

TEAM HJØRRING 2013 FORSKNINGSPROJEKT

En undersøgelse af virkningerne fysisk, psykisk og socialt på et cykelhold i løbet af en toårig træningsperiode med henblik på at cykle til Paris



Gunnar Scott Reinbacher fra Aalborg Universitet som ansvarlig og Linda Ejlskov Jeppesen som forskningsassistent, samt den øvrige forskningsgruppe fra Team Hjørring
Fotografer: Marine Gastineau, Bente Lauridsen, Ole Rimmen m.fl., Team Hjørring.

Indholdsfortegnelse

Forord af Jesper Holmelund.....	4
Holdkørsel på cykel	4
Fordele og udfordringer ved holdkørsel	4
Energitilførsel.....	5
Ulykker	5
Forord af Gunnar Scott Reinbacher	7
Formålsbeskrivelse	9
Indledning	9
Forskningsgruppen	9
Formålet med projektet mere detaljeret.....	9
Delformål	9
Projektbeskrivelse	11
Hypoteser/forskningsspørgsmål.....	11
Profil af Team Hjørring.....	13
Kapitel 2 – Det fysiske	24
Din krop.....	25
Kost m.m.	29
Træningen	32
Delkonklusion	35
Fysiologiske testning i Team Hjørring 2013.....	36
Kapitel 3 – Det psykiske	38
Indledning	38
Resultaterne	39
Delkonklusion	41
Kapitel 4 – Det sociale	43
Det sociale.....	46
Familien.....	49
Arbejde	52
Fritid	54
Delkonklusion	56
Konklusion på Team Hjørring 2013	57
Profil af Team Hjørring.....	58

Det fysiske.....	58
Det psykiske.....	58
Det sociale.....	58
Frafaldsanalyse – cykelforskningsprojektet.....	60
Indledning	60
Design	60
Sammenfattende analyse og konklusion	60
Bilag.....	62
Bilag A - Temaer og hypoteser til analysen.....	62
Indledning.....	62
Grundlag for analysen	62
De overordnede temaer	63
Temaer og forskningsspørgsmål	65
Hypoteser.....	69
Bilag B - Tour-tanker fra Hjørring til Paris	72
Dagbogsnotater af Mette Green Clausen - Hjørring-Paris 12.-20. juli 2013.....	72
Bilag C - Dagbogsnotater fra Hanne Bak-Mikkelsen.....	87
Noter fra træningen forud for Tour de Paris, foråret 2012.....	87
Bilag D - Fysiologiske testning i Team Hjørring 2013.....	88
Bilag E - Serviceholdet Team Hjørring 2013	92
Bilag F - Team Hjørring 2013 - Styregruppen	94



Forord af Jesper Holmelund

*Og til slut er det ikke mængden af år i dit liv, der tæller – det er mængden af liv i dine år
–Abraham Lincoln*

Lincoln udtrykker meget præcist et af de vigtigste resultater af projekt Team Hjørring 2013.

Livskvalitet og indhold i livet er noget de fleste danskere gerne vil opnå, men som mange har svært ved at gennemføre i deres travle hverdag.

Det er med stor glæde, at jeg som initiativtager til dette projekt får bekræftet mine forhåbninger og drømme om, hvad vi som deltagere ville få ud af at bruge 2 år af vores liv på et usædvanligt tidskrævende cykelprojekt, nemlig øget livskvalitet i form af sociale relationer og mental og fysisk velvære.

Team Hjørrings ca. 100 ildsjæle har sammen vist, at man kan nå meget langt, hvis alle bidrager med personlige ressourcer og ledelsen formår at vise vejen. ”En for alle og alle for en”.

Jeg vil gerne takke Aalborg Universitet, Institut for Kultur og Globale studier, samt ikke mindst Forskningsgruppen Team Hjørring 2013 for en ihærdig og stædig insisteren på at få færdiggjort denne rapport. Et stort og omfattende og til tider opslidende arbejde, som jeg håber og tror kan bibringe omverdenen og os selv en bedre forståelse for, hvad der foregik på Team Hjørring i 2011-2013.

Et kinesisk ordsprog siger: ***Hvis man venter for længe med at tage det næste skridt, risikerer man at leve resten af livet på ét ben.***

Med Team Hjørrings cykelprojekt har vi alle ”taget det næste skridt” og det næste og det næste. Jeg er overbevist om, at det nye fællesskab og de mange fantastiske oplevelser Team Hjørring 2013 har ændret vores liv for bestandigt.

Holdkørsel på cykel

De fleste danskere har lært at cykle. Mange har cyklet ture enten alene eller med et par ledsagere. Men at cykle på et cykelhold med 25 andre giver nogle specielle udfordringer.

Fordele og udfordringer ved holdkørsel

Fordelene ved at cykle på hold er dels det sociale element og dels den læ for vinden, rytterne opnår ved at ligge i formation bag hinanden. Begge dele muliggør tilbagelægning af lange distancer mange dag i træk. Formålet er ikke at komme først for den enkelte rytter, men tværtimod at komme samtidig til bestemmelsesstedet. Det er derfor vigtigt, at hastigheden tilpasses så alle kan følge med. Vi har udtrykt det ved mottoet ”én for alle – alle for én”.

Holdcykling er dog ikke problemfrit. Deltagernes forudsætninger er meget forskellige, både med hensyn til alder, erfaring og fysisk formåen. Man cykler tæt sammen i kolonne, og der opstår dermed risiko for sammenstød, som nemt ender med styrt, der involverer flere ryttere. Endvidere fylder en gruppe cykelryttere meget på landevejen, og tempoet er

væsentligt langsommere end den øvrige trafik. Begge dele udgør en øget risiko for påkørsel med alvorlige konsekvenser for cykelrytterne.

Udfordringerne er derfor store, når Team Hjørring starter træningssæsonen med 75 cyklister uden erfaring i holdkørsel. Rytterne deles op i grupper/hold på ca. 25 personer. Holdene ledes af kaptajner og løjtnanter, der kommunikerer indbyrdes med radioer. Rytterne gennemgår en teoretisk instruktion i træningsmetoder, optimering af kosten, samt udfordringerne ved at cykle på hold, før de lukkes ud på landevejene. I starten cykles med større afstand og i langsomt tempo, og distancen holder sig til 30-40 km. Holdledelsen sørger løbende for at vejlede rytteren og hjælpe med et skub i ryggen, hvis det kniber at følge med.

Der trænes to gange ugentligt i holdcykling. Herudover forventes individuel træning 1-2 gange ugentligt.

Distance og hastighed øges gradvist gennem de to sommersæsoner der går forud for Team Hjørrings cykeltur til Paris på 9 dage. I vintersæsonerne er det ikke muligt at træne landevejscykling. I stedet holder deltagerne formen ved lige på mountain-bike eller indendørs på spinninghold i fitnesscentre.

Holdene organiseres med stærke ryttere forrest som trækhold og stærke ryttere bagerst til at hjælpe de svagere ryttere. Der køres primært i to kolonner og på smalle veje i enkeltkolonne.

Holdenes indbyrdes hastighed tilpasses via radiokommunikation holdene imellem og følgebilerne sørger for at hjælpe ryttere med defekter eller personskaade, således at cykelholdene kan fortsætte uden stop. Herved er det muligt at beregne ankomsttidspunktet til depoter og hotel forholdsvist præcist

Energitilførsel

Jævnlig energitilførsel dagen igennem er afgørende for at kunne gennemføre 9 dages cykling med dagsdistancer på mellem 150-210 km. Serviceholdet, der består af ca. 20 frivillige, sørger for etablering af serveringsdepoter for hver 50km. Her serveres drikke og mad, der både er delikat og næringsrigt.

Ulykker

Tryghed på cykelholdene består dels i de fælles kompetencer man opnår ved at træne sammen, men i høj grad også af et beredskab, der kan træde til, hvis uheldet er ude. På Team Hjørring har vi derfor lagt vægt på både at have læger og sygeplejersker med, enten på serviceholdet eller på cykelholdene. Ledsager-bilerne har forbindsstoffer, medicin og andet udstyr med til at imødegå akutte skader i forbindelse med ulykke eller sygdom.

Jesper Holmelund
Teamchef



Holdfoto med en kølevogn med 5-6 tons forsyninger – et værdifuldt sponsorat som holdt mad og drikke nedkølet til ca. 2 gr. C, trods udendørs temperaturer på op til 35 gr. C.

Forord af Gunnar Scott Reinbacher

Ideen til det her projekt udsprang fra første møde i Bønnehuset hos Jesper Holmelund - et møde, hvor hele cykelprojektet om at træne op til en tur til Paris, blev grundlagt.

Det var et meget inspirerende møde og undertegnede foreslog, at vi lavede en slags forskningsgruppe omkring projektet. Formålet skulle være, at vi over en toårig periode kunne følge cykelrytterne og få dokumenteret, hvilke virkninger en sådan aktivitet kunne have. Der findes en del forskning omkring fysiske virkninger, men når vi kommer til de psykiske og de sociale virkninger, er det straks mere vanskeligt at dokumentere noget. Derfor påtog vi os den opgave.

For at få ideer til indholdet i projektet, de specifikke variable, som vi ønskede at udforske, dannede vi den omtalte forskningsgruppe, fordi denne gruppe havde de faglige forudsætninger for at udfolde indholdet, således at vi var på rette spor. Det viste sig, at den ide var afgørende for projektets værdi, da der kom mange forslag til variable med henblik på undersøgelse. Variablene blev struktureret omkring fysiske, psykiske og sociale forhold samt en dokumentation af, hvilken gruppe ryttere vi havde på holdet.

I forbindelse med et cykelprojekt, hvor der trænes hårdt gennem to år, er kosten helt afgørende for projektets succes. På de mange ture samt den store tur til Paris har serviceholdet ydet en helt enestående indsats. Betydningen af kosten og hele serviceholdets arbejde er ikke taget med i denne rapport. Det burde vi have gjort, da en væsentlig del af projektets succes skal tilskrives dette forhold.

Projektets resultater er spændende, nogle af resultaterne som forventet, men vi havde ikke set, at virkningerne ville være så omfattende positive. I det her tilfælde er konklusionen, at der er tale om en meget dedikeret gruppe af mennesker samt et enestående lederskab, der har drevet projektet frem fra start til slut. Erfaringerne er gode at drøfte med henblik på, hvorledes man i fremtiden kan organisere lignende aktiviteter for at øge sundhedsfremme og skabe en bedre folkesundhed.

Lederskabet bestod af en styregruppe, som varetog de vigtigste opgaver og traf de beslutninger der var forudsætningen for den store succes på holdet. Vi henviser til bilag E, Styregruppen Team Hjørring 2013.

Den øvrige forskningsgruppe har bestået af følgende personer

- Mette Green Clausen
- Hanne Bak-Mikkelsen
- Susanne Nilsson
- Anni Tellefsen
- Dorte Juul Pedersen
- John Friis
- Jeppe Kaarsbo Andersen
- Torben Nørgaard

- Ole Rimmen
- Ragnar Gudmundsson, Optimizar Sportstestcenter i Hjørring

Disse personer har alle deltaget flittigt i de mange møder og bidraget til projektets realisering. Jeg skylder dem en stor tak for et enestående arbejde. En speciel tak til Mette og Hanne for et utroligt organisatorisk arbejde. En stor tak til Ole Rimmen som gennem projektet, men specielt i forbindelse med rapportskrivningen, har ydet en stor og konstruktiv hjælp.

Aalborg Universitet
Juni 2015
Gunnar Scott Reinbacher

Formålsbeskrivelse

Indledning

Team-Hjørring er gruppe på 72 voksne mænd og kvinder fra Rotary klubberne i Hjørring kommune, Hjørring Cykelklub og Hjørring borgere. Gruppens formål er at træne op til og cykle til Paris juli 2013.

Gruppen samler penge ind til fordel for aktiviteter i Hjørring kommune, herunder sundhedsprojekter for unge.

Forskningsgruppen

I forbindelse med denne aktivitet har vi blandt deltagerne nedsat en forskningsgruppe på 11 personer med Gunnar Scott Reinbacher, AAU som ansvarlig.

Projektet er således et forskningsprojekt på Aalborg Universitet, Institut for Kultur og Globale studier, forskningsgruppen for "Interdisciplinær sundhedsforskning", hvor Gunnar Scott Reinbacher er forskningsansvarlig.

Formålet med forskningsgruppen er at monitorere og analysere data, der bliver opsamlet i perioden og frem til sommeren 2014. Der er tale om en lukket gruppe på 72 voksne personer. Der er tale om et sundhedsfremme- og folkesundhedsprojekt og ikke om et biomedicinsk projekt.

Vi ser projektet som et pilotprojekt og som et struktureret deskriptivt design.

Formålet med projektet mere detaljeret

Da vi startede op på projektet, havde vi ikke helt klare forestillinger om, hvad vi mere specifikt ville have ud af projektet. Det var nyt for os med den type af projekt, da vi ikke vidste så meget om cykelforskning. Det var også baggrunden for, at vi nedsatte en større forskningsgruppe, hvor der var både forskningskompetence og cykelerfaring samt erfaring omkring sundhed og træning.

Der var dog én tese, som vi ønskede at forfølge, nemlig spørgsmålet om, hvorvidt systematisk cykeltræning over en længere tid ville holde som sundhedsfremme. Problemet er, at megen træning etableres og fungerer over en periode, hvorefter det reduceres og virkningerne udebliver. Fx er der solid forskning omkring effekterne af slankekur. Her viser det sig, at hvis man ser det over en femårsperiode har omkring 95% taget det samme på igen. Derfor ønskede vi at lave målinger over en toårig periode for at se, i hvor stor udstrækning, at holdet fortsatte med cykling. Det ville have været ønskværdigt at lave en måling over fem år, men dette har ikke været muligt.

Delformål

at belyse fysiske, psykiske og sociale effekter af forberedelse og gennemførelse af cykeltur til Paris sommeren 2013. Perspektivet er sundhedsfremme og folkesundhed. Der er altså

tale om et motionsprojekt og ikke et eliteprojekt.

Projektet er baseret på fællesskab og kollektivitet og ikke individualisme. Vi vil efterprøve om denne tilgang er hensigtsmæssig for bedre sundhed.

Projektet havde som intention at indsamle tre typer af data, sundhedsdata fra Sundhedscentret i Hjørring, præstationsdata fra fysiske målinger på cykel samt en større spørgeskemaundersøgelse, der belyser psykologiske og sociologiske forhold. Det viste sig senere, at Sundhedscentret ikke var tilstrækkeligt omkring kost m.v. for projektet, da rytterne skulle have et højere niveau af vejledning. Præstationsdata blev foretaget to gange, men kun for et mindre antal ryttere, hvorfor disse data ikke er medtaget her.

Der er udarbejdet et større kompleks af variable til en mere detaljeret forståelse af de overfor nævnte effekter i forbindelse med analysen.

Da tests bliver foretaget 4 gange, er det projektets formål specielt at belyse forandringer i de registrerede mønstre over tid, og her er der tale om et fornuftigt tidsperspektiv på 1½ -2 år.



Projektbeskrivelse

Det endelige valg for projektet blev et omfattende spørgeskema, som blev besvaret fire gange således:

1. September 2012 (Efter første halve års træning)
2. April 2013 (godt 2 måneder før Paris turen)
3. November 2013 (efter Paris)
4. Maj 2014 (10 måneder efter Paris turen)

Det ville have været hensigtsmæssigt med en basismåling inden træningen begyndte. Det var ikke muligt, da projektet ikke var formuleret på det tidspunkt.

Det ville ligeledes have været hensigtsmæssigt med en måling 2017, altså en femårsperiode, for at se, i hvor stor udstrækning, at rytterne holder fast. Det har desværre heller ikke været muligt.

Projektet rummer sundhedsdata, fysiske data, psykologiske data og sociale data. Der er altså tale om en stor mangfoldighed i undersøgelsen. Det gør denne undersøgelse specielt interessant, da sportsdata ofte har fokus på fysiologiske data. De spørgsmål, der er anvendt i spørgeskemaerne, er udarbejdet af forskningsgruppen. Det er således helt vores eget design.

Undersøgelsen er endvidere interessant derved, at den måler over fire perioder. Vi er således i stand til at se forandringer over tid, og det var et af hovedformålene med undersøgelsen. De data, der er indsamlet her, er valide, og vores tabeller og grafer har dermed høj grad af intern validitet.

Vi havde ligeledes ønsket at foretage kausalitetsanalyser, årsagsanalyser på de indsamlede data. Den analyse er imidlertid ikke så hensigtsmæssig på grund af populationens størrelse. Der kunne givet komme nogle interessante tabeller frem, men det er usikkert, hvor meget vi kan stole på dem. Vi har imidlertid alle data, og det er ikke umuligt, at man ved en senere lejlighed vil prøve med kausalitetsanalyser.

Hypoteser/forskningsspørgsmål

De forskningsspørgsmål, der er omtalt nedenstående, er i væsentlig grad de spørgsmål, vi har søgt besvaret. Ikke alle spørgsmål er besvaret fyldestgørende.

1. Musketereden. En for alle og alle for en. Den gruppe, der er sammensat er nok nogenlunde homogen på en række socioøkonomiske data, men der er en stor variation i alder og træningstilstand. Spændingsfeltet mellem solidaritet og elite vil blive undersøgt for at se, i hvor stor udstrækning solidariteten kan holde igennem hele perioden, eller om der bliver klare tendenser til elitær træning og adfærd.
2. Der er tale om et sundhedsfremme og folkesundhedsprojekt. Meget cykelforskning handler om eliteidræt, det er tydeligt, at det er der, økonomien for forskning ligger, men

når det gælder folkesundhed, er der meget begrænsede erfaringer. Sundhedsfremmeaktiviteter har meget vanskelige vilkår. Den individualistiske tilgang til folkesundhed synes at have spillet fallit, og de mere strukturelle tiltag er i fremgang. Hvis det viser sig, at kollektive aktiviteter som dette projekt vil fremme sundheden i gruppen som helhed også ud over den direkte cykelperiode, har vi muligvis elementer, der kan bruges i fremtidig sundhedsfremme. På denne måde kan projektet betegnes som et pilotprojekt. Det kollektive frem for det individuelle i motionsport er derfor et interessant forskningsspørgsmål for projektet. Kan vi identificere bestemte elementer, der synes at have betydende indflydelse.

3. Frafaldsanalyse. Der er lavet lignende projekter på motionsbasis - omend ikke mange. I den forbindelse har der været en undren over frafald. Når vilkårene for motion er så indlysende positive, hvorfor springer så typisk 25-30 % fra? I dette projekt vil vi foretage en frafaldsanalyse og lokalisere årsagerne til frafald og stille spørgsmålet, om man kunne have identificeret de grupper inden et sådant projekt i forbindelse med allokering til projektet. Flere forskere har efterspurgt mere konkret viden på dette felt.

4. Hvilken sammenhæng er der mellem objektive sundhedsdata og mere subjektive personlighedsdata på en række områder. Vil dem der scorer højt på sundhedsdata (størst sundhed) også være dem, der scorer højt på personlighedsforhold (den mest hensigtsmæssige adfærd).

