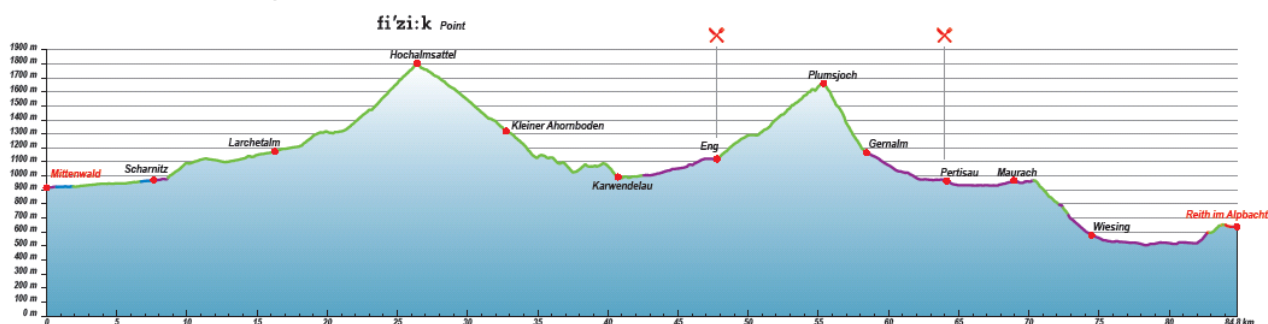


# En slags turberetning fra Jeantex MTB TransAlp powered by Nissan 2009 – et 8 dages MTB-cykelløb gennem Alperne fra Sydtyskland til Gardasøen

Havde været på sommerferie i Frankrig ved Ardèche-floden i uge 28 og 29. Satte familien og Mathilde på et fly til Danmark i Milano torsdag den 16. juli og besøgte og overnattede hos Dorte og Steen i Arese, Milano. Dorte og Anna var ankommet til Milano dagen før og havde modtaget flyttelæsset samme dag som jeg kiggede ind. Kørte fra Arese fredag den 17. om formiddagen. Kørte ad den korteste vej iflg. GPS'en over St. Moritz i Schweiz. Temperaturen var faldet kraftigt fra de 38 grader dagen før i Milano. Var fremme i Mittenwald ved 17-tiden og mødte Klaus med familie på hotellet. Vejret var overskyet med regntunge skyer. Tog ned til indskrivningen i byen og fik udleveret alskens isenkram fra nøgleringe, gel'er til en rummelig taske og meget andet. Aftenens pastaparty var krydret med tyroleroptræden og præsentationen af morgendagens etape. Byen var fyldt med festklædte tyrolere i lederhosen med store ølkrus – selv børnene bar denne nationaldragt. Og så selvfølgelig de 1200 forventningsfulde MTB-ryttere og hele menageriet omkring et sådant løb. Og så begyndte det at regne.....

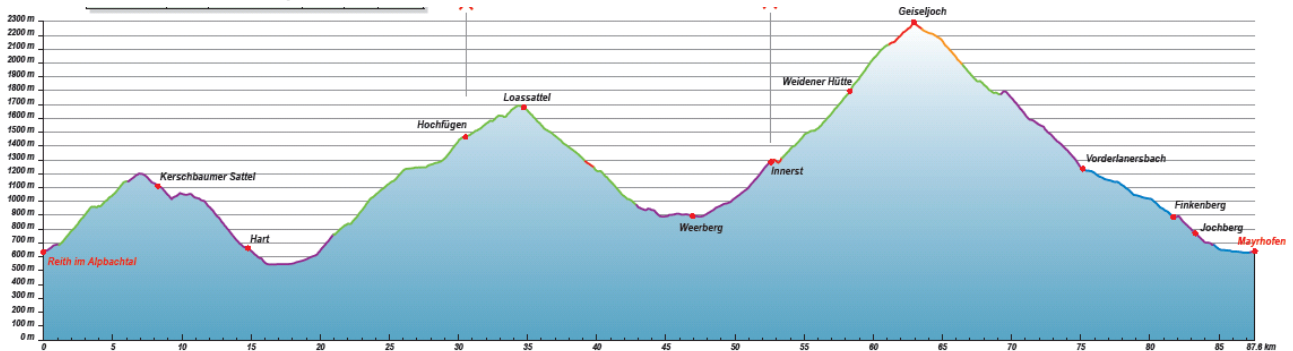
## 1. etape: Lørdag den 18. juli – Mittenwald – Reith Im Alpbachtal



All dressed up but nowhere to go....

