, men brutalt.

Allerede 5 km ude af Anisa møder jeg den første TPR-deltager – på vej den modsatte retning. Hmm. Jeg tjekker Garmin. Jeg er ikke kørt forkert. Møder to deltagere mere. Har de været oppe ved tunnelen og vendt om?

En lokal cyklist stopper og siger:

“It’s rough hiking up there without a bike... With your bike it’s impossible!”

Jeg når ikke engang at tænke “shit”, for det var en kalkuleret risiko. Jeg kender alternativerne:

- Vest eller øst om bjergmassivet: 250 km.
- Hike over **Vielha-tunnelen**? Måske...

Jeg vælger **plan B** og kører mod Vielha. Heldigvis skifter jeg hurtigt, så det bliver kun 20 km ekstra. Vielha-tunnelen er den højest beliggende i Pyrenæerne – og TPR har forbudt cykling igennem den. Et ben-spænd.

Kl. 17:00 rammer jeg munden af tunnelen og bjergpasset, som flere har krydset før. Solen går ned kl. 19:30. Jeg håber at nå toppen inden mørket. Et hike på 10 km – ikke lettere end det første.

Jeg cykler mod den stejle bjergside, stierne bliver smallere. Med jakke og vandtætte sokker under trøjen, tager jeg cyklen på den ene skulder, "raketten" på den anden. Maks 1 km/t.

Så kommer de: **fem skilte** med teksten:



“PELIGRO DE MUERTE – PROHIBIDO EL PASO (SENDERISMO)”

Dødsfare. Forbudt passage.

Vejret trækker sammen. Skyerne bliver mørke. Jeg må med stor ærgrelse vælge **plan C**: cykle dalvejen til hotellet – 180 km væk.

Det begynder at dryppe. Jeg gør mig klar. Det går stejlt nedad. En 50 km detour på 3 timer. Jeg cykler fra regnen, rammer et supermarked kl. 20:00 lige før lukketid. Proviant, solidt måltid, to kopper kaffe.

165 km tilbage.

Det bliver endnu en stjerneklar nat. Helt fantastisk. Jeg behøver ikke engang tænde lygterne.

Men ruten må udvides med 40 km gennem en nationalpark – jeg bliver tvivl om den ellers planlagte rute er tilladt.

Fra opgivelse til bjergtop – og bjørneinformation

5/10 – kl. 03:30

Jeg ligger under et halvtag i en nationalpark. Træt, tom for strøm, tom for energi. Jeg havde egentlig besluttet at stoppe. Kroppen var færdig, og bjergene i Andorra havde tæret på både ben og mod. Men så – ud af mørket – en polsk kvinde. Hun lyttede, smilede og sagde: “Der er 100 km mindre, end du tror.” Det var ikke meget, men det var nok. Nok til at jeg rejste mig. Nok til at jeg fortsatte.

Senere samme dag:

22 km opad. 8% i snit. Refugi De Prat De Miró. Jeg er i grind mode. Belønningen? 50 km nedkørsel uden at træde. Jeg flyver. Jeg griner. Jeg er i live.

God aften fra Col de la Llose

6/10

På vej ned ad de snoede stier mod Collioure, med vinden i ryggen og udsigten over Pyrenæerne og begynder at kunne lugte Middelhavet. Naturen viser sig fra sin bedste side — en perfekt afslutning på dagen.



Checkpoint vibes & Pinxos cravings

7/10

Jeg siger det bare: dette kalder på tør rosé i rigelige mængder og en kraftig bouillabaisse. Har lige fundet en sygt lækker Pinxos-restaurant i San Sebastián, Therese og Nina – den SKAL I prøve!

Parcour 5 er færdig om 10 min – så er det videre til Checkpoint 5 inden kl. 16:00. 62 km tilbage, det burde være realistisk.

Ny dag, ny kaffe, ny cykelklarhed

8/10

Efter en solid omgang morgenkaffe stod den på udskiftning af bremseskiver – så jeg kan bremse sikkert ned ad Tourmalet!

Og så... fandt jeg endelig årsagen til de upræcise gearskift: geardroppet kunne ikke spændes ordentligt. Nu er det skiftet, og cyklen er klar til præcise gearskift, kæde der ikke hopper, og bremses der bider.

Top #4 og en lille detour:

Benene er trætte, men humøret højt.

Tog en afstikker fra ruten for at tanke op til natten: sandwich smurt, protein drik og dadelbarrer pakket.

Sidder nu på en meget middelmådig restaurant og spiser en kønsløs pasta – men det gør ikke noget. Det vigtigste er at få ladet op... og få ladet alt mit gear.

9 toppe venter i løbet af natten og i morgen.