5. I forbindelse med projektet analyserer vi på en række undergrupper omkring personlighed, og disse vil vi korrelere med sundhedsdata. Disse undergrupper er:

a. Personen. På hvilke områder er cykling positivt og på hvilke områder negativt for personen som sådan. Der er tale om kraftig motion, som er meget krævende tidsmæssigt som ressourcemæssigt, og hvordan påvirker det os igennem hele perioden.

b. Cykling. Er det det forhold, at det er cykling, der er interessant, eller kunne det lige så godt have været anden sport. Hvorledes påvirker cykling personligheden.

c. Relationer. Vi er alle i en række relationer, gruppen er karakteriseret ved at være ressourcestærk og nok viljefast. Men hvordan påvirkes de mange relationer, vi er en del af. Er det et positivt projekt, eller er det over tid negativt, når nyhedsværdien har sænket sig. Hvilke af vore relationer synes at udvikle sig mest positivt, og hvilke mest negativt.

d. Arbejde. Får vi mere energi til vores arbejde, og er vi mere positive i arbejdsrelationer, eller bygges der negativ energi op over tid igennem perioden. Er vi mere villige til at påtage os nye arbejdsopgaver, eller fravælger vi nye opgaver.

e. Holdet. Der bruges megen tid sammen med holdet, men hvorledes udvikles disse relationer. Kan vi holde hinanden ud, eller vil vi se klikedannelser og grupperinger opstå, således at holdet som enhed er truet, eller bygges der stærke bånd op til hele holdet.

f. Familien. Projektet er en tidsrøver for familien. Hvad betyder familiens accept af projektet, og holder den i længden. Opbakning fra start fra familien kunne betyde noget afgørende for projektet - er dette tilfældet.

g. Fritid. Vi har alle begrænsede ressourcer. Betyder cykelprojektet, at en række andre fritidsaktiviteter er skrottet, og hvad betyder det for fritidsrelationer.

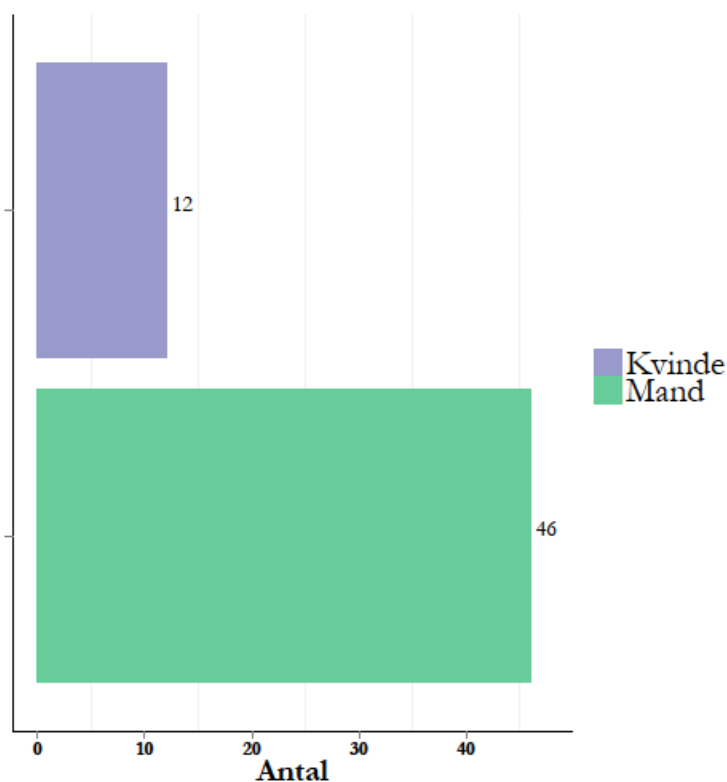
Profil af Team Hjørring

Hele projektet omkring Team Hjørring (TH) tager sit udgangspunkt i den specifikke gruppe, projektet handler om. Det er således ikke muligt at generalisere bredt ud fra de her erfaringer, men der er nok en del der tyder på, at vi har fundet en del generelle træk.

Gruppen, der omfatter TH er karakteriseret nedenfor.

I alt 65 personer fra Team Hjørring deltog i den første spørgeskemarunde uden efterfølgende at falde fra. Af de 65 personer var 13 kvinder mens de resterende 52 var mænd. Af dem har 58 personer svaret på alle fire indsamlingsrunder samt spørgeskemaet, der blev udsendt efter cykelturen til Paris. Det er disse 58 personer, denne analyse er baseret på.

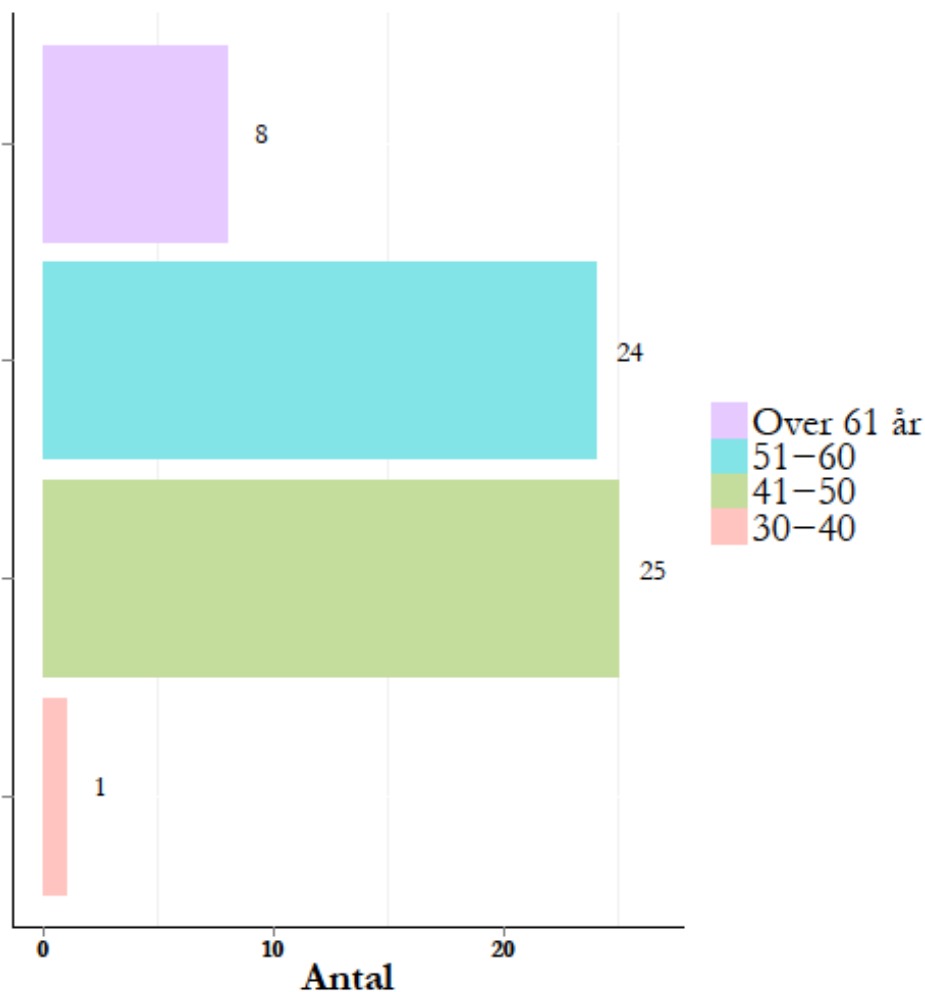
Kønsfordeling



Det var heldigt for projektet, at hele 26 % var kvinder, således at vi har afbalanceret population.

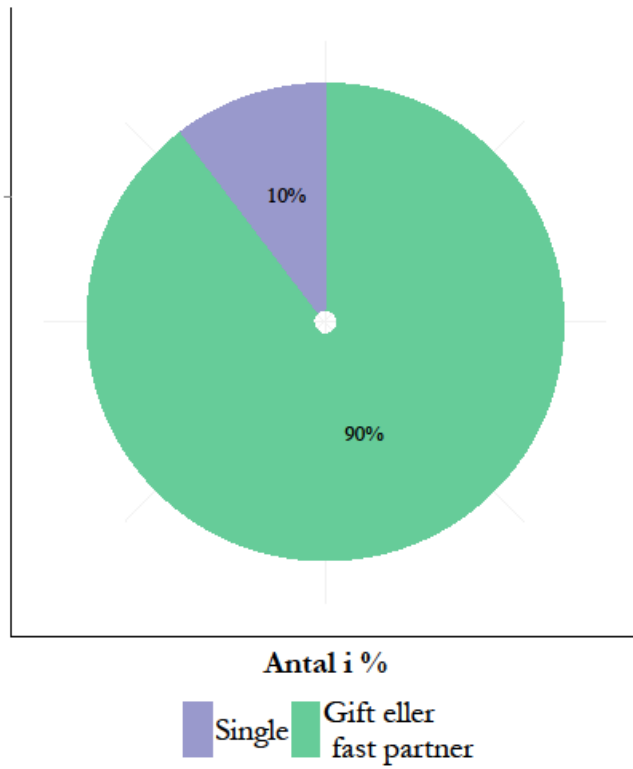
Flest personer tilkendegav, at de enten var mellem 41 til 50 år eller 51-60 år med 28 personer i hver alderskategori, mens der var 8 personer over 61 år og kun en enkelt rytter mellem 30 og 40 år. Langt størstedelen af rytterne var gift eller havde en fast partner (91%).

Aldersfordeling



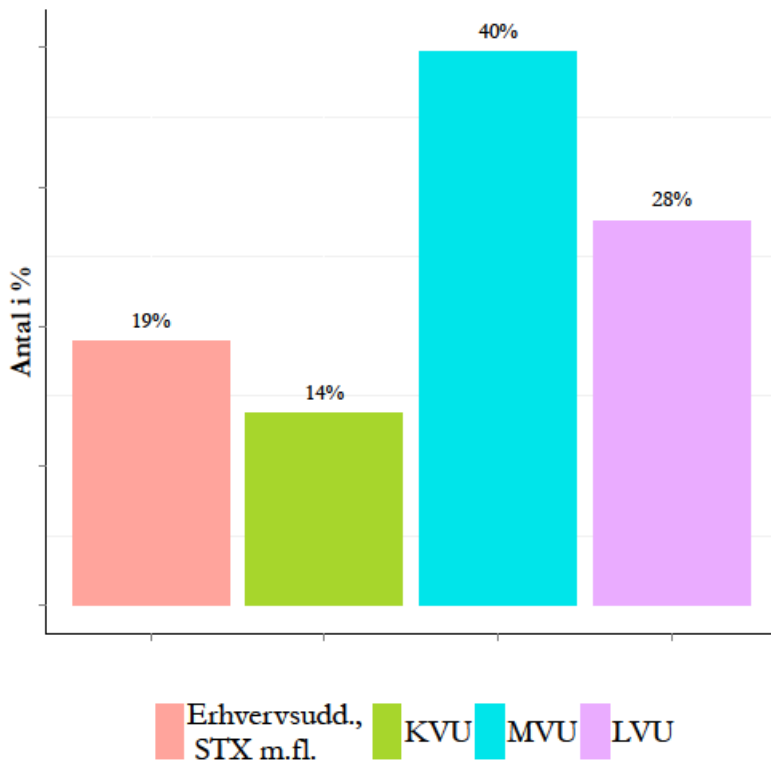
Hele 84% af gruppen er i alderen 41-60 år, i faste jobs og i faste relationer. Der er således tale om en erhvervsaktiv meget stabil gruppe.

Civilstatus



Ryttergruppen er ressourcestærk målt på alle af de tre mest gængse mål for socioøkonomisk status; indkomst, uddannelsesniveau og jobstatus.

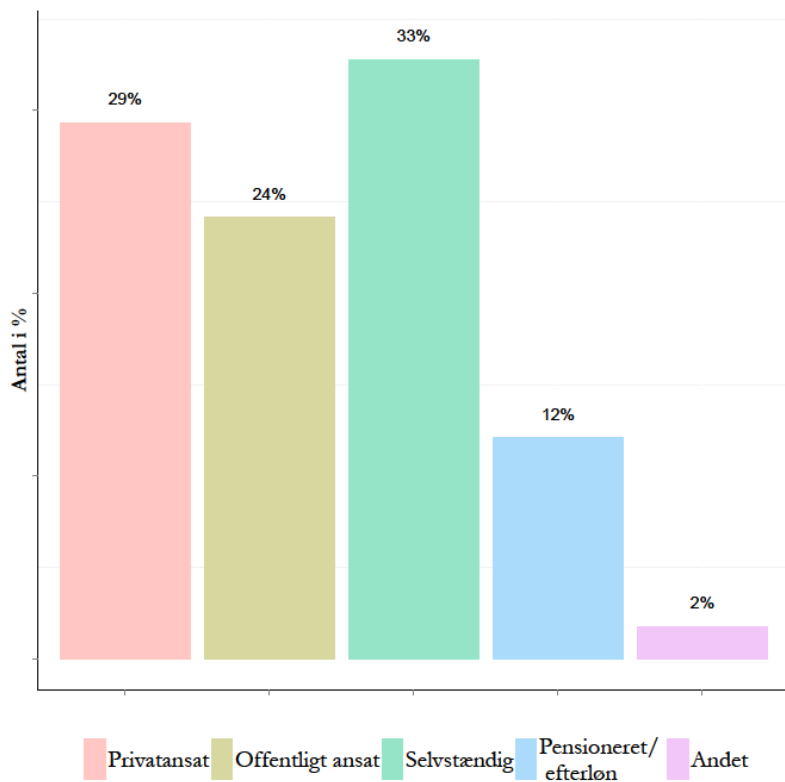
Uddannelsesniveau



Næsten 70% af cykelgruppen har en mellem- eller lang videregående uddannelse og hele 34% af personer er selvstændige.

Hele 82 % af gruppen har enten en kort, mellem eller lang videregående uddannelse, resten har en erhvervsuddannelse. Det forhold afspejler sig også i jobrelationer, som vi skal se nedenstående.

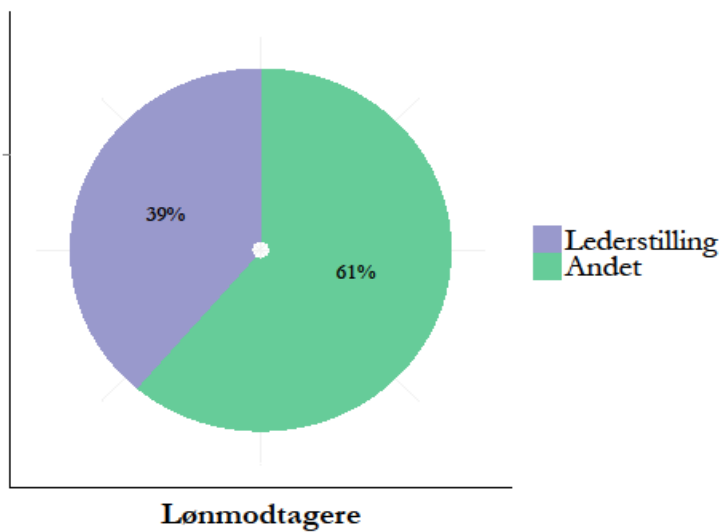
Jobtype



Vedrørende jobtype ser vi, at 86% enten er privatansat, offentlig ansat eller selvstændige. Hele 33% er selvstændige i gruppen.

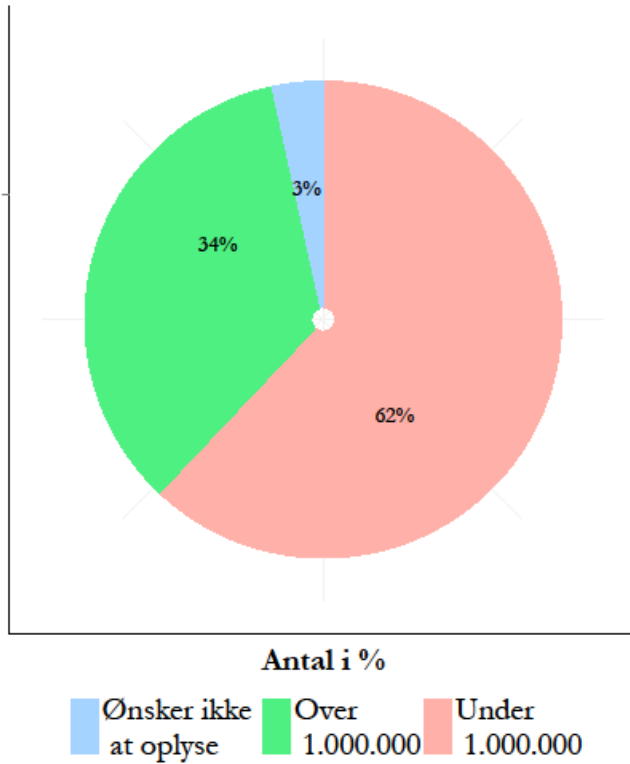
Jobstatus ved lønmodtagere

Af de i alt 31 personer, der har tilkendegivet at være enten privat- eller offentligt ansat, har 39%, eller over hver tredje, tilkendegivet, at de besidder en lederstilling.

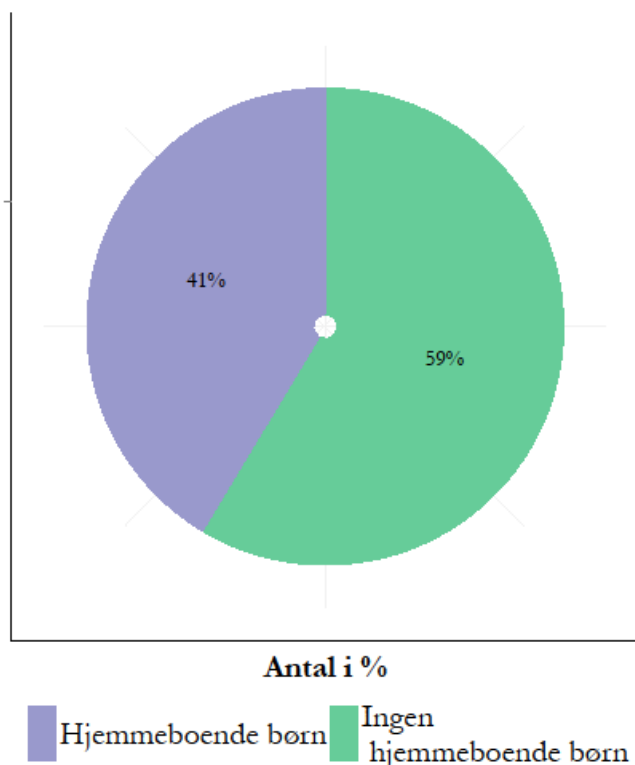


Samlet årlig bruttoindkomst

Slutteligt har 35% af cykelgruppen en samlet bruttoindkomst på over en million kroner om året. Vi har således også at gøre med en økonomisk stærk gruppe.



I alt 41% har hjemmeboende børn



Vi kan konkludere, at gruppen af cykelryttere på TH 2013 i enhver henseende, vi har målt på, er en meget ressourcestærk gruppe. Man må også formode, at det er en gruppe der sætter succes højt, og en gruppe, der bruger megen tid på arbejdslivet. Det interessante bliver derfor at se på, hvorledes en sådan speciel gruppe agerer på en række parametre omkring præstationer, arbejde, familie og sociale relationer igennem de fire målinger som undersøgelsen omfatter.