Det regnede stadig lørdag morgen og temperaturen var kun 16 grader – det havde været 32 grader i Mittenwald dagen før. Dressede op med det varme cykeltøj og regnfrakke og fik da beskeden om, at dagens etape var aflyst pga. sne og kulde. Regnen og kulden medførte, at der lå sne i bjergene ned til 1200 moh., og det turde løbsledelsen ikke sende rytterne ud i. Det var første gang i løbets 12-årige historie, at en etape blev aflyst. Og så startede en større logistisk øvelse med at få fragtet 1200 ryttere med cykler og bagage de omkring 100 km frem til næste startby: Reith Im Alpbachtal. Vi kunne dog glæde os over at være selvtransporterende i Klaus' bil. Overvejede seriøst at cykle frem i regnvej på landevejen, men droppede det heldigvis, da det viste sig, at der var cykling forbudt på en del af strækningen – de sparede kræfter skulle vi da også få rigeligt brug for de kommende dage. Det regnede hele dagen og aftenen med, og der var reportager i tv om uvejret, der havde medført en del ødelæggelser i Tyrol. Klaus og jeg holdt et kort taktikmøde med hovedindholdet, at det vigtigste ville være at gennemføre løbet. Under løbet skal rytterparrene holde sammen og må maksimalt have 2 minutter imellem sig. Til kontrol af det er udlagt tidtagningsmåter nogle par gange undervejs.

## 2. etape: Søndag den 19. juli – Reith im Albachtal - Mayrhofen



Det var en kølig morgen med tåge og dis hængende lavt på bjergskråningerne – men regnen var



stoppet. Starten blev udsat til kl. 11 pga. vejret og etappen afkortet fra 88 km til 54 km, sådan at man ikke skulle over Geiseljoch (2300 moh), som var snedækket. Så der stod vi langt nede i starttrækkerne, da vi var kommet sent frem. Men omsider gik starten, og ud af byen gik det i langsom stil, indtil løbet blev givet fri – til det evige akkompagnement af ACDCs 'Highway to hell' for fuld tryk ud af speakeranlægget. Men titlen svarede dog til realiteterne, skulle vi sande over de kommende dage. På den første bakkes 600 hm måtte jeg flere gange dæmpe

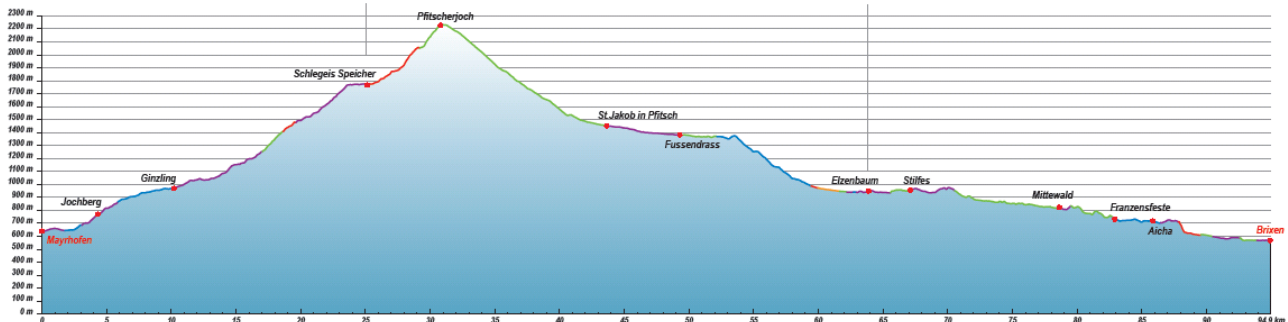
Klaus lidt, fordi pulsen rundede de 170, og vi var netop indprentet at spare på kræfterne de første

par dage – men på den anden side var det jo flere måneders spænding og forberedelse der blev udløst, så lidt gas fik den da. Næste stigning var på ca. 900 hm og solen tittede frem. Øverst på Loassattel bød føret på tøsne. Fra målet skulle vi køre de sidste 34 km til Mayrhofen ad flade stier langs floden op gennem Zillertal men uden tidstagning. Det gik jo som en leg for det danske team her, der kørte som gjaldt det livet i stedet for at spare på kræfterne til de kommende dage. Kørte igennem Hippach, hvor vi var på skiferie med min bror Martin en gang sidst i 80'erne. I målet havde Gitte en drikkedunk klar til hver af os med recovery-pulver med jordbærsmag opblandet i mælk. Ser man bort fra smagen som gradvist over dagene frembragte kvalme, virker det faktisk ret godt, sådan at man næste dag er klar til de mange timer i sadlen uden trætte ben m.v. Både Klaus og jeg afleverede vores cykler til Scott Bike Service til et check og et eftersyn – noget vi benyttede en del af de andre dage også, da man fik cyklen tilbage totalt rengjort, smurt og mere end klar til næste dag. Målområdet er et leben af stande med udstyr og så snackboder til de trængende maver. Aftenens pasta-party var en ret støjende affære med endeløse taler og opvisning og DJ. Men ud-



over maden gives vigtige informationer om næste dags etape og også en animeret gennemgang af ruten i helikopterperspektiv.