Fakta boks: Hvad er Route de Cols?

Route de Cols er en historisk og naturskøn bjergvej, der strækker sig over 900 km gennem de franske Pyrenæer – fra Atlanterhavet til Middelhavet. Den blev oprindeligt anlagt under Napoleon III for at forbinde kurbyer, men er i dag kendt som en ikonisk cykelrute med over 30 legendariske bjergpas.

I **TPR No®** udgør Route de Cols rygraden i den lange **Raid Parcour**, hvor rytterne krydser hele **31 cols** – herunder mytiske stigninger som **Col du Tourmalet**, **Col d'Aspin** og **Col de Peyresourde**. Det er en rejse gennem skiftende landskaber, kulturer og klimazoner – og en mental og fysisk udfordring af de helt store.

❧ Kapitel 9: Fra mørke dale til målstregen

Det sidste døgn++. Trætheden er total, men viljen er stærkere. Bjergene slipper ikke let – men målstregen nærmer sig, og med den en ny begyndelse.

Afsted mod San Sebastián



10/10 kl. 07:02

Overnatter på hotel i Bossòst, Spain. Jeg har en plan. Cyklen er pakket og klar til afgang. 465 km står foran mig, og jeg har tænkt mig at klare det på to dage.

Jeg ved, hvor jeg kan tanke op – efter 125 og 180 km – og jeg regner med at crashe i et busstur et sted i en af de mange dale omkring 230-250 km.

Det bliver hårdt, men det bliver også smukt. Jeg glæder mig til hver kilometer, hver bakke, hver pause – og mest af alt til gensynet i San Sebastián.

Mytiske bjerge...

Top #12 (og måske 6-7 mere i dag – hvis benene gider).

Top #13 – Col d'Aspin

20 minutter hurtigere end planlagt.

Jeg havde taget for lidt vand med over Aspin (rookie mistake), men to søde, ældre mennesker i en camper delte gladeligt ud – og jeg gik derfra med både vand og chokoladebarer fra mormorposen.

Top #14 – Tourmalet - på 2:05 timer!

Med 5 km igen var jeg tæt på at knække – men så trådte en vaskeægte engel til. De havde egentlig lukket, men forbarmede sig og serverede kaffe og cola. Redningen!

Nu venter 20 km nedkørsel – allez allez!



Nattens hotel x 2...

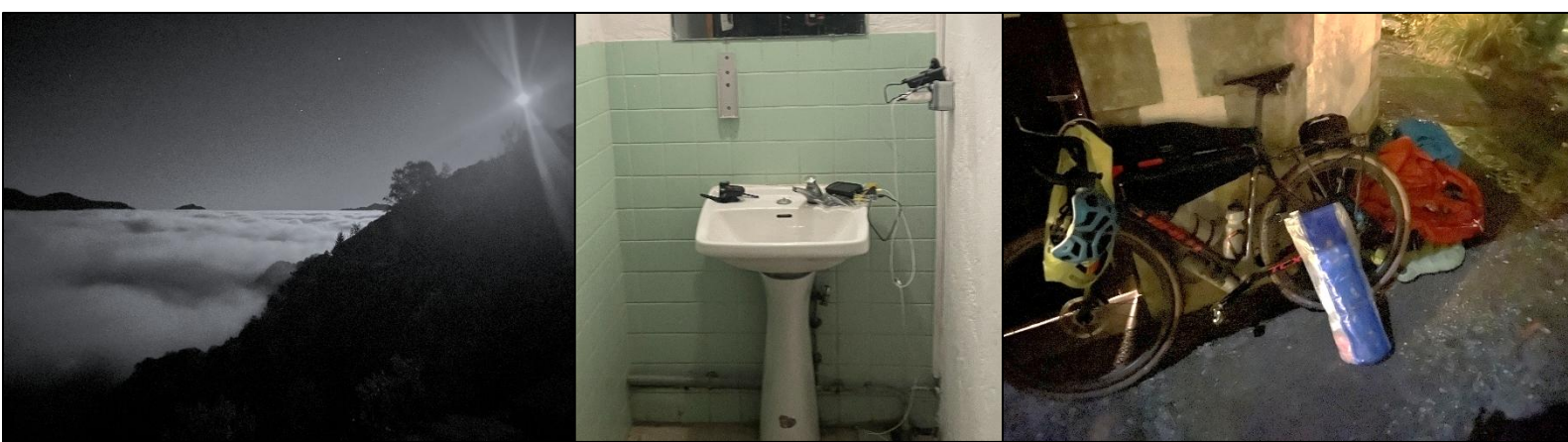
- Kl. 00:00–02:45: Sov ved et offentligt toilet i en bjergby. Lade-mulighederne bestemte sovepladsen.
- Rullede videre mod næste bjerg. Siden tirsdag har det været top, dal, top, dal... repeat.
- Kl. 06:00: Ramte en 16 km stigning. Benene nægtede. Jeg begyndte at gå.
- Kl. 07:00: Kapitulerede og smed mig i skovbunden på mit rescue-tæppe, luftmadras og sovepose. Vækkeuret blev glemt, men heldigvis vækkede jeg mig selv med snorken.
- Kl. 09:00: I gang igen.