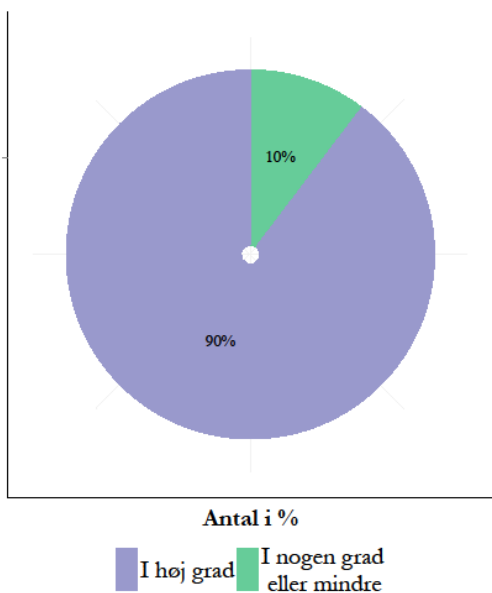
Denne præsentation er en karakteristik af gruppen på de sædvanlige variable, som vi måler på. Vi har i dette præsentationsafsnit lagt vægt på en række konkrete fakta, vi har som udgangspunkt.

I forbindelse med undersøgelsen blev det besluttet, at der skulle udarbejdes et kort spørgeskema lige efter hjemkomst fra Paris for at få nogle fakta om, hvorledes man så havde vurderet projektet

- var det det hele værd, eller var det en skuffelse efter hjemkomsten.

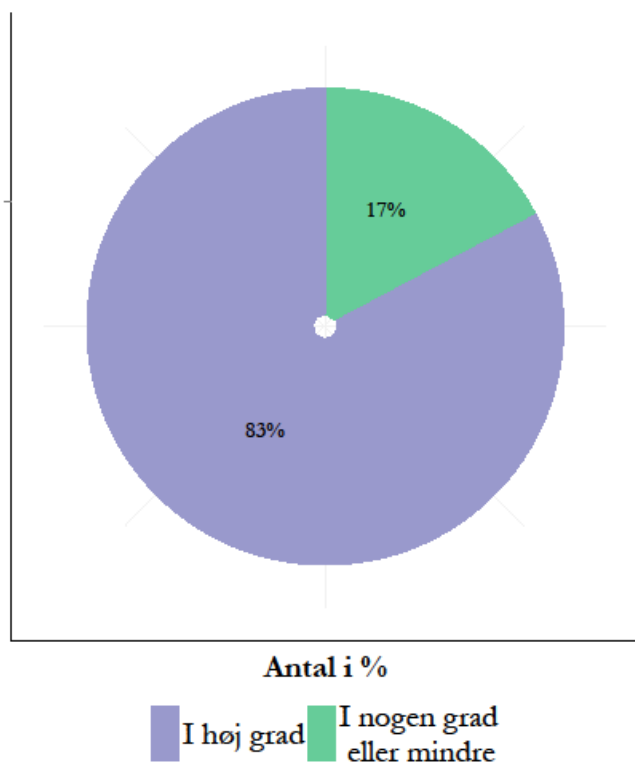
Efter Paris-spørgeskemaet

Er forventningerne til cykelturen blevet opfyldt



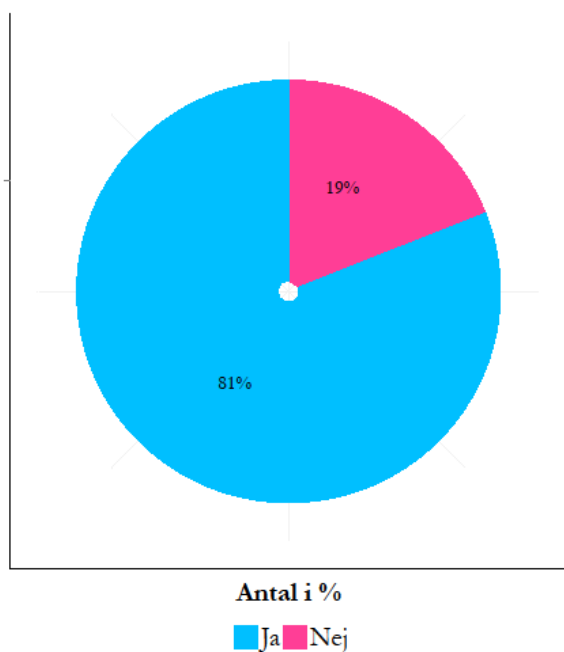
Hele 90% giver udtryk for, at forventningerne til cykelturen til Paris er opfyldt. Det er et meget klart budskab.

Var forberedelserne det hele værd?



83% udtaler, at forberedelserne var det hele værd. Vi skal her huske på, at der er en meget lang forberedelsesperiode med mange udfordringer på tid, økonomi, arbejde, familie, sociale relationer m.m., så her er der tale om en meget klar markering, det var det hele værd.

Vil du gøre det igen?



På spørgsmålet om man vil gøre det igen, svarer hele 81% ja.

Vi kan konkludere, at turen til Paris var en meget stor succes målt på deltagernes vurderinger kort tid efter, de var hjemme igen fra Paris.

Vi skal senere følge op på, hvad der gør, at denne specielle gruppe er villige til at ofre så meget, og er villige til at gøre det igen.



"En cykelberetning - hvoraf man får et glad ansigt!"

Anni Stilling, altid i højt humør.

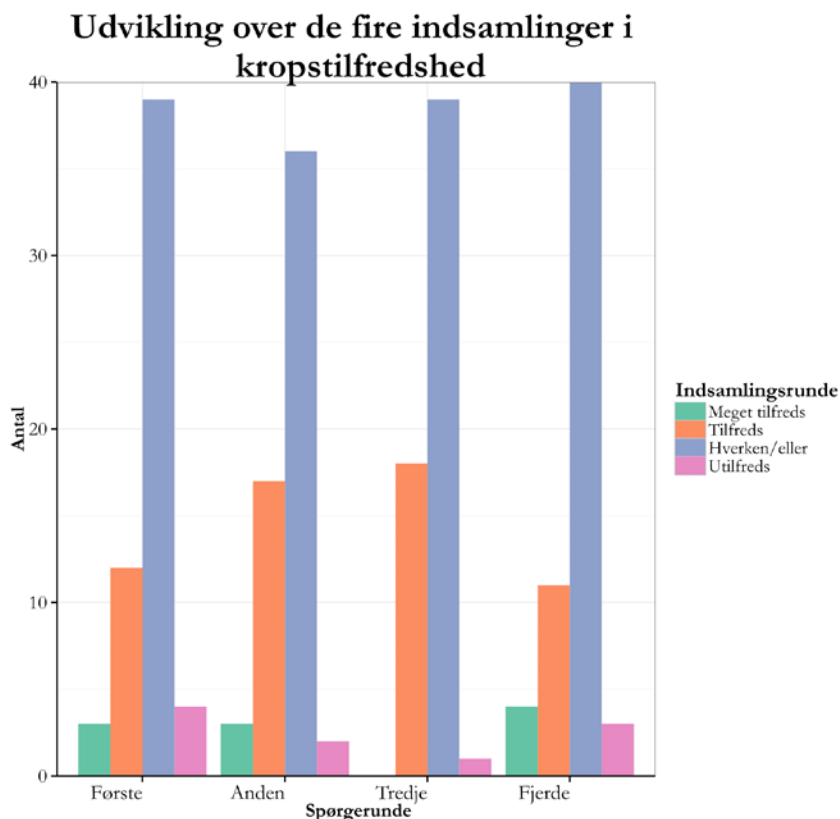
Kapitel 2 – Det fysiske

Vi har haft temmelig mange spørgsmål omkring det fysiske. Det var nok det område, som vi først fokuserede på, måske meget naturligt, da det, der var udgangspunktet, var fysisk træning og effekter heraf for cykelrytterne, effekterne af at cykle systematisk over længere tid.

De spørgsmål vi har udvalgt for analysen er:

- Kropstilfredshed
- Kropsgener
- Den fysiske form
- Tilfredshed med kostvaner
- Ændringer i kostvaner
- Alkoholvaner
- Tilfredshed med alkoholvaner
- Motivation for at træne
- Træningstimer pr. uge
- Cyklet km pr. uge

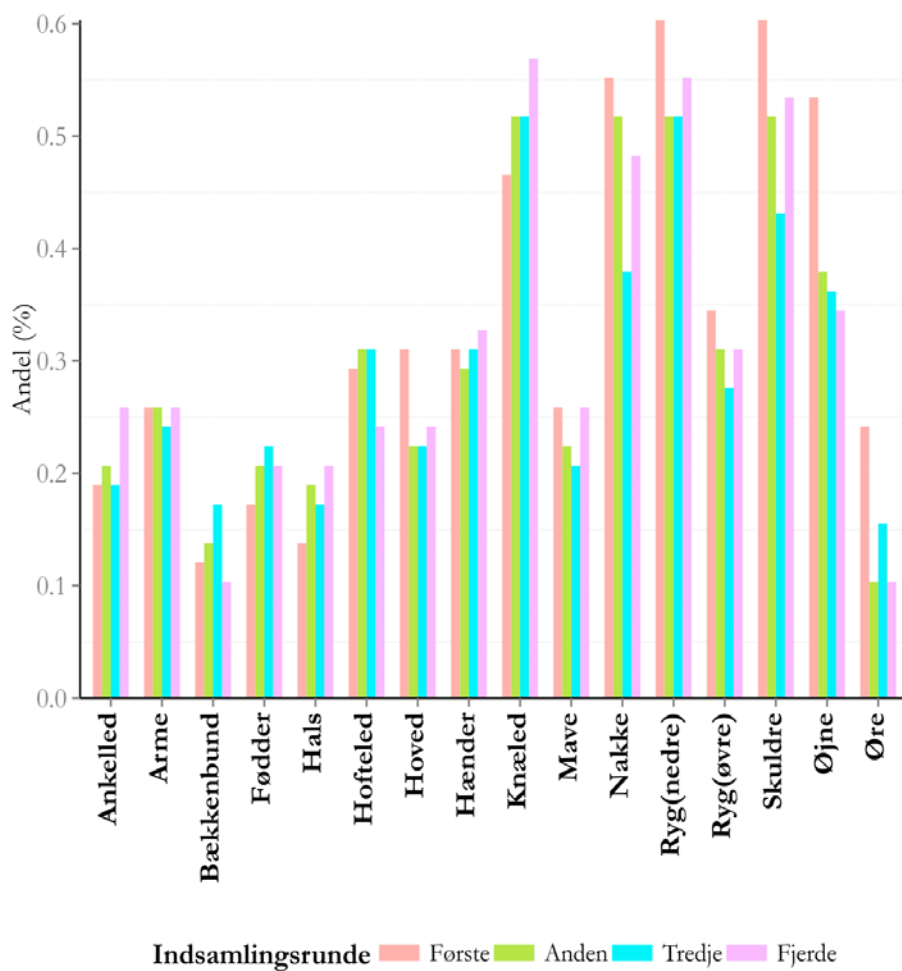
Din krop



Figuren måler cykelrytterens kropstilfredshed over de fire perioder. Der er flere interessante forhold her. For det første ser vi over de tre første målinger en stigende tilfredshed med kroppen. Den tager en smule af på tredje måling. Det er som forventet, fordi disse tre målinger er resultatet af den intensive træning fra foråret 2012 til november 2013, altså efter hjemkomst fra Paris. Det mindre fald, vi ser på måling tre, udtrykker måske det forhold, at der er en slags afmatning og mindre træning efter Paris og en begyndende utilfredshed med kroppen. Her skal vi erindre, at flere af rytterne stoppede efter Paris, nogle holdt en pause, og andre begyndte så småt at træne op igen.

Den fjerde måling er interessant, fordi vi her ser en væsentlig mindre tilfredshed og en stigende utilfredshed med kroppen. Denne måling er fra maj 2014, altså længe efter hjemkomst fra Paris sommeren 2013.

Man må formode, at utilfredsheden vil være størst for de cykelryttere, der helt er holdt op i forhold til de cykelryttere, der fortsætter træningen. Havde vi delt op på de to forhold, ville vi nok se meget større ændringer. Figuren og dermed vore data illustrerer meget flot de forventninger, man kunne have til effekten over tid.



Vi havde faktisk formuleret endnu flere mulige gener på kroppen, men her har vi udvalgt dem som man må formode ville skabe størst ændringer i forbindelse med cykling og disse er:

- Ankelled
- Arme
- Bækkenbund
- Fødder
- Hals
- Hofteled
- Hoved
- Hænder

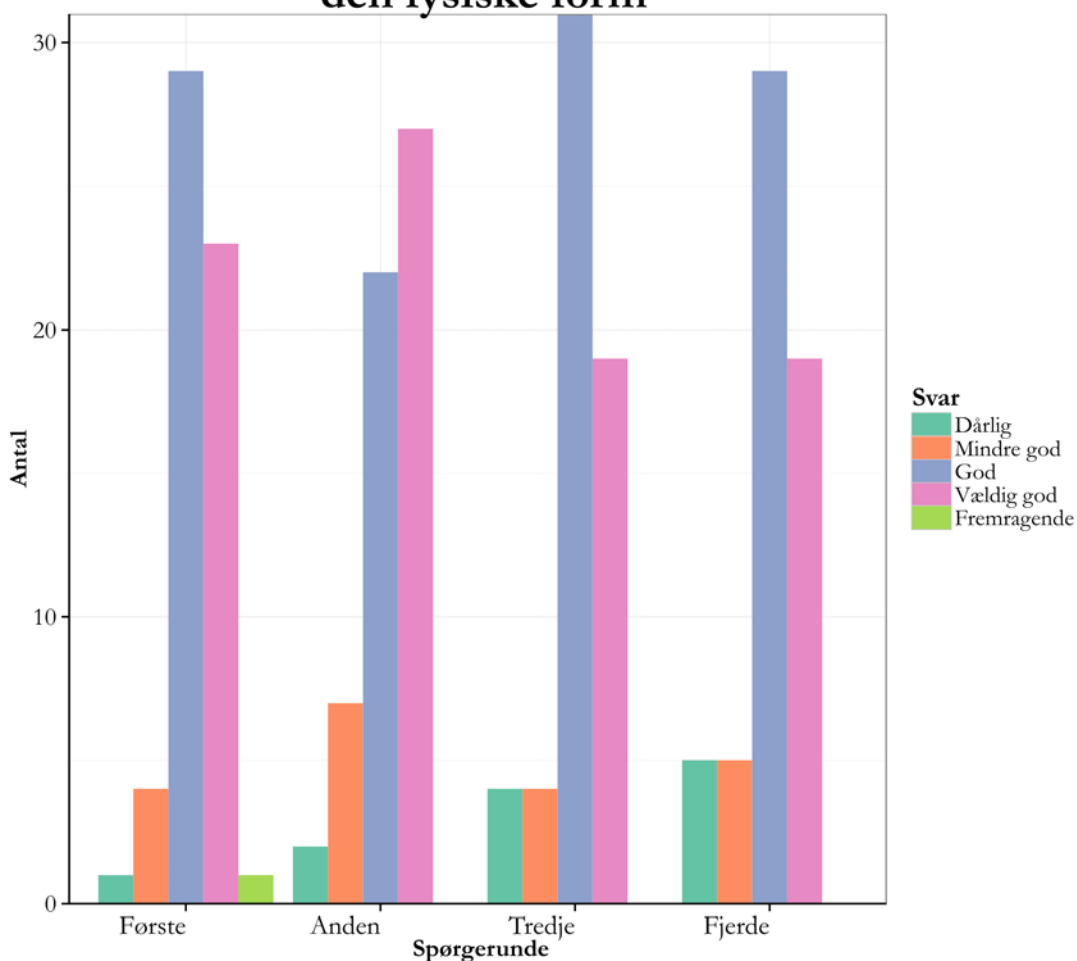
- Knæled
- Mave
- Nakke
- Ryg, nedre
- Ryg , øvre
- Skuldre
- Øjne
- Øre

Det er en ret interessant figur, fordi vi her kan se, hvilke dele af kroppen der giver besvær gennem forløbet.

Figuren viser tydeligt, at det er knæ, skuldre, nedre del af ryggen og nakken, der giver besvær - faktisk dobbelt så meget som de øvrige elementer, der er medtaget. Det er præcis de dele af kroppen vi også ville forvente de største smerter fra, så det passer flot med forventningerne, men nu er det dokumenteret.

Der er en lille tendens til, at generne er størst i starten for herefter at aftage, hvorefter der kan spores en meget lille forværring på den fjerde måling. Det er spændende her at få dokumenteret mere systematisk, hvor generne sætter ind, og hvordan de udvikler sig over tid. Denne del af projektet er flot dokumenteret.

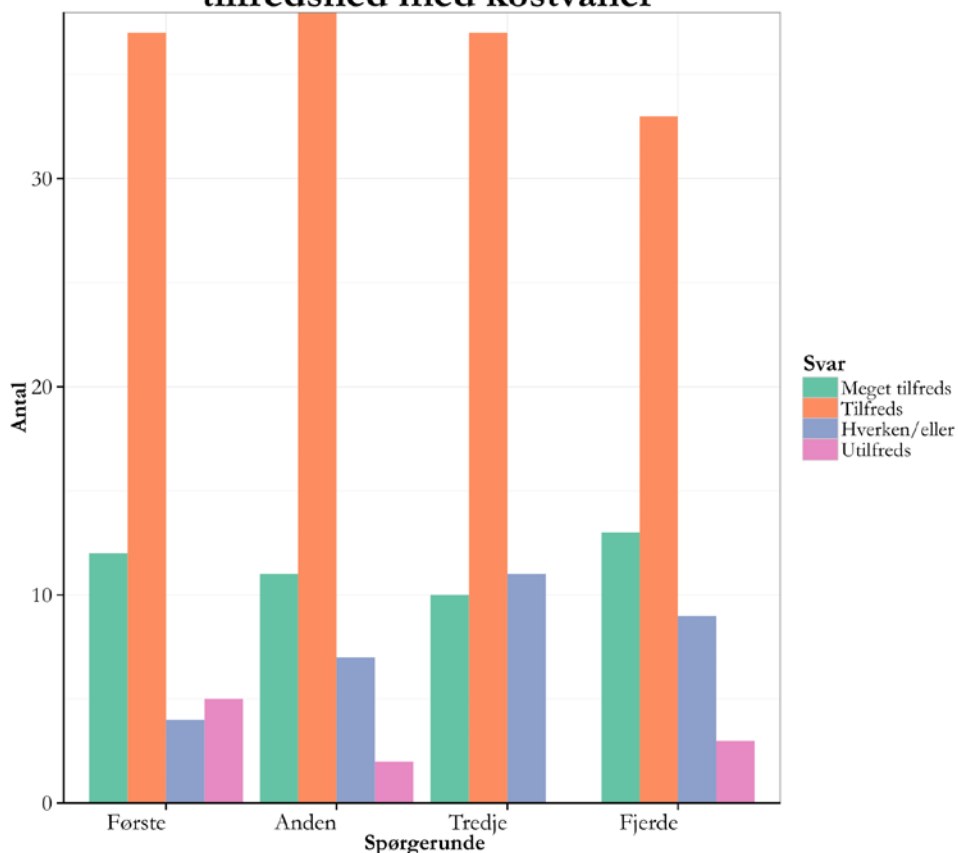
Udvikling over de fire indsamlinger i den fysiske form



Her er et eksempel på, at det havde været interessant med en før-måling, altså et halvt år før træningen begyndte. Udviklingen i den fysiske form karakteriseres helt overvejende som god og vældig god. Det er ikke noget eksakt mål, men en oplevelse af den fysiske form. Den tredje og den fjerde måling ændrer sig noget, stærkere på god og et fald i vældig god. Det kan jo evt. skyldes, at den enkelte er blevet mere realistisk omkring eget niveau.