### 3. etape: Mandag den 20. juli – Mayrhofen – Brixen



I dag skinnede solen fra morgenstunden og varslede en god dag vejrmæssigt. Smukt var det med de granklædte bakker op til byen, som kunne nydes fra hotellets balkon. Fra denne dag var løbet normaliseret i relation til ruter og starttidspunkt: kl. 9:00. Vi skulle sande det tyske system med



startbokse, hvor man faktisk skal checke ind i en startboks og ikke bare lige smutter under minebåndet, som vi plejer i Danmark. Men selvfølgelig skal der være check

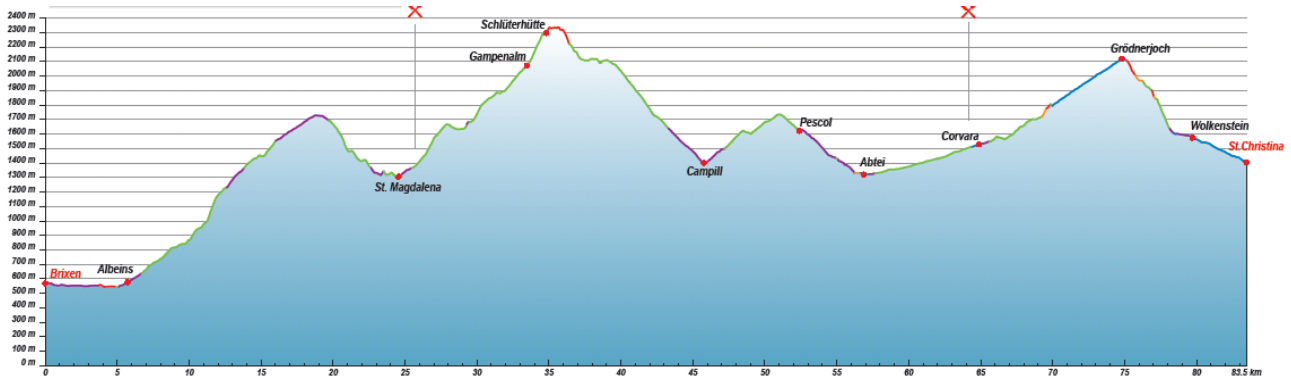


på, hvem der sendes ud på ruten, så man ved at alle når tilbage. Dagen bød på en 95 km etape med kun ét bjerg let stigende 1600 hm til højeste punkt i 2254 moh (Pfitscherjoch). Og derefter en mere end 60 km lang nedkørsel helt til Brixen – dog med korte men til tider kraftige stigninger undervejs. En sand fornøjelse at køre på min nye Scott Spark 20 fully suspension –

herligt med de skånsomme dæmpninger ved overkørsler af bump og huller. På vej mod Pfitscherjoch var et længere singletrack med sten og vandløb der skulle krydses, hvor der hurtigt opstod kø og nogen ventetid – det får man ud af at ligge godt nede i feltet. Mange kørte næsten overforsigtigt der i forhold til Klaus' og min rutine fra de mange hjemlige løb under lignende forhold – bortset fra højden. Også imponerende at se motorcykellægerne manøvrere rundt på deres off-roadere ude i terrænet. I mål efter en halvlang dag og mange km – til den ventende recovery-drik. I Brixen sov vi på vandrerhjem lige ved siden af målet.



#### 4. etape: Tirsdag den 21. juli – Brixen – St. Christina



Igen et dejligt vejr og en ganske lun morgen i denne smukke, historiske by – og det infernalske startcirkus med speak og høj musik og ikke mindst ACDC. Dagen bød på kongeetapen med 4 bjerge og flest hm. Klaus var skrap til det med at huske at indtage én enhed i timen i form af gel'er og



andet – det var jeg ikke, og det lagde nok grunden til dagens katastrofale afslutning for mit vedkommende. Og så lå det første depot ikke som angivet i Roadbook'en men først noget længere fremme. Så der kom jeg i underskud med energi og væske alt for tidligt i løbet trods en næsten fyldt 3 liters camelbak. De første 5 km gik fladt ud af byen ad landevejen, men så kom en ret stejl opkørsel på 1200 hm med stigninger på op til 26-27 % - hvor jeg for alvor savnede nogle horn at gå ud i for at flytte vægten fremad. Det havde Klaus til gengæld – mens jeg kæmpede med en stejlende cykel. Først et stykke oppe ad 2. opkørsel til Schlüterhütte kom det tiltrængte depot. 2. opkørsel var et løft på endnu 1000 hm til løbets højeste punkt på 2337 moh, hvor den tynde luft og en temmelig ufremkommelige bjergsti nødvendiggjorde et langt trækken med cyklen til toppen. Hvilede noget på toppen og forsøgte at spise den medbragte skinkesandwich, som dog blot voksede i munden under tygning. Men tilsat energidrik gled den efterhånden ned. Efter toppen på nedkørslen skulle man af hen-