Og så skete der noget uforståeligt.

Fra kl. 09:00 cyklede jeg bare opad – i acceptabel fart og uden stop.

Måske det var prinsessesønnen?

Eller troen på at 173 km var overkommeligt... indtil jeg regnede efter og fik det til 223 🤪



Møder og mirakler

En mand midt i ingenting råber mit navn og hepper – “Dot Watcher”-style. En begejstret franskmand serverer kaffe, te, sukkerkiks og hjemmelavet brød. Tre dobbelte espressoer på vej ned ad et bjerg. Det er de små ting, der gør det stort.

Jeg hulker af glæde mindst én gang i timen. For jeg ved, at Nina og Therese er i San Sebastián. Det er min drivkraft.



Målstregen

Kl. 01:45 går det helt i stå. 30 km til mål. Jeg sætter mig ned, surfer lidt, skriver beskeder

og spiser hele mit lager af slik + den sidste cola. Effekten? Kvalme og ondt i maven – men det holder mig kørende.

Kl. 03:18 rammer jeg målstregen. Cutoff er rykket til kl. 09:00 – og jeg er inde.



Epilog – Roen efter stormen

Refleksion og ro. På torvet i San Sebastián samles tankerne, og prikken på kortet får ny betydning. Eventyret er slut – men noget nyt er begyndt.



Refleksioner fra torvet

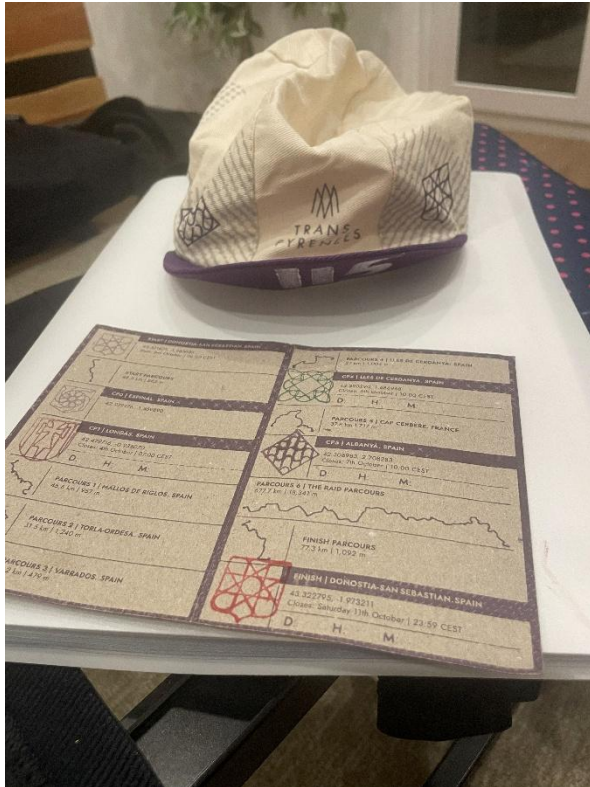
Det er tirsdag sen eftermiddag. Vi sidder på torvet i San Sebastián, på dagens femte cafébesøg, og nyder en rolig stund. 2½ døgn er gået siden jeg kom i mål. Jeg har fået følelsen tilbage i fingrene, vågner ikke længere med knæsmerter og kan gå normalt – men godt jeg ikke skal løbe lige nu. Jeg kan stadig spise hele tiden, men er gået ned til at bestille én cortado ad gangen. Fremskridt.

Jeg tænker på held. På beslutninger under pres. På kroppen, der arbejder om natten. På bagdelen, der holdt. På viljen, der bar mig. På de små mirakler, der dukkede op, når jeg mindst ventede dem. Jeg tænker på Gry, der kom til verden midt i det hele. På Nina og Therese, der ventede i målområdet. På krammet. På forløsningen.