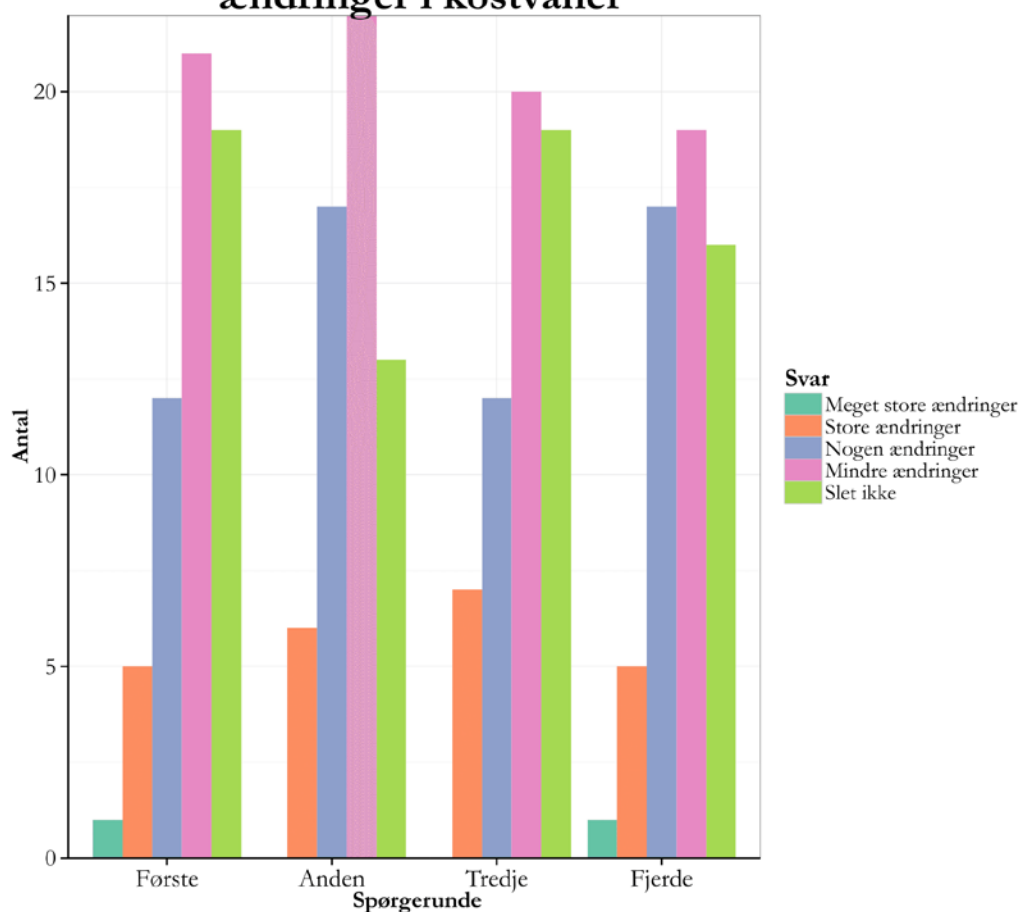
Kost m.m.

Udvikling over de fire indsamlinger i tilfredshed med kostvaner



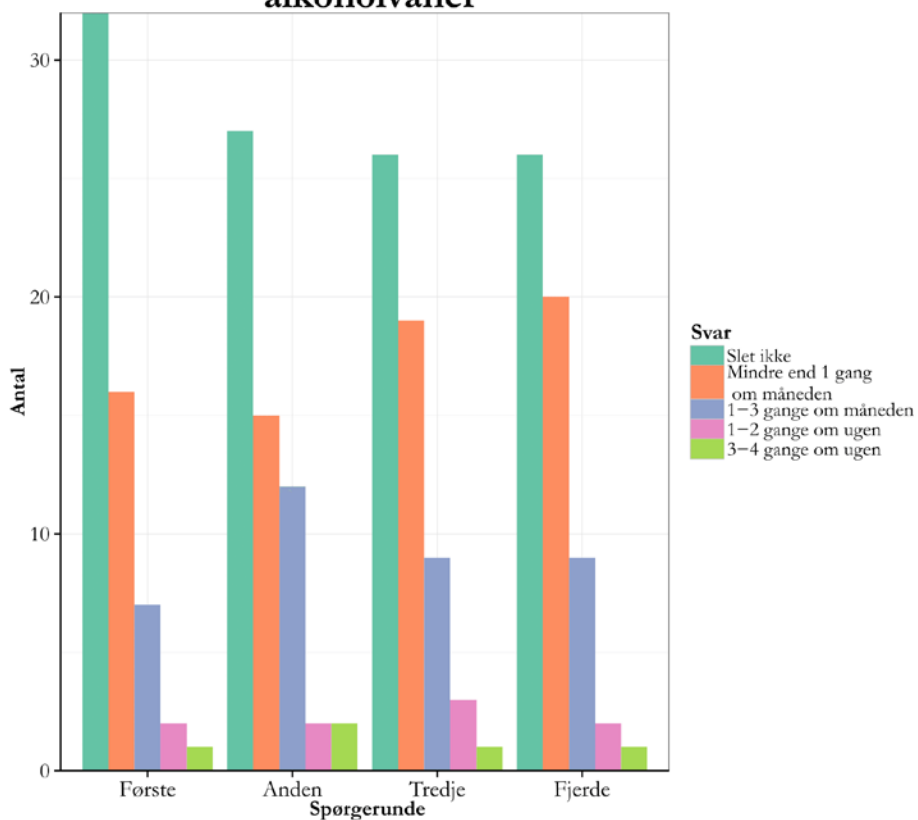
Her havde vi et samarbejde med Sundhedscentret i Hjørring omkring kostvaner og måling heraf. Det viste sig ret hurtigt, at vi måtte gå egne veje, da Sundhedscentret ikke var oplagt omkring special træning og kostvaner. Figuren viser som forventet, at det er en gruppe, der har gode kostvaner. Cykelrytterne er helt overvejende tilfredse med deres kostvaner, og det er en meget lille gruppe, der er utilfreds. Disse data hænger godt sammen med, at vi har at gøre med en ressourcestærk gruppe, som har styr på deres liv og herunder kostvaner.

Udvikling over de fire indsamlinger i ændringer i kostvaner

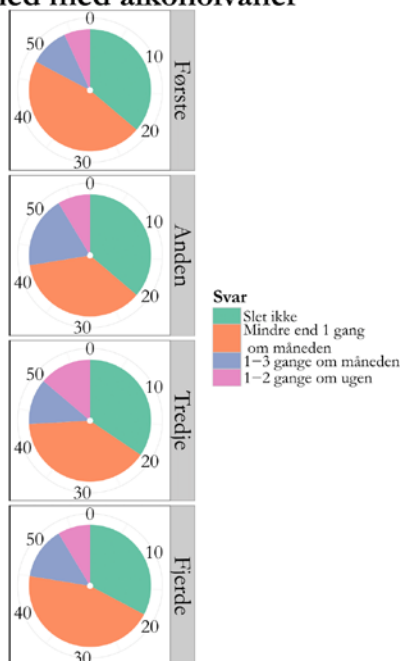


Figuren viser, at der overvejende ikke er tale om ændringer i kostvaner. Mindre og slet ingen ændringer er det afgørende. Vi kan dog se, at der er tale om en vis kostomlægning fra måling et til måling to. Det bemærkelsesværdige er, at der er tale om en del ændringer i den fjerde måling, hvilket er ret sent, og ikke det, man måtte forvente. Figuren viser overordnet et stabilt billede. Det har ikke været nødvendigt med de store ændringer, igen på grund af den stærke cykelgruppe. De var i forvejen sunde og levede sundt.

Udvikling over de fire indsamlinger i alkoholvaner

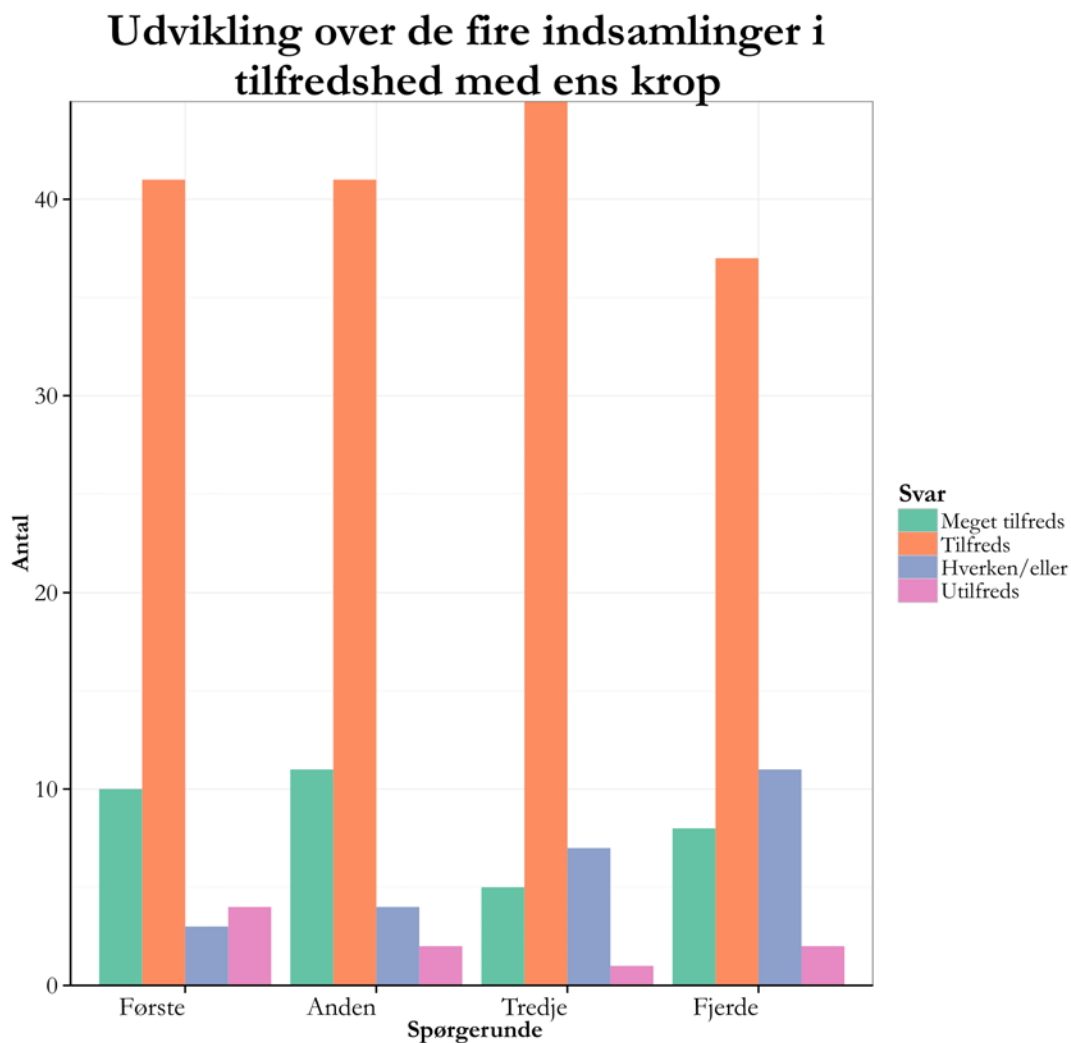


Udvikling over de fire indsamlinger i tilfredshed med alkoholvaner



Forventningen her er, at der er tale om meget beskedent alkoholforbrug og meget fornuftige vaner. Det er da også det, vi ser af figurerne. Vi ser samtidig en stabil måling over de fire perioder. Gruppen af utilfreds er blevet en smule større, måske en erkendelse af, at alkohol ikke passer godt sammen med cykling, men der er tale om små marginaler.

Træningen

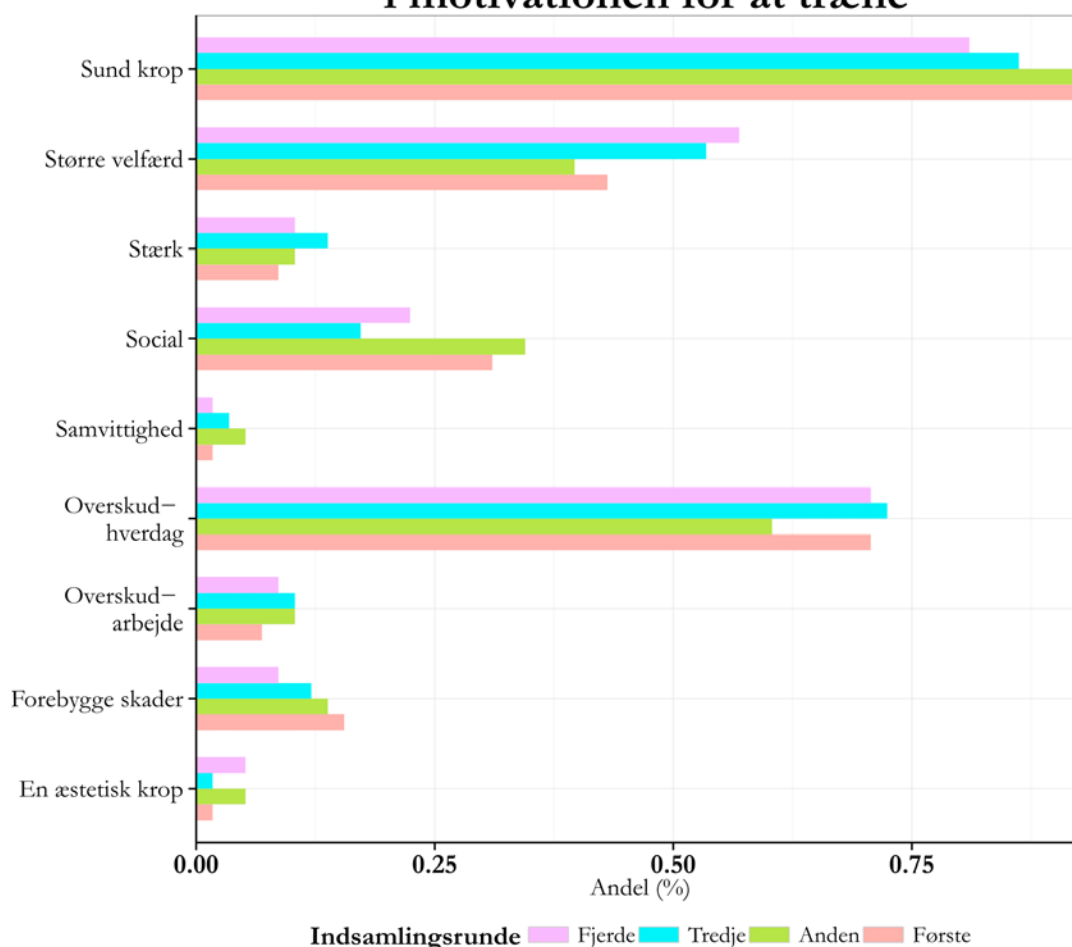


Det er interessante data. Spørgsmålet er netop, hvad der trækker holdet og de enkelte deltagere til at træne. Det helt afgørende er en sund krop, derefter overskud i hverdagen og endelig større velfærd.

Det hænger fint sammen med gruppen. Denne gruppe træner for en sund krop og overskud i hverdagen. Det er meget travle folk i deres bedste alder, i gode jobs, og de ved godt, at det er nødvendigt med en sund krop og overskud til arbejdet i hverdagen.

Det er bemærkelsesværdigt, at det sociale spiller en beskeden rolle, og går vi til en æstetisk krop, betyder det faktisk intet, måske fordi kroppene allerede er i god form og en æstetisk krop.

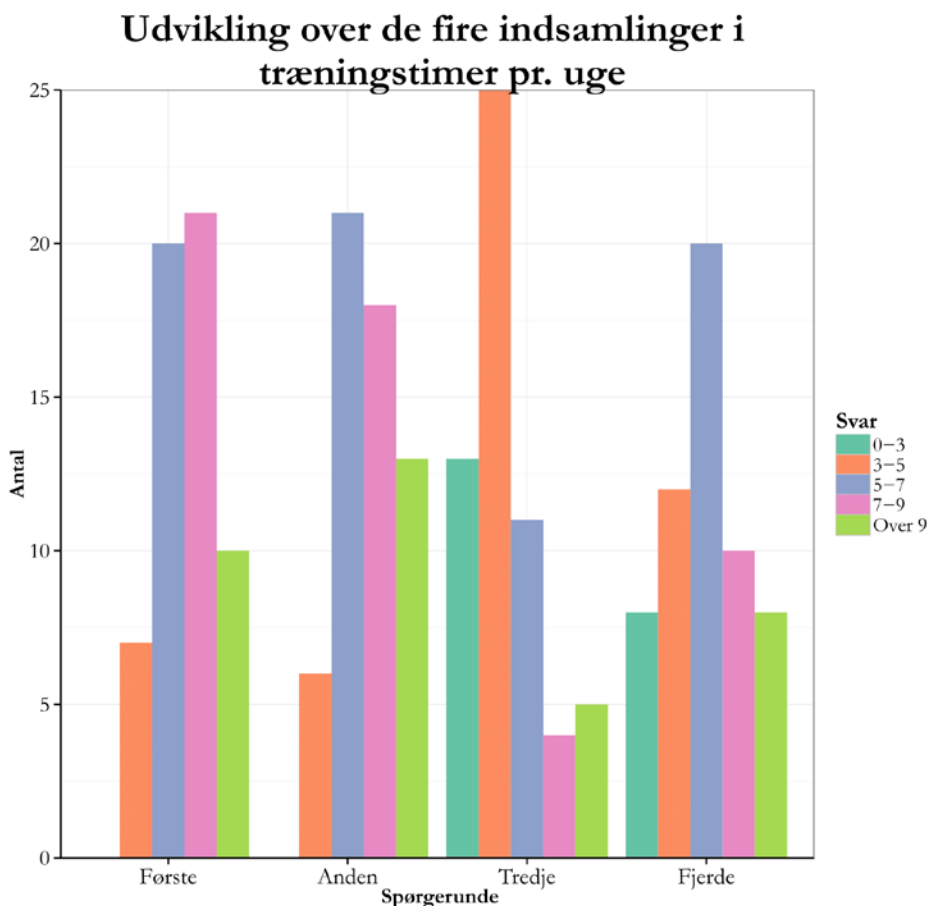
Udvikling over de fire indsamlinger i motivationen for at træne



Det må formodes, at megen træning er vigtigt for denne gruppe for at fastholde den sunde krop. Vi ser af figuren, at cykelrytterne i helt overvejende grad træner mellem 5 og 9 timer om ugen, og en ganske stor gruppe endda over 9 timer.

Vi ser et stabilt billede fra første til anden måling. Ved den tredje måling som er november 2013 efter Paris er niveauet faldet noget, og det hyppige er nu 3-5 timer om ugen. Ved den

fjerde måling ser vi en begyndende træning op igen, og 5-7 timer er det hyppige. Det er temmelig mange timer, der trænes af denne gruppe, men igen må vi se det i forhold til en meget ressourcestærk gruppe.