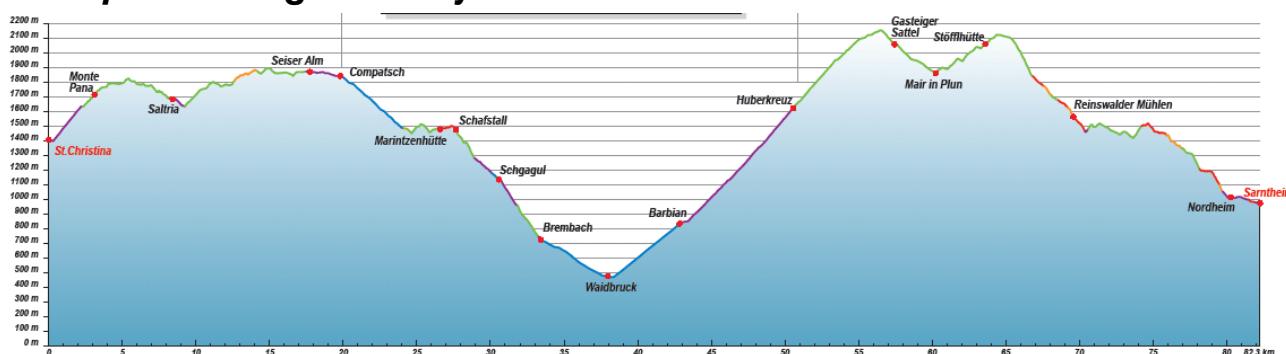
syn til naturen og efter krav fra lodsejeren trække med cyklen igen over 1 km – og det gav vabler på hælene. Helt rart at komme i saddelen igen og kunne køre en ret lækker nedkørsel i en varm dal. Så fulgte 3. opkørsel på blot 350 hm og derefter en lang og til tider ret flad 4. opkørsel på 800 hm. Sidste depot lå for foden af sidste opkørsel, og da synes mine kræfter at være sluppet op. Så vejen op mod Grödnerjoch, der de sidste 8 km gik ad bilvej, var den tungeste med mange trækken med cyklen pga. udmattelse. Klaus havde bedre ben og nåede op væsentligt før mig. En ny forfriskning deroppe i en kiosk gav en smule nye kræfter til de sidste ca. 10 km nedkørsel der til tider gik ad meget stejle skovstier, hvor mange andre teams trak ned – igen kom vores rutine os en smule til gode sidst på en dag, hvor vi ikke havde mange ryttere bag os. Skyer trak sammen og gav nogle dryp der for alvor gjorde, at jeg begyndte at fryse og ryste, hvilket ikke er en fordel på vanskelige nedkørsler. Klaus havde



en ubehagelig punktering på forhjulet lige efter sidste top, hvor luften gik ud momentant og medførte et mindre fald – sådan er det med latexslanger. Resten af tiden kørte Klaus derfor med almindelige slanger. Vi var i mål efter knapt 10 timer i saddelen – for mit vedkommende fuldstændig færdig og overanstrengt. Recoverydrikken måtte tvinges ned, og pastaen kunne ikke synkes. Sad blot og rystede på en stol og forsøgte uden held at komme til hæfterne. Henne på hotellet, nåede jeg kun halvvejs gennem brusebadet før dagens sparsomme fødeindtag måtte ofres i en ud-ad-kroppen-oplevelse. Gik blot i seng uden mad og drikke og væmmedes ved alt vedrørende cykelløb: Lugten af tøjet, smagen af energidrikken, gellerne, energibar'ene m.v. Troede faktisk resten af natten og langt op ad næste dag, at Trans Alp var slut for mit vedkommende.