Jeg tænker på bjergene, på nedkørslerne, på de steder, hvor jeg troede, jeg var færdig – og alligevel fortsatte. Jeg tænker på Dotwatcheren, der råbte mit navn midt i ingenting. På franskmændene med kaffe og kiks. På bjørneinformationen under halvtaget. Jeg ænker på alt det, der ikke kan planlægges – men som alligevel sker. Jeg føler heldet har tilsmilet mig et par gange – eller måske rettere: der var situationer, hvor udfaldet kunne have været anderledes. En elastikstrop slap løs på nedkørsel – mine sokker lå 100 meter oppe. Et sving med for meget fart – jeg undgik klippen med 5 cm grus. Vielha-tunnellen – jeg valgte 180 km omvej og endte under et halvtag.



Beslutninger under pres: Ved Vielha-tunnellen kl. 19:00, efter 240 km siden kl. 6:30 – og alligevel lykkes det mig at tænke klart. Ved Checkpoint #4 planlagde jeg rute og hotel. Alt så godt ud. Men en rytter sagde: “Du skal tage parkour 5 før checkpoint 5.” Processor-kraften var tydeligvis ikke på sit højeste.



Søvn og siddesår: Fredag ved midnat – 2½ time i en park. Lørdag – 3 timer under et halvtag. Søndag – prinsessesøvn i skovbunden. Det virkede. Siddeknoglerne brokkede sig, men holdt.

Jeg har ikke tænkt meget over retning for mit liv. Måske er turen i sig selv rigeligt. Jeg er bare glad for, at jeg har formået at blive i øjeblikket – nyde de små finurligheder.

Nu glæder jeg mig sygt meget til at komme hjem og se Asger, Thøger, familie – jer alle sammen. Vi ses snart 🧡

Jeg sagde farvel til hverdagen.

Nu siger jeg goddag til noget nyt – med benene trætte, hjertet åbent og prikken stadig i bevægelse.



Appendiks: Ultra Race Nørderi

Stemningsopsummering:

Erfaringer og noter fra sadlen – til fremtidige eventyr. Det er ikke bare benene, der skal være stærke til ultra-løb. Det skal planlægningen også.

Navigation – fra Garmin til GPS-ninja

Tool-time! Mere effektiv brug af Follow My Challenge og Ride with GPS – planlæg ruter på mobilen, overfør til Garmin, og brug som supplement til Garmin Connect. Drop minutios hjemmeplanlægning – lav en brutto-rute med overnatningsmuligheder hver 50 km, supermarkeder med åbningstider, og tjek underlag.

Planlægningsparametre – regnearkets hævn

- Bevægelseshastighed: 16,5 km/t
 - Aktiv tid vs. total tid: 3/4
 - Fra cykelstop til søvn: 1,5 time
 - Fra opvågning til afgang: 45-60 min
 - Stigningshastigheder:
 - 5-6% → 12-15 km/t
 - 7% → 10 km/t
 - 8%+ → 8 km/t (inkl. 10% gåtid)
-

Overnatning – improvisation med backup

Drop forhåndsbooking – lav en bruttoliste over mulige steder, book evt. kun første nat. Test: Kan jeg restituere nok med 4-5 timers søvn i det fri? Optimum: Hver anden nat i seng (5-6 timer), ellers i det fri.

Oppakning og tøj – letvægtsnørderi

Drop bivy – medbring lettere underlag + rescue tæppe som regnbeskyttelse.

Soveoutfit: Let løbe-T-shirt + sportsunderbukser. Drop langærmet.

Buff > hue. 2 par sokker (uld + tynde) = win. Netundertrøje = ❤️

Mad og væske – gourmet på hjul

- Morgenmad: Yoghurt + honning + fløde + müsli
- Sandwich: Flutes + ost/skinke
- Toppen-snacks: Proteindrik + banan
- Stigningsfuel: Dadel/mandel + frugtsukker
- Cola/sodavand: ca. 1 pr. stor stigning
- Vand: 2/3 af Garmin-anbefaling
- Kager: Max 2/dag
- Te med sukker = undervurderet
- Rigtige måltider: Min. 1, gerne 2/dag

Udstyr – MacGyver-mode

Briller: Find sikker placering på stigninger

Gummibånd > elastik

Cykelslange + karabin

Sele til cykelbæring

MTB-sko med Goretex

Stor drikkedunk

Powerbank: Test lygte først

Baglygte med større kapacitet

Bremseklodser: 4 sæt + gearkabel

Kædevoks: stor dunk

Træning – stærk som en gravel-gazelle

Op til løb: Mere styrke + interval

Dagligt: Core + stabilitetstræning (hofte/knæ/ankel)

Yoga: Core + smidighed

Løsgniner – de små detaljer der gør forskellen

Omkklædning ved nedstigninger

Test cykellygte (brændtid på lavt blus)

Model for egen plan + track andres via Follow My Challenge

Øve hike a bike på stejle stigninger