Der cykles typisk 150-200 km pr. uge i første og anden måling. Der er en mindre elitegruppe, der cykler over 400 km pr. uge. Vi er også i perioden før turen til Paris. Tredje periode er interessant. Det er efter Paris, og vi kan se, at den langt største gruppe cykler kun 0-150 km om ugen, men vi ser samtidig, at der er en mindre gruppe, der fortsat cykler meget, mellem 300 og 400 og endda nogle over 400 km pr. uge. Denne tredje måling udtrykker en vis afslapning efter turen til Paris. Den fjerde måling maj 2014 illustrerer, at der igen cykles op. Det typiske er op til 300 km om ugen.

Delkonklusion

Er vi blevet overrasket over de her data eller stemmer det overens med forventningerne?

I kapitel et kunne vi karakterisere cykelgruppen som en overordnet ressourcestærk gruppe både økonomisk, uddannelsesmæssigt, socialt og jobmæssigt. Med en sådan gruppe må vi forvente i kapitel to omkring det fysiske at finde stærke data, og det er præcis det, vi har fundet, så vore forventninger er blevet indfriet. Der er en stor tilfredshed med egen krop, den fysiske form er god, sunde kostvaner, gode alkoholvaner, god motivation for at træne og mange træningstimer og km. Det interessante er så, om der sker noget med kroppen, hvordan oplever de så kroppen. Her er det interessant at se, at der er gener på knæ, ryg, skuldre og nakke. Der er altså en pris at betale. Disse ret differentierede data giver et flot billede af, hvad der sker med kroppen, når der cykles og trænes så meget.



Kaptajn Birgit Stensbak på toppen af Mur de Huy, Belgien.

Fysiologiske testning i Team Hjørring 2013

Deltagerne i Team Hjørring fik tilbud om at udføre en iltoptagelsestest (submaksimal-step-test) på egen cykel udført af Ragnar Gudmunsson, Optimizar Sportstestcenter i Hjørring.

Formålet med denne test var at få et overblik over deltageres fysiologiske profil med henblik på deres kondition (kondital) og deres udholdenhed (fedtomsætning) sat i relation til deres tur på 1500km fra Hjørring til Paris. For at kunne forberede rytterne bedst muligt blev der defineret træningszoner ud fra deres iltoptagelsestest. Her fik rytterne konkrete træningszoner (bilag 1) og træningsanbefalinger til, hvordan de kunne træne mest effektivt i forhold til deres målsætning.

Arbejdskravene til sådan en sportslig belastning er primært bundet op på deltageres udholdenhed, og derfor blev det anbefalet, at det primære træningsindhold skulle være udholdenhedstræning.

For at kunne køre turen til Paris kræver det et overblik over deltageres kondition i form af et kondital (ml O₂/min/kg), se bilag 2 og et overblik over deres fedtomsætning, som giver en indikation over personens udholdenhed (bilag 3)

Der blev udført to tests, en i efteråret og en i foråret, hvor det primære mål var at deltagerne skulle træne og opbygge deres udholdenhed i løbet af vinteren.

Resultaterne af træningen var udover tilfredsstillende også udbytterigt for deltagerne.

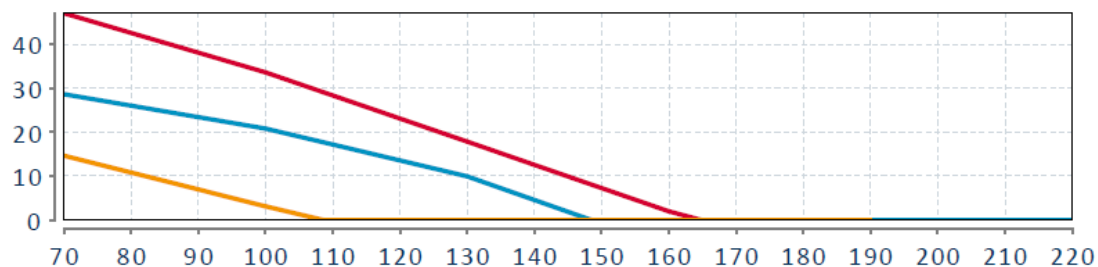
Her er et uddrag af udvalgte fysiologiske forandringer der viste sig efter vintertræningen:

- Fald i pulsværdier ved den samme belastning
- Fald i kulhydratforbrændingen ved samme belastning
- Stigning i fedtforbrændingen ved samme belastning
- En højre forskydning af Respiratoriske Exchange Rate (RER) værdien, se bilag 3
- Små forbedringer i iltoptagelsen
- Forbedring af deres kondital med 5-10%
- Ud af de 30 personer der deltog i opfølgningstesten viste 24 personer viste tydelige fysiologiske forbedringer

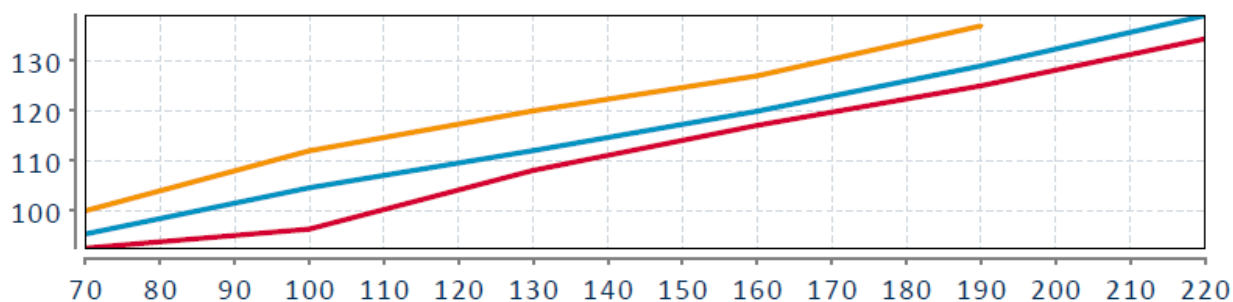
Nedenunder er der et eksempel fra en 66-årig rytter, som fik et meget stort udbytte ud af testen i form af forbedret udholdenhed, forbedret kondital, fald i pulsværdierne og forbedret BMI og vægttab.

Alle faktorer der er kendetegnet ved en bedre sundhedstilstand og præstationsevne hos vedkommende deltager.

Rel. fedtomsætning [%]



Pulsfrekvens [1/min]



- 12.05.2012, 95 kg
- 07.09.2012, 89 kg
- 23.05.2013, 86 kg

Vægt:	BMI:
95 kg	30 kg/m ²
89 kg	28,1 kg/m ²
86 kg	27,1 kg/m ²

Kondital

29,9ml O₂/min/kg
37ml O₂/min/kg 23% forbedring!
35mlO₂/min/kg

Med til eksemplet hører oplysninger om, at denne rytter vejede 99 kg i december 2011, og i august 2013 viste vægten 83 kg !

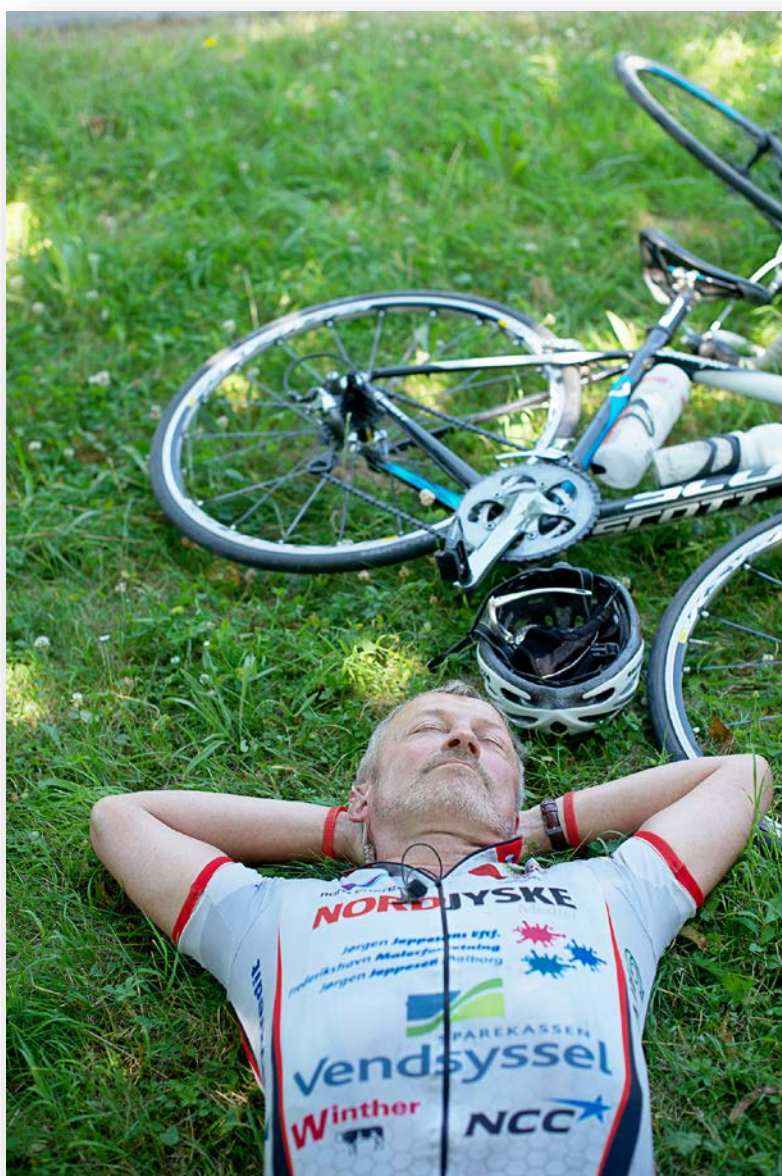
Vi henviser til Bilag D, for yderligere forklarende grafer og sammenhænge.

Kapitel 3 – Det psykiske

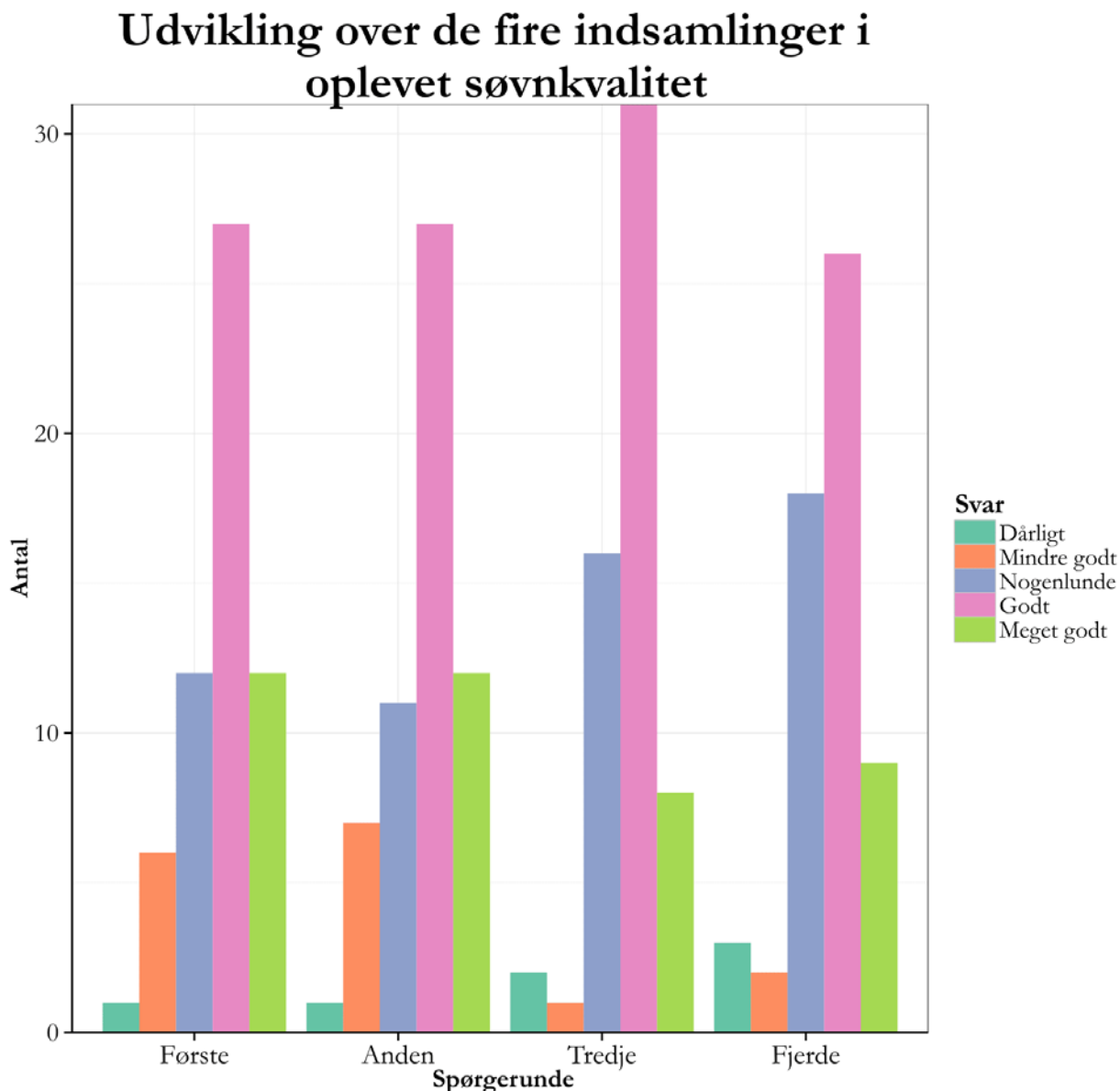
Indledning

Fordi man er fysisk veltrænet og ressourcestærk, er man ikke nødvendigvis psykisk stærk. Vi ønskede derfor at opsamle data omkring det psykiske. Vi besluttede os for at finde nogle indikatorer og endte op med:

- Søvnkvalitet
- Stressniveau
- Tid til afslapning



Resultaterne

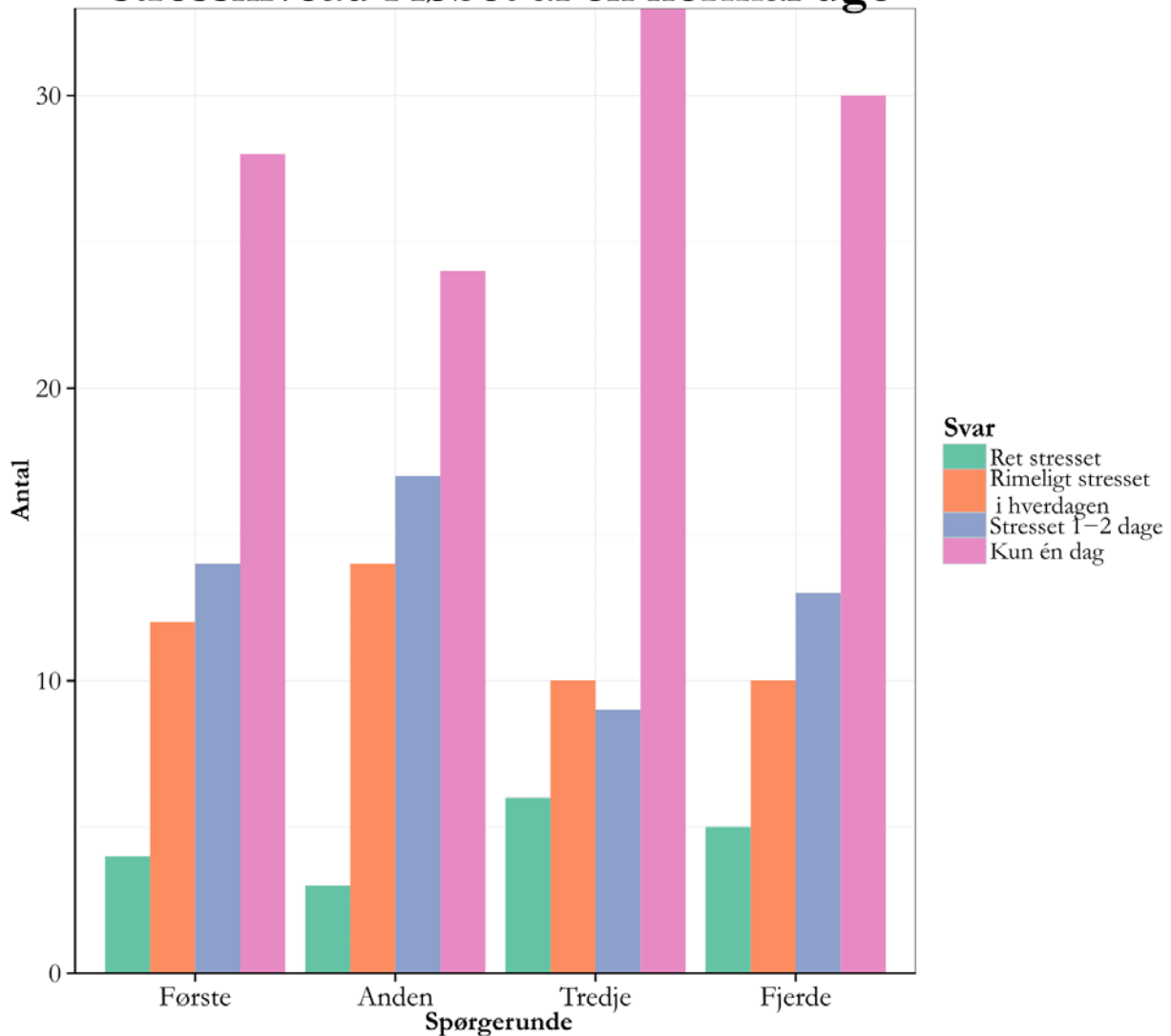


Cykelrytterne har hovedsagelig svaret på spørgsmålet omkring oplevet søvnkvalitet, at det er godt, en smule bedre efter Paris, men grundlæggende godt. Der er dog en ret stor gruppe, der svarer dårligt, mindre godt og nogenlunde. Samlet er denne gruppe næsten lige så stor som den gruppe, der svarer godt. Der er samtidig en ret stor gruppe, som man kan se, der svarer meget godt.

Søvn mønstret fra start op til Paristuren er karakteriseret ved et ret godt søvnmønster. I perioden efter Paris og foråret 2014 er de flere der svarer nogenlunde, og gruppen godt er højt. Der er klart et bedre søvnmønster efter Paris og den hårde træning. De to sidste målinger giver et bedre søvnmønster, men ikke en meget stor ændring. Gruppen af mindre

godt er mere end halveret efter Paris. Man kan vel forsigtigt sige, at cykelprojektet har givet rytterne en bedre søvn, om end der ikke er tale om store signifikante forskelle.