## 5. etape: Onsdag den 22. juli – St. Christina - Sarnthein

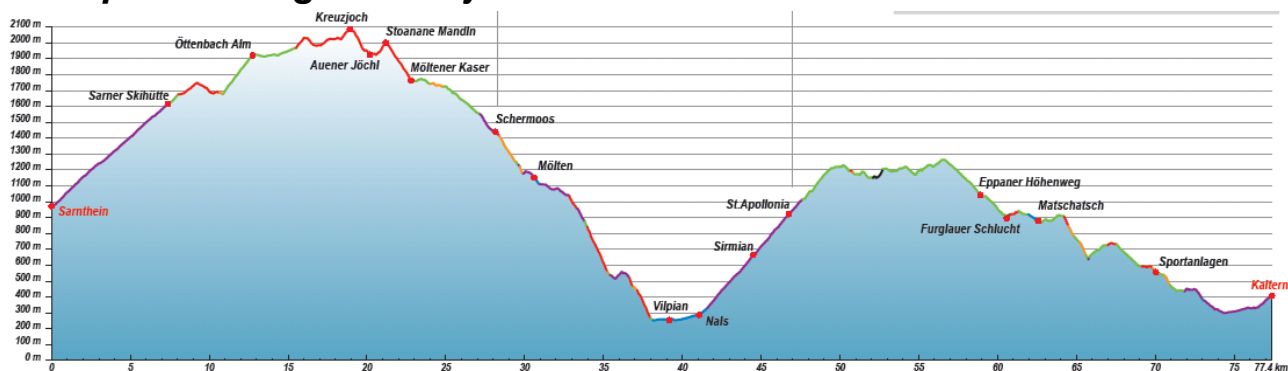


Fik kæmpet mig ned til morgenbordet og holdt Klaus med selskab i forsøget på at få fyldt depoterne op med æg, yoghurt, brød m.v. Min tilstand var ikke til at køre på cykel den dag, så Klaus måtte køre etappen alene – og det viste sig ikke at være et problem i relation til at man kører som par, han skulle blot checke ind i bageste startboks sammen med et andet hold. Noget ærgerligt at Team Alpe Dänen nu ikke kunne gennemføre løbet som det var målsætningen. Hotelværten viste sig at være ret hyggelig. Han havde jazz på CD-spillere, og trekkede ofte rundt på egen. St. Christina ligger i Dolomitterne kun ca. 30 km fra Campitello, hvor vi var på skiferie med Steffen og Hasse i 2002. Værten var faldet ned med paraglider og brækket ryggen for nogle år siden, men var ikke blevet invalideret. Sad lidt i haven på en havestol og forsøgte at komme til hæfterne. Vi fik pakket bilen og kørte mod næste mål. Gjorde holdt et sted hvor de første ryttere netop kom ned fra den første af etapens to store stigninger og ud på bilvejen og videre ned i dalen. Med det tempo de havde på, er det ikke underligt, at sådan nogle som os skal bruge mere end den dobbelte tid på en etape. Vinkede til Klaus, da han kørte forbi. Nede i bunden af dalen kunne vi se, hvordan rytterne sled sig op ad løbets største uafbrudte stigning på 1700 hm. Vi kørte bilen over Penserjoch og videre ned til Hotel Penserhof ca. 19 km nord for målbyen Sarnthein, hvor vi indlogerede os i en rummelig lejlighed. Ind-



tagelse af en snitzel, kartofler og en god gang salat og limonade til frokost gjorde godt. Det gjorde et par kopper the på den solbeskinnede terrasse også. Sidst på dagen kørte vi ned til Sarnthein for at tage imod Klaus, der kom udslidt i mål efter lidt over 9 timer. Kørte Klaus til hotellet, så han kunne komme i bad og få noget at spise. Senere kørte jeg tilbage til Sarnthein for at hente Klaus' cykel fra bikeservice, og da var byen i feststemning med tyrolerorkestre på alle gadehjørner og spisende og drikkende lokale lederhosenklædte samt de mange bikere. Gad vidst om de lokale her egentlig mest føler sig som tyrolere eller som italienere – tyrolere, tror jeg – alt er bare så tyrolsk. Snuppede lige en entrecote med bjælker på en gaderestaurant, og fik efter den faktisk lyst til at køre på cykel igen. Kørte op til sportshallen hvor pastapartyet foregik og fik fat i løbsdirektør og GPS-ekspert Uli Stanciu, der kunne konstatere, at min Garmin Edge nok som frygtet var defekt, da data ikke kunne overføres til PC. Men data for 4 etaper af løbet blev senere 'reddet' ved at gemme dem som baner og derefter overføre dem trådløst til en anden Garmin – se link til mine løbsdata på GarminConnect i tabellen på sidste side i denne beretning. Tilbage på hotellet var alle gået til ro.

## 6. etape: Torsdag den 23. juli – Sarnthein - Kaltern



Var totalt fit om morgenen og egentlig glad for beslutningen fra dagen før om at køre dagens etape. Klaus klagede noget over sin form og tilstand under morgenmaden. Kom lidt sent af sted og dermed næsten bagest i sidste startboks i Sarnthein, som man henvises til, når man har misset en etape. Dagens første stigning på 1000 hm startede netop i byens udkant og op ad en asfalteret bilvej. Klaus lå på mindste klinge foran og pustede og klagede noget undervejs, mens jeg lå ret overskudsagtigt i midterste klinge og forsøgte mig forgæves med opmuntrende bemærkninger. Vi