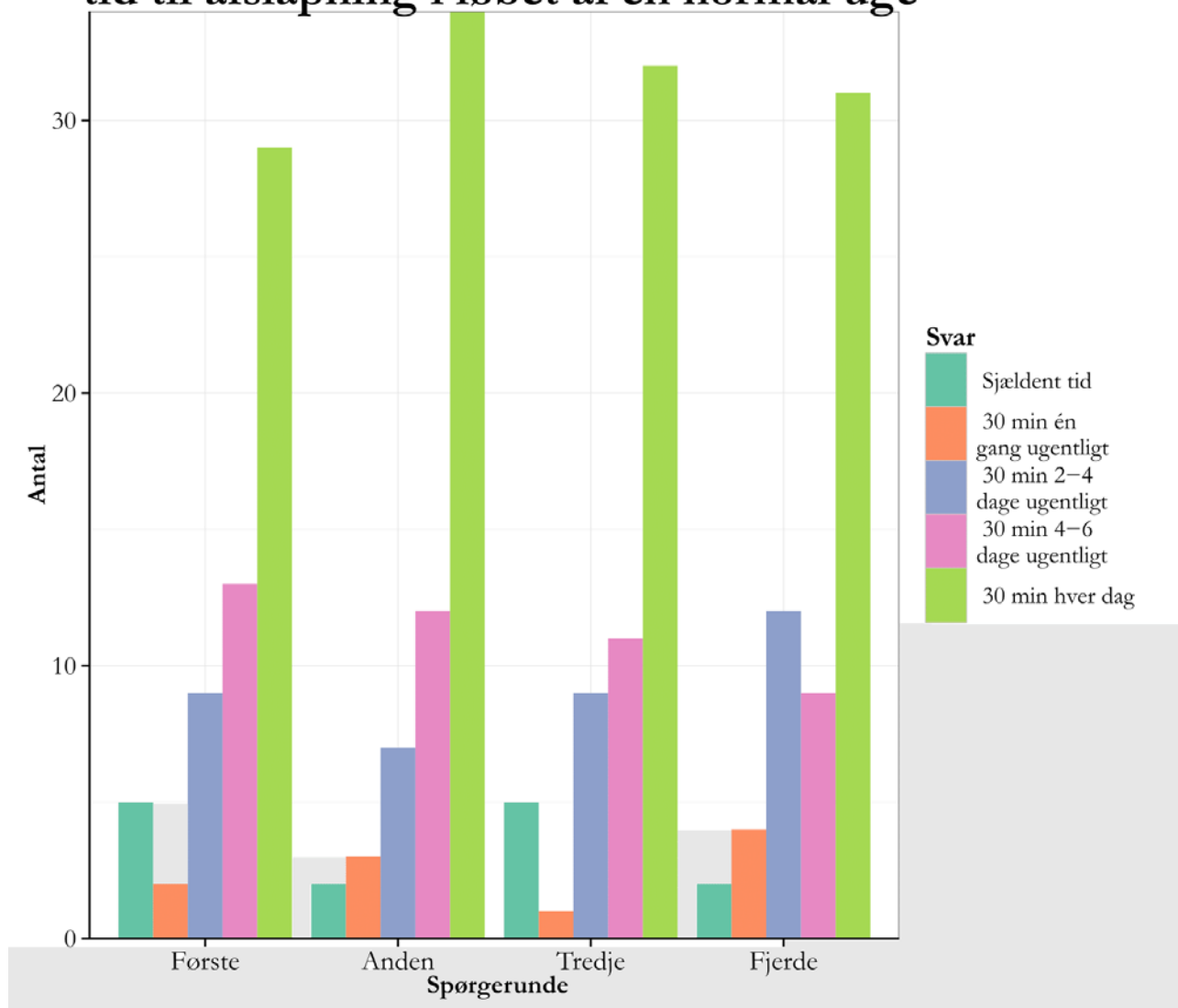
Udvikling over de fire indsamlinger i stressniveau i løbet af en normal uge



Stressniveauet er nogenlunde ens når vi ser på de to første målinger. Vi har set på stressniveauet i løbet af en uge. Omkring 15 personer er ret stresset eller rimelig stresset i hverdagen. Omkring 12 personer er stresset 1-2 dage i løbet af en uge. Omkring 28 personer er kun stresset én dag i løbet af ugen. Det billede er rimelig stabilt i de to første målinger. Vi har altså at gøre med en gruppe cykelryttere, der er pressede i løbet af ugen, måske også grundet det store ressourceforbrug på cykelprojektet. Når vi ser på de to sidste målinger efter Paris, har mønstret ændret sig en smule. Gruppen af ret pressede er steget, medens de mindre pressede grupper er reduceret. Det kan være vanskeligt at give en

forklaring herpå. Men tabellen illustrerer en gruppe cykelryttere, der har et stressniveau i løbet af ugen og ikke ubetydeligt.

Udvikling over de fire indsamlinger i tid til afslapning i løbet af en normal uge



Der er ikke den store forskel gennem de fire målinger. Ca. halvdelen af gruppen har tid til afslapning 30 minutter hver dag. De andre har i forskellig grad tid til væsentlig mindre afslapning i løbet af ugen. Der er tale om en gruppe der er rimeligt presset.

Delkonklusion

Når vi flytter os fra det fysiske på cykelholdet til det psykiske område, synes der at være nogle negative konsekvenser. Søvnkvaliteten er ikke optimal, der er et rimeligt højt

stressniveau, og der er ikke så megen tid til afslapning. Der er ikke tale om nogle signifikante data, men dog klare tendenser, der bryder med det hidtidige billede af denne gruppe. Det ville også være naturligt, at denne ressourcestærke gruppe med et højt aktivitetsniveau på cykling ville føle sig presset psykisk, og det er også det, vi kan se af de opsamlede data.



Vive la France!

Kapitel 4 – Det sociale

Som vi tidligere har set, er det sociale element ikke det stærkeste, der trækker cykelrytterne, det er derimod den fysiske træning og sundhed, altså ting der ligger tæt på den enkelte cykelrytter. I forbindelse med projektet var vi dog alligevel interesseret i at finde nogle indikatorer/variable, der kunne sige noget omkring det sociale. Vi havde udvalgt en del, men i denne rapport har vi medtaget:

- I hvor stor udstrækning, er rytterne blevet mere glade på baggrund af træningen og projektet
- I hvor stor udstrækning er holdet er blevet en del af det sociale netværk
- Et forbedret sexliv (selvom det måske ikke lige passer ind på det sociale har vi alligevel taget det med som et udtryk for større livsglæde)
- Økonomisk investering i projektet (udtrykker vilje til deltagelse og måske fravær af andre goder)
- Overskud til arbejde
- Graden af indflydelse på arbejdet
- Graden af udbyttet i fritiden
- I hvor stor udstrækning er cykelrytterne blevet mere aktive i fritiden



Aftenstemning i Osnabrück

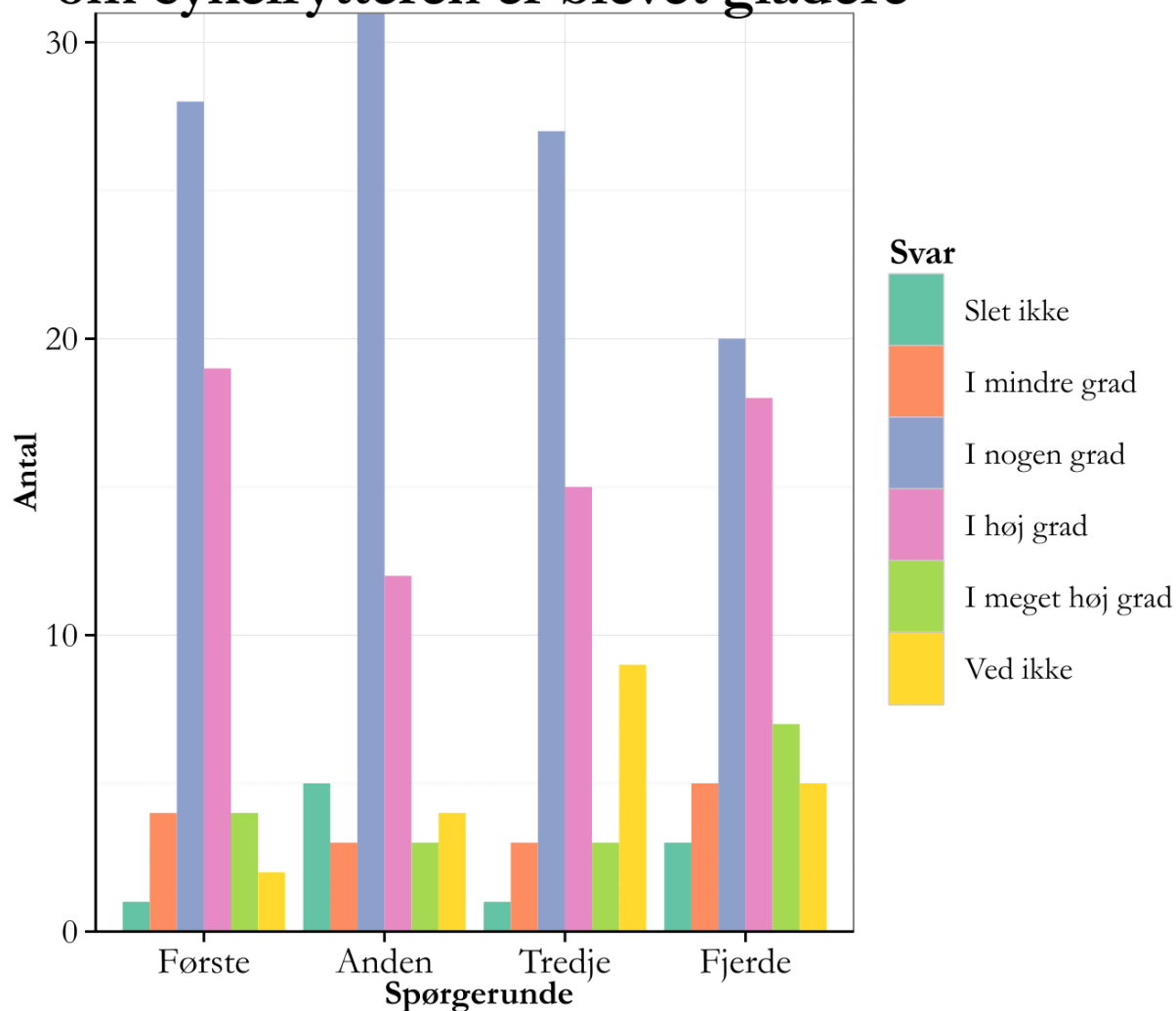
Dorte: "Jamen Ib, du har da tabt dig, livremmen er spændt ind til det sidste hull!"

Ib: "... Ja, og Lis har lovet at købe en ny livrem til mig når vi kommer til Paris!"



Det sociale

Udvikling over de fire indsamlinger i, om cykelrytteren er blevet gladere



Disse sociale indikatorer er spændende, fordi de ofte ikke måles i forbindelse med idræt, hvor fokus er tættere på selve sportsudøvelsen. Den første måling vi har, er fra september 2012, altså ca. et halvt år efter start på cykling og på holdet. Det er her interessant at se, at langt den overvejende del af rytterne er blevet mere glade i nogen grad eller i høj grad. Det stemmer meget godt overens med den begejstring, der var i starten på holdet, det at blive en del af et cykelfællesskab med et bestemt mål om at cykle til Paris. Der var en meget euforisk stemning på holdet, og det er givet den begejstring, som kommer til udtryk her.

Enkelte ryttere er ikke blevet mere glade, og enkelte er blevet meget begejstrede, så en vis spredning er der, men dog et klart budskab.

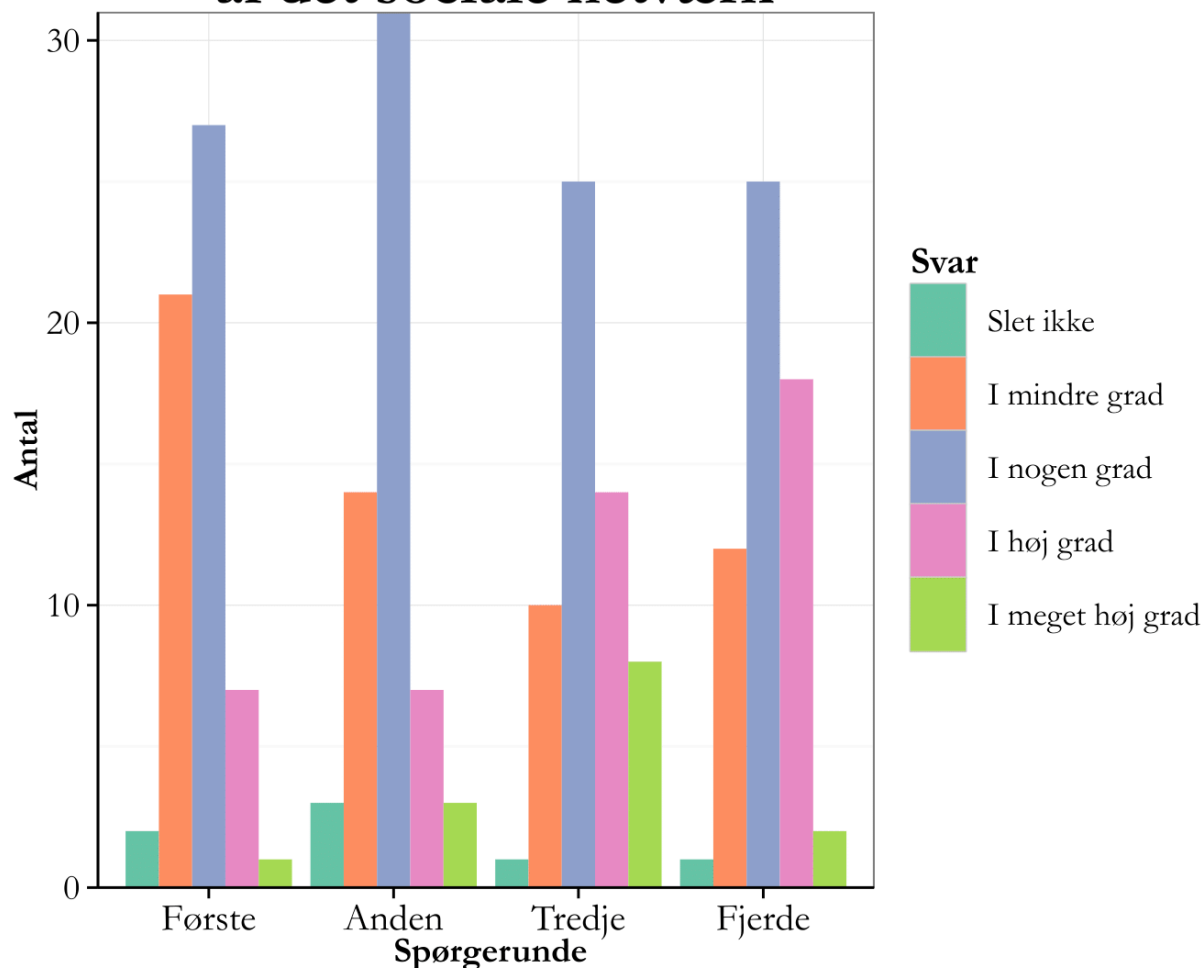
Hvis vi ser på anden periode, altså april 2013, foråret før sommerens tur til Paris og efter hård træning. Her ser vi en vis ændring, gruppen af "i høj grad" glade er reduceret, men til gengæld er gruppen "i nogen grad" vokset en smule. Men stadig en begejstring for deltagelse.

Hvis vi ser på tredje periode, november 2013 efter Paris er begejstringen for deltagelse stadig stor.

Hvis vi ser på fjerde periode maj 2014 fastholdes begejstringen, men nu med en lidt større variation.

Vi kan vel her konkludere, at cykelrytterne for langt den overvejende del er blevet mere glade efter deltagelse i cykelprojektet, det har klart haft en positiv gevinst for rytternes sociale liv. Man kan vel endog konkludere, at rytterne har fået et meget mere positivt liv, hvilket er i overensstemmelse med den fornemmelse der var omkring holdet.

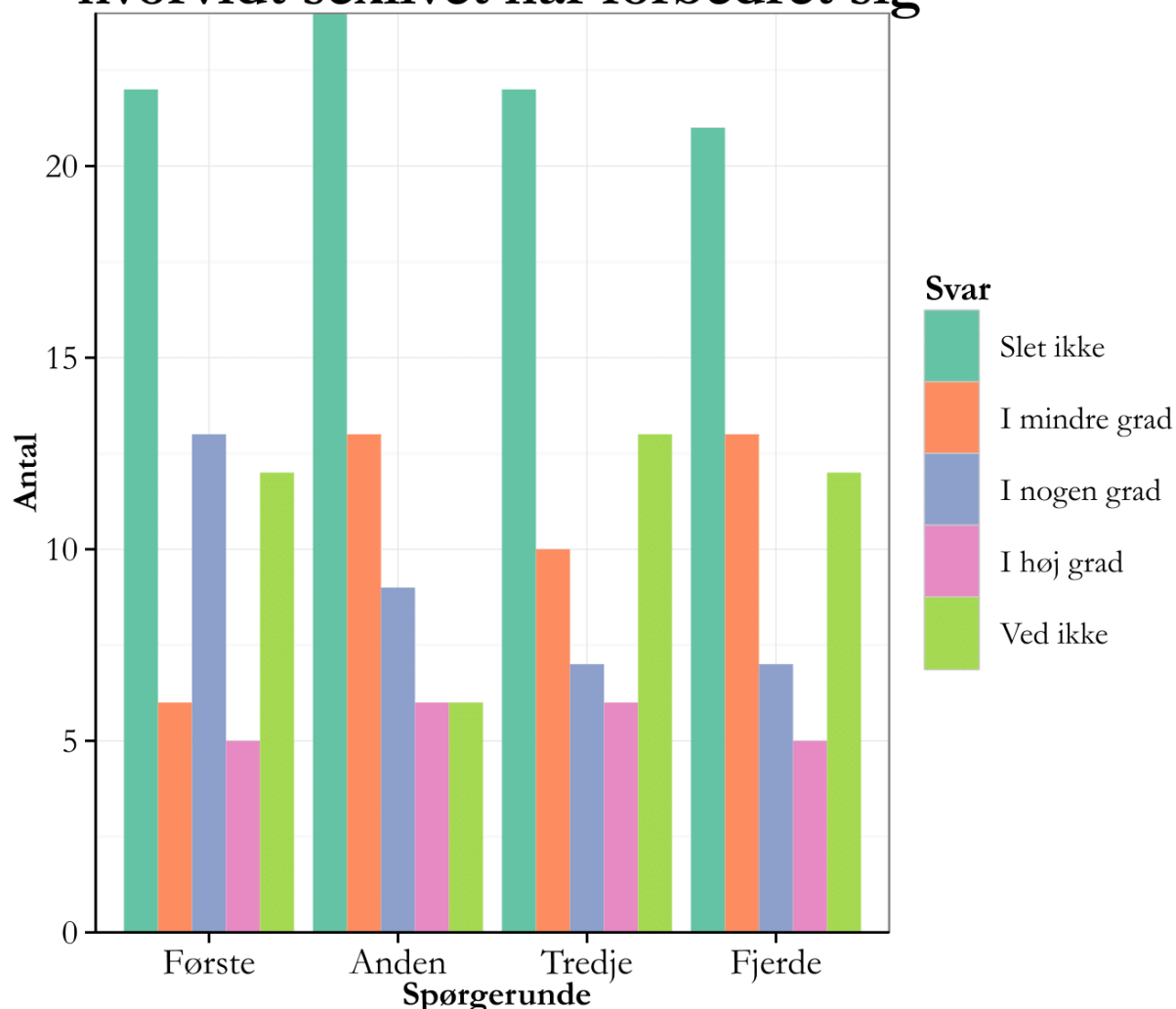
Udvikling over de fire indsamlinger i, om holdet er blevet en del af det sociale netværk



Denne figur er ligeledes meget interessant. Den illustrerer, at netværk ikke bare opstår pludselig, men etableres over tid. Hvis vi ser på måling et, ser vi, at "i mindre grad" og "i nogen grad" er næsten lige store og har høje værdier. Så netværk er ikke stærkt etableret her. Vi ser ved måling to en vækst i det sociale netværk, og går vi til måling tre og fire, ser vi ligeledes en vækst. Hvis vi specielt ser på "i høj grad" over alle fire målinger, kan vi se, hvorledes sociale netværk stille og roligt, men stærkt udvikler sig på holdet. Det svarer helt til den tættere sociale kommunikation, der er registreret på holdet, herunder grupper der dyrker andre ting fx svømning, kvinde gruppe m.v. Figuren er en meget interessant illustration af, hvorledes sociale netværk opstår og udvikles gennem sports aktiviteter.

Familien

Udvikling over de fire indsamlinger i, hvorvidt sexlivet har forbedret sig



Der er flere grunde til, at vi har taget dette element med. Blandt andet, at forskning viser, at idræt har en positiv indvirkning på kroppen og dens funktioner, herunder sexlivet. Vi har kun et enkelt spørgsmål her, så vores dokumentation er ikke stærk, men dog alligevel en tendens.

Det mest klare svar i figuren over de fire perioder er, at det ikke har haft nogen indvirkning på sexlivet, og denne iagttagelse er ret stabil over de fire perioder.

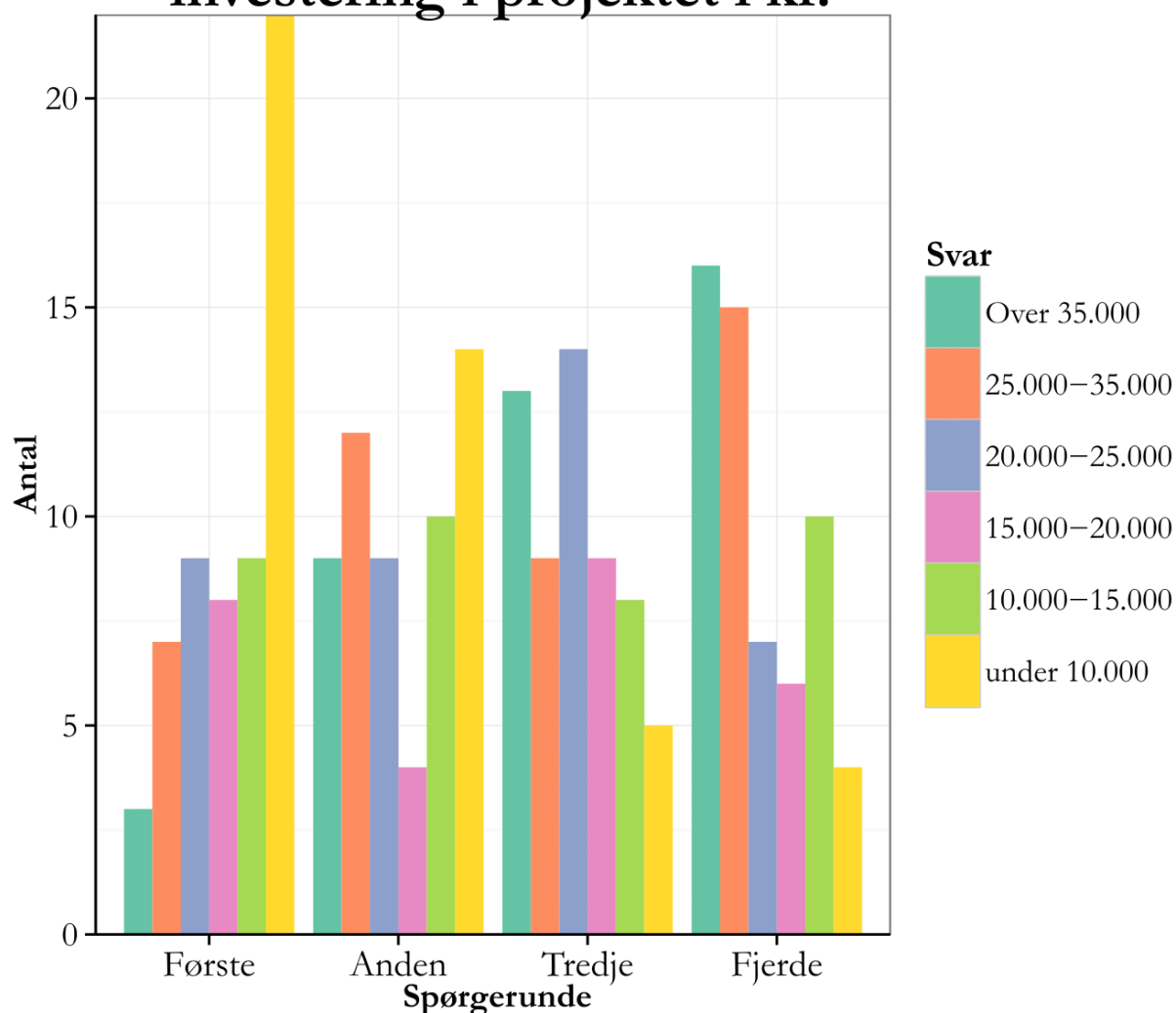
Grupperne "i nogen grad" og "i høj grad" har dog en rimelig stærk præsentation. Og det er igen stabilt over målingerne. Der er altså en pæn stor gruppe, der mener, at de har et forbedret sexliv. Det er en ganske interessant registrering, men nok også forventeligt. Der

var mange af rytterne, der ikke dyrkede motion i nævneværdig grad før projektet, og disse ryttere har givet fået en stærk oplevelse af en styrket krop, og det er vel rimeligt at antage, at det forplanter sig på de forskellige livsområder. Det her er et ganske interessant alternativ til terapi for sexlivet.



AV-AV-AV ...

Udvikling over de fire indsamlinger i, investering i projektet i kr.



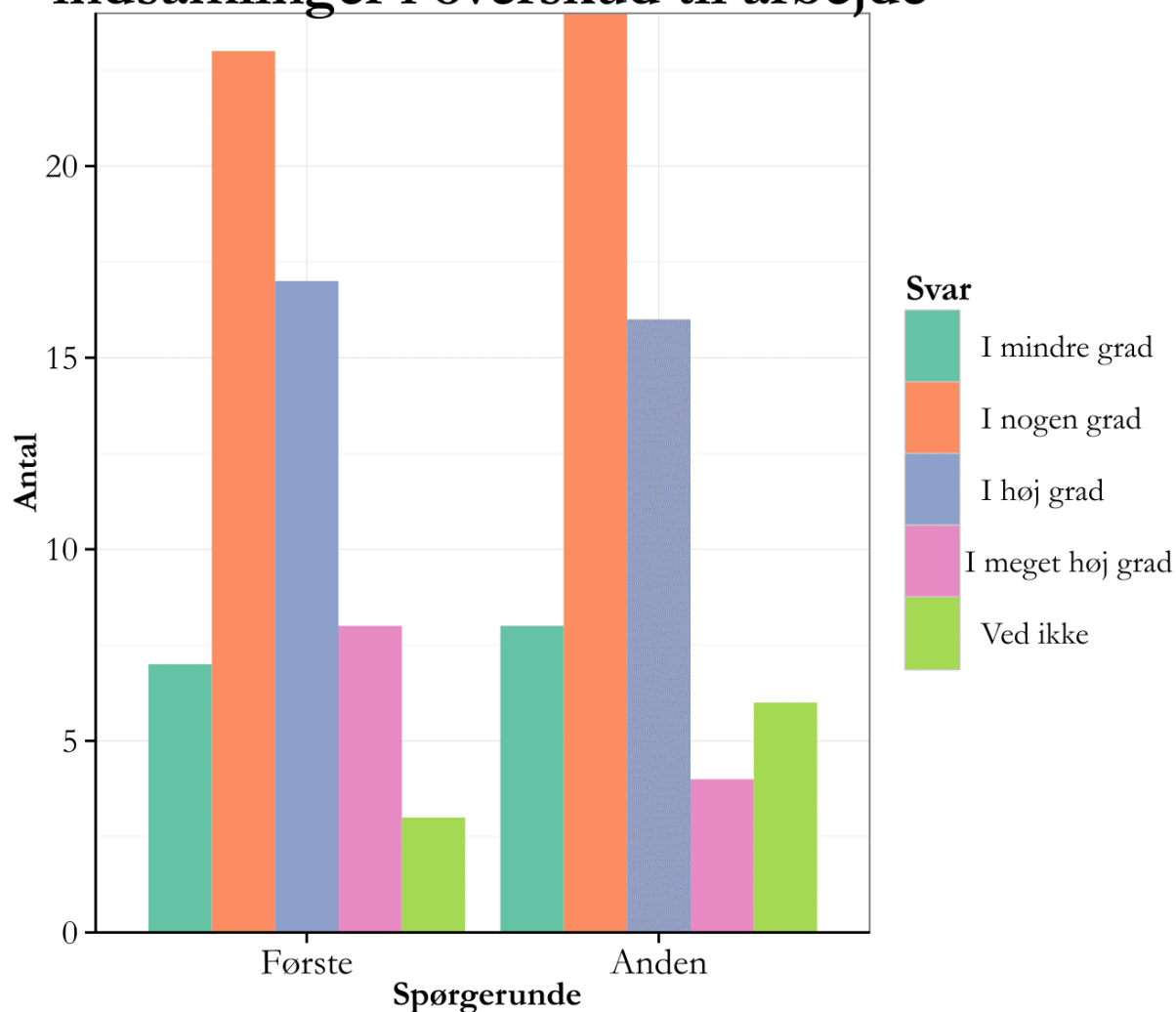
Denne figur er en indikator på villighed til at investere i projektet og i fællesskabet. Det er interessant at se, at villighed til virkelig at investere er steget voldsomt. Hvis vi ser på første måling er det klare budskab, at der investeres "under 10.000 kr". Hvis vi ser på sidste måling er den gruppe næsten væk. Hvis vi ser på gruppen "over 35.000 kr." over alle de fire perioder ser vi en meget markant stigning som illustrerer rytternes villighed til virkelig at bruge penge her, og dermed nedprioritere andre investeringer - må man formode.

Figuren illustrerer samlet en stærk interesse i at investere, og dermed deltage i dette projekt. Væksten fortsætter efter Paris og udtrykker dermed, at den her aktivitet fortsat skal have en høj prioritering. Det er interessant, fordi det kunne udtrykke en blivende interesse i sporten, og det er jo netop det, vi ønsker at måle med projektet, hvorvidt

aktiviteten sætter sig varige spor eller forsvinder efter Paris. Det her er en tydelig positiv tendens.

Arbejde

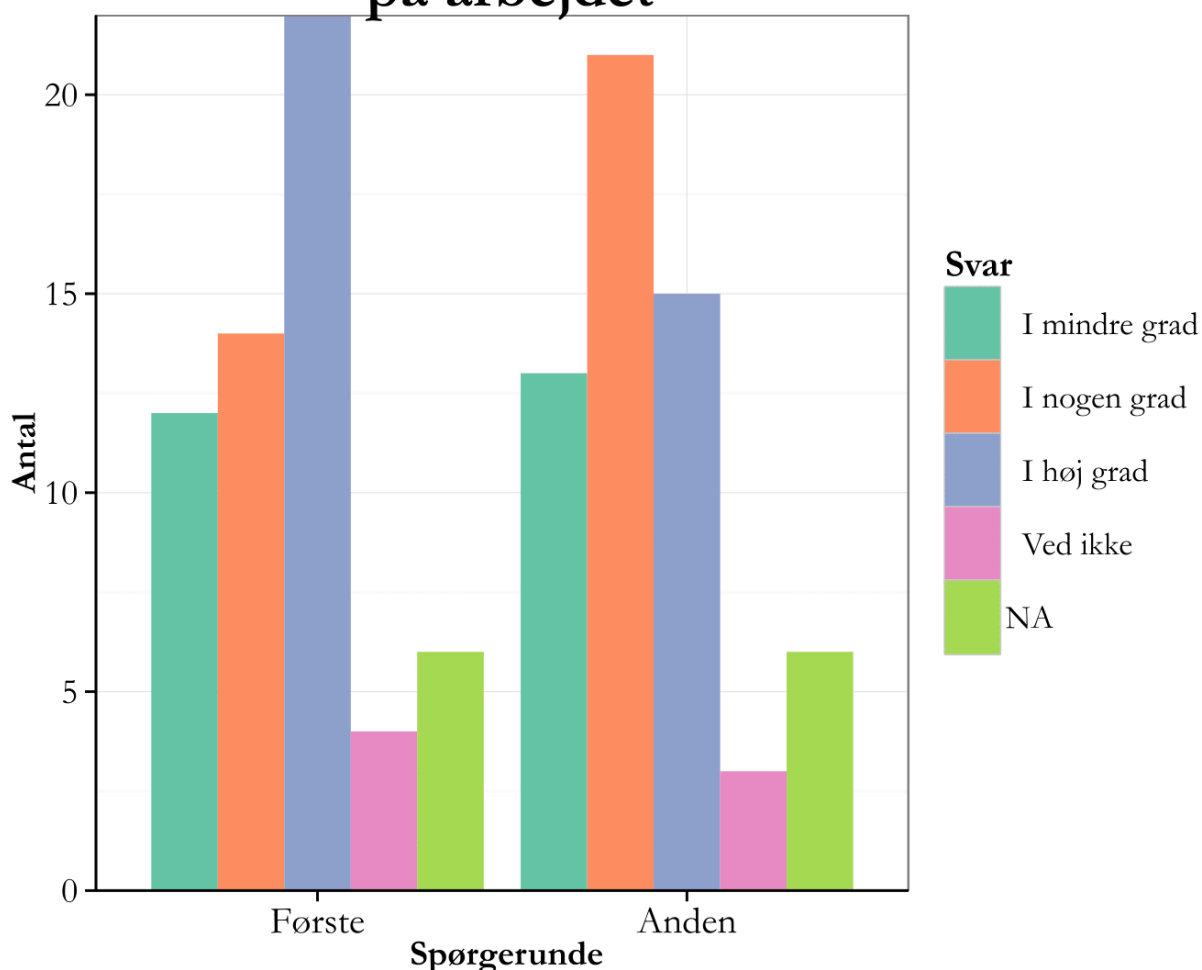
Udvikling over de to første indsamlinger i overskud til arbejde



Figuren illustrerer udviklingen over de to første spørgerunder. Det er forventeligt, at en mere veltrænet krop vil give energi, som også vil udtrykke sig i arbejdslivet, altså mere energi til arbejdet. Selv om man bruger megen tid på cykling, kunne man forvente, at man alligevel fik mere overskud til arbejdet. Det er også det, der afspejler sig tydeligt i figuren.

Der er ikke nævneværdig forskel mellem første og anden spørgerunde. Men der er et klart budskab, grupperne ”i nogen grad”, ” i høj grad” og ”i meget høj grad” trækker næsten alle deltagerne. Vi havde nok ikke forventet, at det ville frisætte så megen energi, som der er tale om her, men det er en klar konstatering af, at sport virkelig frisætter energi til bl.a. arbejde, men nok også andre områder. Måske er det her, at vi kan se, hvorfor en række store arbejdspladser laver sportsfaciliteter for de ansatte. Denne figur her illustrerer flot en forventet gevinst.

Udvikling over de to første indsamlinger i graden af indflydelse på arbejdet

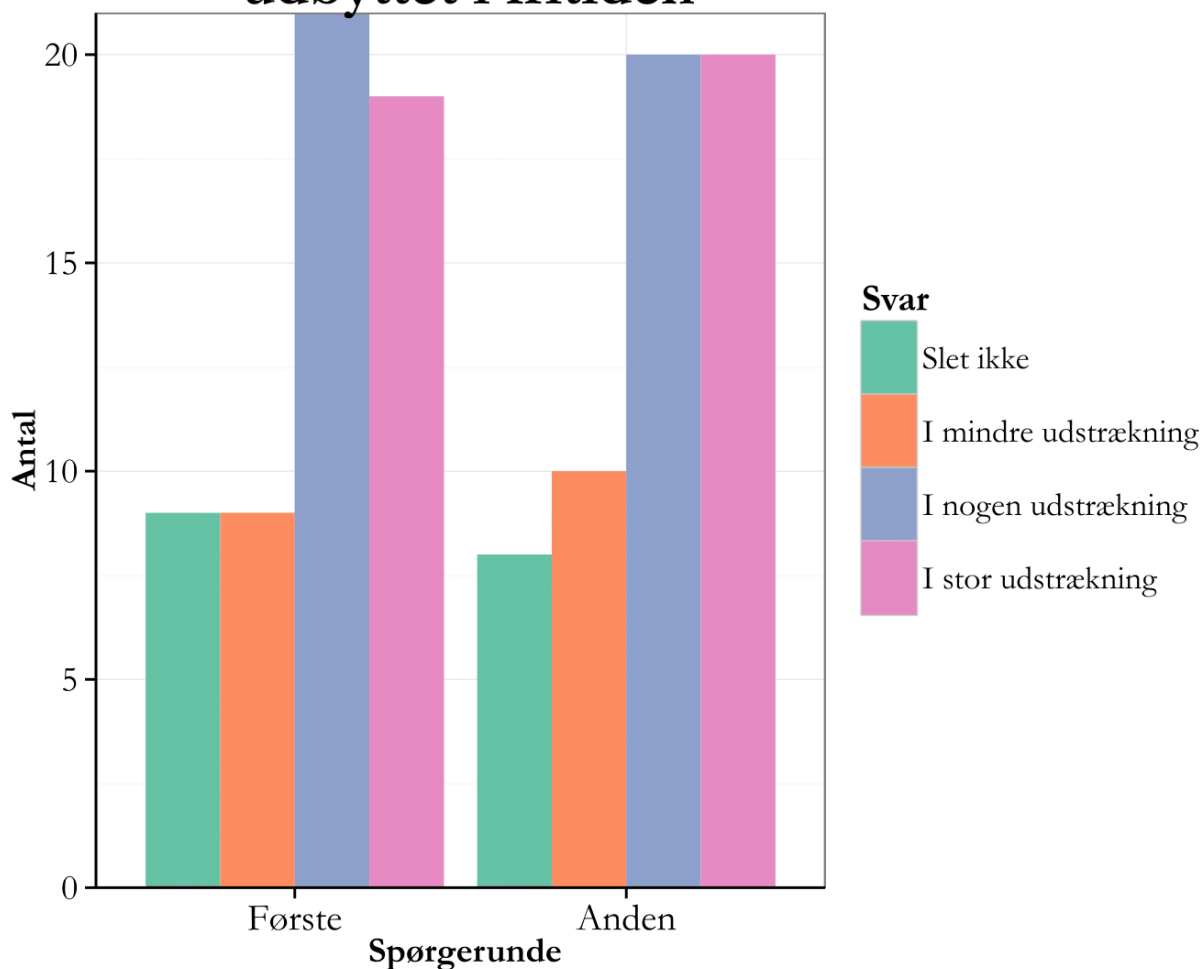


Figuren illustrerer, at ikke nok med at cykling har en positiv indvirkning på arbejdet, men her kan vi se, at cykling også har en positiv indvirkning på graden af indflydelse på

arbejdet. Den ekstra energi fra cykling bliver konverteret til større indflydelse på arbejdet. Hvis vi ser på gruppen ”i høj grad”, er der en meget stor og markant vækst her. Rytterne mener således, at cykelprojektet har givet høj grad af mere indflydelse på arbejdet. En så klar og positiv melding havde vi nok ikke forventet. Hvis vi også ser på gruppen ”i nogen grad” og lægger den sammen med den anden, er der en utrolig stor vækst i indflydelse på arbejdet. Det er virkelig interessant i forhold til de mange stress-analyser på arbejdsmarkedet. Det er en meget interessant analyse.