lå blandt se absolut sidste og gjorde bl.a. holdt ved Sarner Skihütte, der på dagen havde udskænkning af sodavand til trængende ryttere – her skabtes vores nærmest lidenskabelige forhold til limonade, som man kunne hallucinere over på ruten. Derfra gik ruten videre langs en højderyg til dagens højeste punkt Kreuzjoch (2086 moh). På næste top 3 km fremme måtte jeg konstatere at have glemt min camelbak med væske, telefon, gels m.v. på Kreuzjoch. At køre tilbage efter den synes ikke at være en option, så i stedet ringede jeg til løbskontoret som kontaktede 'The Finish Man' (ham der på motorcykel ser til at ingen lades tilbage i terrænet), som hvis han fandt den lovede at bringe den til næste depot, hvorfra den kunne bringes ned til målområdet ved dagens slutning. Lavede lidt hurtig hovedregning på om jeg kunne klare den med én drikkedunk i holderen og geler i lommerne resten af dagen: Det skulle nok gå. Der fulgte en ret lang nedkørsel på 1700 hm ad til tider ret stejle stier med temmelig vanskelige flade, glatte klipper. Kørte forbi et ret alvor-

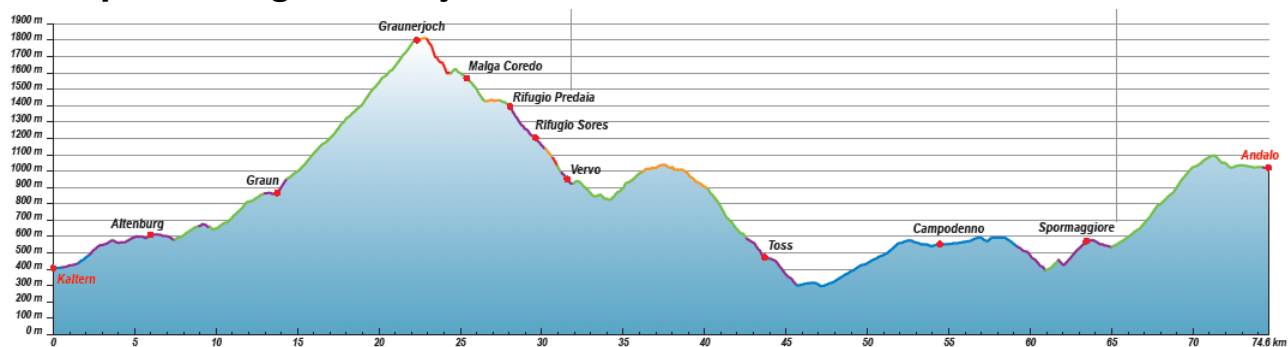
ligt styrt, hvor rytteren havde slået hovedet. Der var dog førstehjælpsfolk på stedet, og kort fremme stødte vi på en LandRover-ambulance der i hæsblesende fart klatrede op ad stierne til undsætning. I bunden af den steghede dal snupede vi lige en limonade på en tank inden næste opstigning på asfalt. Jeg havde gode ben og kørte op i relativ



høj fart forbi et utal af andre hold, der nærmest kravlede op. 75 % oppe lå et depot og tidsmåtten, og der ventede jeg en time på Klaus indtil der kom efterretning om, at han havde opgivet et stykke nede og ventede på opsamling. Konkluderede at han nok ville være i gode hænder og besluttede at køre etappen færdig alene. Efter depotet skiftede ruten til stejl grusvej mod toppen efterfulgt af en næsten 30 km nedkørsel med lange flade stræk og indimellem småstigninger. Især Eppaner Höhenweg var en flot køremæssig oplevelse. Et par steder skulle man klatre op ad en bjergsti ved at holde fast i træerødder og med cyklen på ryggen. Efter at de tilbageholdte kræfter fra dagens første del blev sluppet løs, var der fart på cyklen, og jeg kunne overhale ret mange hold på vej ned til Kaltern, som jeg ankom til efter godt 8½ time. I målet ventede Mikkell og Anne med et par dåser limonade – recoverydrikkene gik det ikke at få ned. Pastaen gik det heller ikke at få ned, men et par pølser med sennep gik det bedre med. Mikkell og Anne havde afhentet Klaus med bilen, og

han hvilede ud på hotellet. Min camelbak var ankommet i lægeteltet i målet, hvilket for alvor reddede dagen. Det var lidt vanskeligt at overbevise hotelværtten om nødvendigheden af at cyklen overnattede i en aflåst garage, men det lykkedes. Hotellet havde en lille pool, men det nåede jeg ikke at udnytte.

## 7. etape: Fredag den 24. juli – Kaltern - Andalo



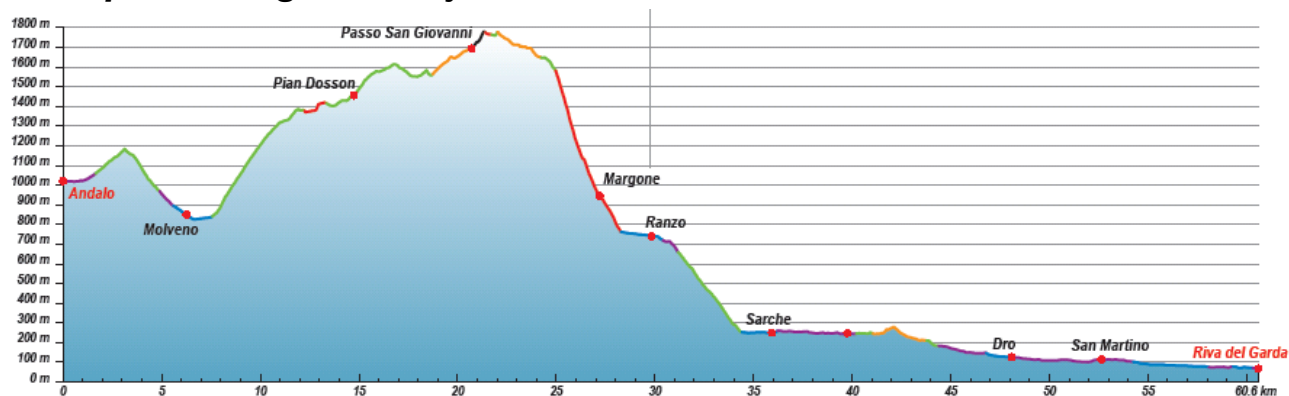
På næstsidste etape var det så Klaus' tur til at holde hviledag på grund af udmattelse. Men han dukkede dog op til morgenmaden og kørte mig efterfølgende ned til startområdet i Kaltern og fulgte starten akkompagneret som altid af ACDC. Havde glemt at smøre solcreme på, men fik noget i lægeteltet. De første 10 km var ret flade og steg kun 300 hm, efterfulgt af 12 km med en stigning på 1200 hm – altså ret stejl. På de første kilometer befandt jeg mig på et tidspunkt tæt på den rytter som andre dage havde underholdt primært tilskuerne med at jodle til alles begejstring: En yngre schweizer. Det lød bare rigtig godt og for-



nøjeligt. Toppen – Graunerjoch – var ret flot med åben skov. Lå og keglede rundt på den første del af nedkørslen på stierne og havde et par småstyrt. Et stykke nede, hvor der var asfaltvej, stod Klaus, Mikkel og Anne pludselig og viftede med en dåse limonade og kirsebær – og det bekom godt. Løb på Jimmy og Mads fra Team Cycling Concept i depotet og fulgtes et stykke vej med dem, indtil jeg måtte slippe dem. Selvom resten af dagens stigninger ikke på papiret så ud af noget, kom jeg kun op med noget besvær og anstrengelser og tunge ben. I frugtplantagerne i dalen var kunstvandingen i gang, og der gik lidt sport i at time det sådan, at jeg ramte ind i en vandfane for at blive afkølet i den delvist overskyede men hede eftermiddag. Især sidste stigning gennem naturparken mod Andalo efter 2. depot var ret stejl, og så måtte jeg af og trække cyklen. Kørte med god fart ind i Andalo og kom i mål på en hed eftermiddag efter knapt 7 timer. Et par dåselimonade gjorde godt, og så overfaldt jeg en slags pølsevogn og fik fyldt på med godt fra grillen og bjælker med rigelige mængder mayo. Resten af eftermiddagen kunne nydes på en solbeskinnet terrasse. Andalo ligger næsten 1000 moh, så aftenen var ret kølig. I Andalo, som om vinteren er et skisportssted, synes Tirol nu omsider at være forbi for at blive rigtigt italiensk. Det bedste af det hele var, at der forude nu kun lå løbets allersidste etape med en berygtet, stejl nedkørsel på 30 % - og til den havde Klaus, som nu meldte sig på banen igen, lidt forberedelser til med justering af bremsere og gear og skift af dæk.



## 8. etape: Lørdag den 25. juli – Andalo – Riva del Garda



Ved morgenbordet skulle det vise sig at vi delte hotel med løbsdirektøren, og desuden faldt vi i



snak med et par andre danskere i løbet – i en noget anden og bedre kategori end os. I startområdet var stemningen præget af, at løbet nærmede sig sin afslutning, og flere havde nærmest klædt sig ud. Efter 7-8 km gik ruten ind på en meget stejl opkørsel ad en betonvej. På et tidspunkt væltede en rytter nogle meter foran mig og rev to andre med sig og så en tredje som røg helt ud over vej-kanten og ned i noget skov – heldigvis ikke noget alvorligt styrt, men komisk så det ud. Ruten op over Passo San Giovanni gik forbi et



egentligt skisportsområde med lifter, pister m.v., der ser ret nedslidt ud om sommeren. Det sidste stykke mod toppen var til tider vanskelige stier med glatte klipper og sten. Pragtfuld udsigt på toppen på en klar sommerdag og udsigt knapt 40 km til Gardasøen. Den berygtede nedkørsel var meget vanskelig og måtte passeres for det meste trækkende og småløbende med cyklen, også fordi de mange ryttere forhindrede en god rytme. Men forbi det stejle stykke gik det med høj fart over stok og sten og også meget på asfaltveje, hvor løbet nærmest var landevejsagtigt, og man kunne hægte sig på en godt kørende gruppe. Kørte også på et tidspunkt med Team Kassel – de kæmpestore ikke kraftige men høje tyskere der samtidig var løbets tungeste med tilsammen 230 kg. Bag ved dem lå man totalt i læ og kunne ikke se andet end deres kæmpestore rygge. Stoppede på et



tidspunkt ved et nødstedt hold der skulle låne en pumpe. Da vi satte i gang igen, havde Klaus overset en rytter og blev påkørt og væltede – under eder og forbandelser fra den kørende. Det gav lidt knubs og så desværre en beskadiget bagskifter, som Klaus døjede med de sidste km mod målet. Et nyt botanisk indslag var olivenplantager. Vi passerede målstregen efter knapt 4,5 timer – glade og udmattede og vel også en anelse stolte over næsten at have fuldført et af de hårdeste MTB-løb. Der var steghed i må-

lområdet, men forplejningen var god, og så lå Gardasøen blot 50 m væk. Det var lidt en streg i regningen at der efter sidste etape ikke længere var bikeservice og mulighed for at købe reservedele til en billig penge. Der havde været lidt panik omkring indkvarteringen, fordi jeg tilsyneladende

ikke havde fået bekræftet en booking endeligt. Men Gitte havde klaret ærterne, og faktisk var jeg for de samme penge blevet opgraderet fra et sidegadehotel til Hotel Sole helt ned til søpromenaden og søudsigt fra tagterrassen – herligt. Hvor er Riva dog en smuk by om end turistet. Den udmærker sig også ved at være et cykelmekka, da turistchefen, som selv er cykelentusiast, igennem flere år har promoveret den og landskaberne omkring den som velegnet for cykelturisme.



Snappede lige turens første isanretning på en café langs søpromenaden og spadserede så

hen til pastaparty'et, som i dagens anledning var opgraderet med ½ kylling og bjælker. Et rigtigt godt måltid for en træt rytter. I stedet for at følge den officielle afslutning med præmieoverrækkelser m.v. stødte jeg til de andre og gik på restaurant langs søpromenaden – appetitten var dog kun til en salat. Drak en enkelt øl, men egentlig smagte det mig ikke rigtigt. Egentlig ganske godt at komme i seng den aften, selvom udsugningen fra hotellets restaurant sad lige ved min terrassedør, og aircon'en - når nu døren måtte holdes lukket - ikke fungerede ordentligt.

Stod tidligt op søndag og tog en dukkert i Gardasøen på en flot og varm morgen. Byen bar præg af at 1200 cykelryttere havde festet igennem aftenen og natten før. Efter en god morgenmad på hotellet, mødtes vi med bagagen og pakkede bilen for at køre de ca. 4 timer til Mittenwald, hvorfra vi var startet blot 9 dage før.

De nøgne facts:

<b>Etape</b>	<b>Distance, km</b>	<b>Højdemeter, m</b>	<b>Vores tid, tt:mm</b>	<b>Bedste Senior Masters</b>	<b>Bedste overall</b>	<b>Se etappen på Garmin Connect</b>	<b>Bemærkninger</b>
1.	-	-	-	-	-	-	Aflyst
2.	54	?	3:52	2:42	2:12	(Data mistet)	nr. 20 af 26 i klassen
3.	94,8	2127	5:42	3:59	3:27	(Data mistet)	nr. 21 af 24 i klassen
4.	83,5	3665	9:38	5:19	4:09	<a href="#">Link – klik her</a>	nr. 26 af 26 i klassen
5.	82,2	3297	9:04	4:50	3:47	(Data mistet)	Carsten hviledag
6.	77,4	3173	8:37	4:54	4:00	<a href="#">Link – klik her</a>	Klaus udgår
7.	74,6	3041	6:51	4:23	3:31	<a href="#">Link – klik her</a>	Klaus hviledag
8.	60,7	1454	4:27	3:08	2:33	<a href="#">Link – klik her</a>	

Tip til GarminConnect: Prøv at skifte til Afspiller for at 'afspille' etappen.

Carsten Hougs Lind  
31. december 2009