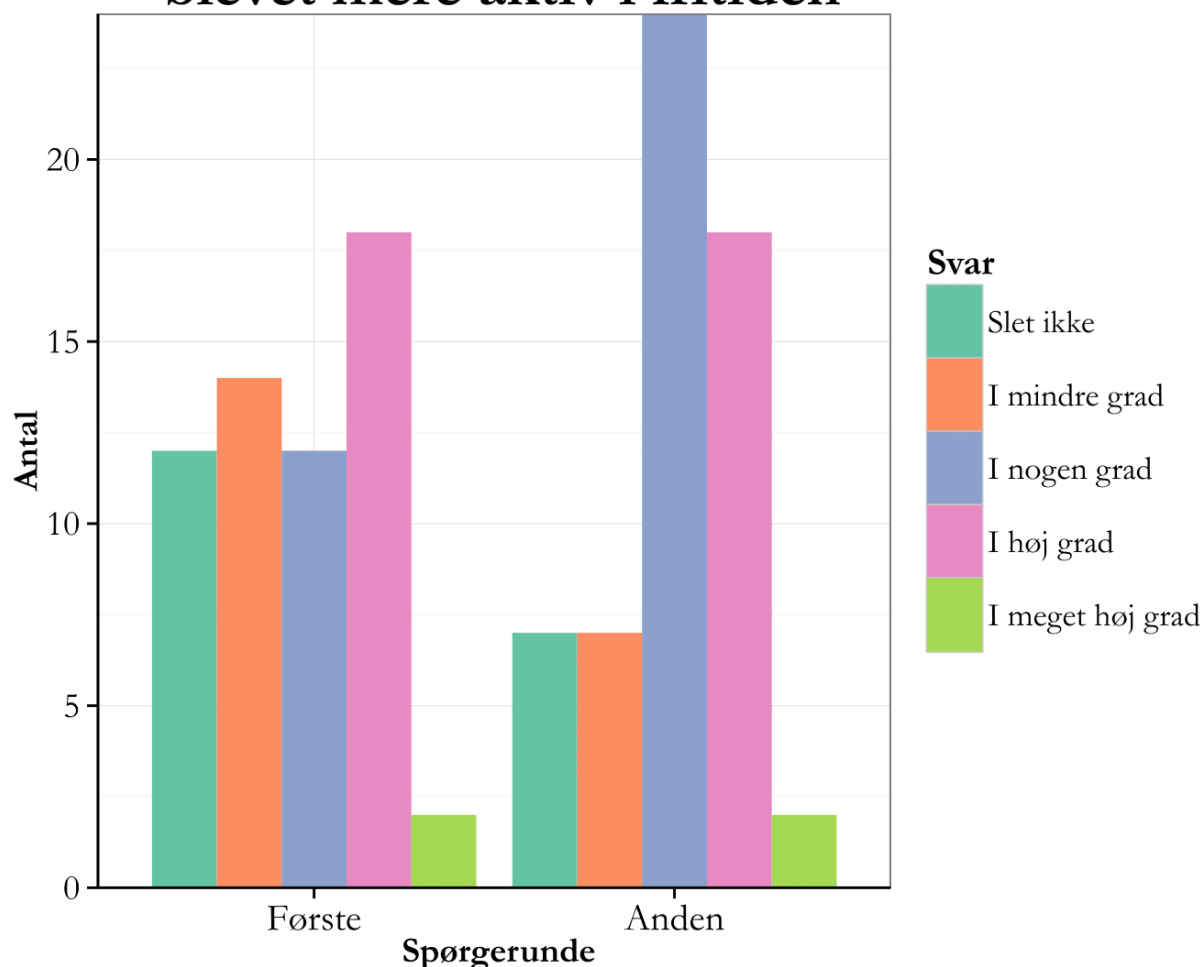
Fritid

Udvikling over de to første indsamlinger i graden af udbyttet i fritiden



Her ser vi den samme tendens som på arbejdet. Det helt klare budskab her er, at grupperne "i nogen udstrækning" og "i stor udstrækning" er det klart dominerende resultat. Det er overraskende at erkende, at et så stort træk på fritiden, som cykling er, alligevel giver et meget stort udbytte i fritiden. Der er dog også mindre grupper af ryttere, for hvem det ikke er tilfældet, men konklusionen er meget klar. Det giver et stort udbytte i fritiden.

Udvikling over de to første indsamlinger i, hvorvidt cykelrytteren er blevet mere aktiv i fritiden



Figuren er interessant, fordi vi kan se en klar forskel på første og anden runde. I første runde er der ikke et entydigt billede, nok mere, at gruppen fordeler sig nogenlunde ligeligt over de forskellige grader af aktiv. Men når vi ser på måling to, ser vi en klar tendens til, at cykelrytterne er blevet mere aktive i fritiden. Det er et positivt resultat. Måske illustrerer det, at der blev trukket megen energi ud af rytterne i første periode, men at rytterne havde

fået flere ressourcer i anden periode, en bedre fysisk form og i det hele taget en mere stærk krop. Det kan så resultere i vækst i fritidsaktiviteter. Igen her er vi nok lidt overraskede over den ret klare tendens. Det er meget positivt.

Delkonklusion

På alle de indikatorer/variable, vi har brugt omkring det sociale, er der forbavsende og langt større positive tilkendegivelser, end vi havde regnet med. Det synes som om, at cykelprojektet har haft en langt og overraskende stor indflydelse på det sociale liv, det nære liv, arbejdslivet og fritiden. Vi er ikke sikre på, at rytterne havde forventet en så stærk styrkelse af det sociale rum. Det er overordentlig interessant for hele projektet. Den måde, projektet er skruet sammen på som et stærkt sammenhold, viser sig at give klare positive resultater. Det kan bruges i videre forskning på dette felt.



Konklusion på Team Hjørring 2013

Konklusionen baserer sig på foregående kapitel 1-4.

Konklusionen på projektet er meget klar.

TH2013 er en meget stor succes. Væsentligt større end vi havde antaget, da vi startede projektet.

Den generelle konklusion på projektet baseret på de fire kapitler er, at cykelprojektet har øget deltageres fysiske, psykiske og sociale kompetencer i en grad, der er væsentlig større end antaget. Vi havde naturligvis en antagelse om, at projektet ville bidrage med positive effekter på deltagerne, men ikke i det omfang.

Vi havde en antagelse om, at et projekt, hvor man i et fællesskab over en længere periode dyrkede sport, ville give varige gevinster på en række variable. Det har vist sig at holde stik inden for den tidsramme, der hedder september 2012 til maj 2014. Normalt vil vi gerne se effekterne over en fem års periode for at kunne måle stabilitet og dermed vedvarende kompetenceopbygning. Det har imidlertid ikke været muligt i dette projekt.

Vi har overvejet mulige forklaringer på, at effekten er så tydelig og stabilt opbyggende. Den mest sandsynlige forklaring er den helt specielle organisation, ledelse og styring af projektet mod målet, Paris sommeren 2013. Der er holdt sammen på projektet fra start til slut med devisen "en for alle og alle for en". Denne ledelsesmæssige kontinuitet og fortløbende kompetenceopbygning er det helt unikke ved dette projekt. Der er ikke blot tale om, at en gruppe cykelryttere mødes for at cykle, men der har været en helt unik fremdriftsstyring af projektet fra dag et og til Paris. Hvis man skal drage en lære af dette må det være, at sport i sig selv ikke giver den totale gevinst, men at organisering af idræt som en kontinuerligt styret proces, som på intet tidspunkt svigter, giver helt unikke effekter og kompetenceopbygning.

Det handler altså ikke blot om at dyrke cykling, men at den proces over ca. 2 år har været en lang styret og kontrolleret proces. Kan vi så generalisere den erkendelse til andre forhold? Det har vi ikke belæg for, men meget tyder på, at vi her har at gøre med et koncept, en ide, en målsætning, som med stor sandsynlighed er forklaringen på, hvordan man rigtigt kan høste gevinster. Den mere løse organisering og styring af mange andre sportsaktiviteter er måske forklaringen på at gevinster, som er høstet her, ikke kan ses i de andre sammenhænge, men mere løst fluktuerende gevinster.

Hvis vi skulle finde en supplerende forklaring på projektets succes, skal vi måske se på profilen for gruppen af cykelryttere. Vi har at gøre med en meget stærk gruppe ryttere på alle parametre, økonomi, uddannelse, job, sociale relationer m.v. Når en sådan gruppe implementeres i ovenstående stærke styringskoncept, kan man muligvis forvente disse ekstra positive gevinster.

Vores analyse skal ses i forhold til de muligheder vi havde (se afsnittet om analysestrategi).

Underliggende har vi i analysen set på følgende forhold:

- Profil af Team Hjørring
- Det fysiske
- Det psykiske
- Det sociale

Profil af Team Hjørring.

Konklusionen her er klart, at der er tale om en meget ressourcestærk gruppe både når det gælder kvinder og mænd jf. statistikkerne. Det er en stærk aldersgruppe fra ca. 40-60 år i den bedste erhvervsaktive alder og med en stor karriere. Deltagerne er gifte eller lever i faste forhold, hvilket også styrker gruppen. Hele 82 % har en kort, mellemlang eller videregående uddannelse. 86 % er enten privatansat, offentlig ansat eller selvstændige. En meget stor gruppe sidder i lederstilling. Indkomstniveauet er meget højt. Samlet altså en særdeles stærk gruppe cykelryttere. Dette forhold må antages at smitte af på de øvrige områder, som vi har analyseret som forudsætninger.

Det fysiske

Der er en stor tilfredshed med egen krop, den fysiske form er god, sunde kostvaner, gode alkoholvaner, god motivation for at træne og mange træningstimer og km. Det interessante er så, om der sker noget med kroppen, hvordan oplever de så kroppen. Her er det interessant at se, at der er gener på knæ, ryg, skuldre og nakke. Der er altså en pris at betale. Disse ret differentierede data giver et flot billede af, hvad der sker med kroppen, når der cykles og trænes så meget. Så den klare konklusion her er, at den fysiske kompetenceopbygning er særdeles stærk, men at der samtidig kan spores gener ved den megen træning.

Det psykiske

Når vi flytter os fra det fysiske på cykelholdet til det psykiske område, synes der at være nogle negative konsekvenser. Søvnkvaliteten er ikke optimal, der er et rimelig højt stressniveau, og der er ikke så megen tid til afslapning. Der er ikke tale om nogle signifikante data, men dog klare tendenser, der bryder med det hidtidige billede af denne gruppe. Det ville også være naturligt, at denne ressourcestærke gruppe med et højt aktivitetsniveau på cykling ville føle sig presset psykisk, og det er også det, vi kan se af de opsamlede data.

Det sociale

På alle de indikatorer/variable, vi har brugt omkring det sociale, er der forbavsende og langt større positive tilkendegivelser, end vi havde regnet med. Det synes som om, at cykelprojektet har haft en langt og overraskende stor indflydelse på det sociale liv, det

nære liv, arbejdslivet og fritiden. Vi er ikke sikre på, at rytterne havde forventet en så stærk styrkelse af det sociale rum. Det er overordentlig interessant for hele projektet. Den måde, projektet er skruet sammen på som et stærkt sammenhold, viser sig at give klare positive resultater. Det kan bruges i videre forskning på dette felt.

Konklusionerne i dette projekt baserer sig solide videnskabelige data, opsamlet efter statistiske kriterier. De er valide. Vi kunne godt have ønsket os at lave en række årsagsanalyser/kausaltets-analyser, men datamaterialet tillader det ikke. De videnskabelige konklusioner på de her opstillede tabeller kan vi fuldt stå inden for. Derfor disse analyser som giver nogle klare konklusioner og som vi fuldt videnskabeligt kan dokumentere og stå inde for.

Materialet ligger her stadig og kan give anledning til kausalitetsanalyser. Hvis vi på et senere tidspunkt skulle gøre dette, ville konklusionerne skulle opfattes med en stor forsigtighed.

Frafaldsanalyse – cykelforskningsprojektet

Indledning

Der er kun lavet få lignende projekter omkring motionister, og i den forbindelse har der været en undren over frafald. Når effekterne af motion er så indlysende og dokumenterede positive, kan det undre, at typisk 25-30% springer fra. Flere forskere har efterspurgt mere konkret viden inden for dette felt. Dette har ledt til, at cykelforskningsprojektet har foretaget en frafaldsanalyse blandt de ryttere, der er stoppet på Team Hjørring i løbet af projektet.

Design

Grundet den manglende forskning inden for dette felt (fracfald blandt motionister), har frafaldsanalysen været en eksplorativ undersøgelse.

Frafaldsanalysen er blevet lavet ved at foretage et semistruktureret interview over telefon. Interviewdispositionen blev udformet, så interviewet skulle vare max nogle minutter og blev foretaget af en ekstern part, der ikke havde noget aktiv i Team Hjørring.

Sammenfattende analyse og konklusion

I alt 8 ryttere ud af 72 stoppede på Team Hjørring i løbet af perioden oktober 2012 til maj 2013. Dette svarer til en frafaldsprocent på 11% og er dermed under den typisk rapporterede frafaldsprocent.

Med få afvigelser tegner der sig et billede af, at den gennemgående årsag til, at ryttere stopper på Team Hjørring, er skader. Disse skader er enten blevet pådraget *direkte* – ved styrt og overbelastning – eller *indirekte* – ved gamle skader, der springer op – gennem deltagelsen i Team Hjørring. Størstedelen af de frafaldne virkede knyttet til holdet og var enten ærgerlige eller kede af, at de ikke længere var en del af holdet. Heri ligger der sig for de fleste frafaldne både et personligt aspekt – i ikke at kunne opfylde ønsket om at cykle til Paros – og et socialt – ikke længere at være en del af fællesskabet Team Hjørring. Beslutningen om at stoppe er for de fleste frafaldne blevet overvejet gennem længere tid, og tit i samråd med en læge.

Mange af de frafaldne pointerede ydermere den store dedikation, som dette projekt kræver, især i form af den tid, som rytterne skal lægge i det pga. bl.a. træningsintensiteten. Generelt vurderes dette dog ikke i sig selv at have været en afgørende grund til at stoppe på holdet.

Det vurderes, at langt de fleste af de frafaldne ryttere ville være blevet på holdet, hvis de ikke havde pådraget sig en skade.



Energiforbruget på en etape på ca. 200 km kan godt ligge på ca. 8-10.000 kalorier. Vi spiser sundt, før-under-og-efter turen.

En lille gruppe trætte ryttere fandt dog denne menu dagen efter ankomsten til Paris, og vi kan anbefale Indiana-Café, ved Les Halles, 42 bis Boulevard Bonne Nouvelle, Paris.

- Distance 207.27 km
- Tid 6t:38m:04s
- Gns. Hastighed 31.2 km/t
- Maks. Hastighed 51.4 km/t
- **Kalorier 9781 kcal**
- Væskebalance 5.76L
- Min. højde 0 m
- Max. højde 95 m
- Opstigning i alt 1065 m
- Nedstigning i alt 1096 m
- VejrOvervejende overskyet

Bilag

Bilag A - Temaer og hypoteser til analysen

Indledning

Dette dokument har til formål at give et overblik over de temaer, forskningsspørgsmål og hypoteser, som analysen vil berøre. Temaerne og hypoteserne har to formål: 1) at give forskningsudvalget et overblik over de retninger, analysen vil gå i og 2) at give forskningsudvalget mulighed for at komme med yderligere input til interessante retninger, temaer og forskningsspørgsmål, som det vil være oplagt at undersøge.

Forskningsprojektet er tænkt som et pilotprojekt inden for sundhedsfremme og folkesundhed. F.eks. kan det vise sig, at dette projekt fremmer deltagernes sundhed både *i og ud over* den direkte cykelperiode. Derved kan der muligvis identificeres elementer, der kan bruges i fremtidig planlægning af sundhedsfremme. Det interessante er dermed især det tidsmæssige perspektiv i projektet og ikke den enkelte måling. Analysen vil lægge vægt på sammenhængen mellem den fysiske træning og respondentens sundhed og livskvalitet over tid. Analysen vil hovedsageligt beskæftige sig med udviklingen i respondenternes livskvalitet.

Grundlag for analysen

Analysen udføres på baggrund af tre forskellige datagrupper, der alle er indsamlet flere gange i løbet af projektet. Neden for er en overordnet beskrivelse af de tre datagrupper.

1. Sundhedsmål

- a. Vægt
- b. Højde
- c. BMI
- d. Taljemål

2. Spørgeskema

- a. Personen
- b. Cykling
- c. Relationer
- d. Arbejde
- e. Holdet
- f. Familien

g. Fritid

3. Frivillig motionstest

a. Konditionstal

De overordnede temaer

Som der allerede er nævnt i indledningen ligger fokus især på udviklingen i respondentens livskvalitet. Ydermere er analysen blevet delt op i 5 underordnede temaer:



Disse fem temaer skal ikke ses som værende uafhængige af hinanden, men som et redskab, der giver et overordnet billede af analysens fokusområder. På de efterfølgende sider kan der i tabellen ses de mere specifikke forskningsspørgsmål under hvert tema.

Motivation. Hvad motiverer deltagerne og har motivationen ændret sig over tid?

Socialt/fællesskab. Musketerreden – det kollektive fremfor det individuelle. Hvordan påvirkes de mange relationer, deltagerne er med i. Er det et positivt projekt, eller er det over tid negativt, når nyhedsværdien er væk. Hvilke af deltagerens relationer synes at udvikle sig mest positivt og hvilke mest negativt. F.eks.: kan vi måle hvorvidt solidariteten kan holde gennem hele projektet, eller om der kommer indikationer på elitær træning og adfærd.

Træning. Kan der identificeres nogle systematikker ved træningen generelt og er der nogle punkter hvorpå cykelsport adskiller sig fra andre sportsgrene. F.eks. kan der ses på,

om der er noget specifikt ved cykling, der er interessant, eller kunne det lige så godt have været anden sport. Hvorledes påvirker cykling personligheden?

Livsstil. Hvilken påvirkning projektet har på deltagernes livsstil. Sammenhængen mellem de objektive sundhedsdata og respondentens personlighedsdata. F.eks.: vil de deltagere, der scorer højt på sundhedsdata (og dermed har den bedste sundhed) også være dem, der scorer højt på personlighedsforhold (altså har den mest hensigtsmæssige adfærd).

Sundhed. På hvilke områder er cykling positivt og på hvilke områder negativt for deltagerens sundhed og livskvalitet. Der er tale om kraftig motion som er meget krævende tidsmæssigt som ressourcemæssigt og hvordan påvirker det deltageren igennem hele perioden.

Temaer og forskningsspørgsmål

Motivation	Socialt/fællesskab	Træning	Livsstil	Sundhed
Udviklingen i glæden ved at motionere	Udviklingen i fællesskabet/fællesskabsfølelsen og glæden ved at deltage i projektet	Dem, der træner mest. Er det dem, der vil hurtigst til Paris, eller er det dem, der er en for alle, alle for en, hvilke tendenser gør sig gældende her	Udviklingen i alkoholvaner	Projektet og sexliv (medieret gennem: bedre fysisk form, selvværd, selvtillid, et mere positivt kropsbillede)
Har ønsket om en smukkere krop påvirkning på træningsindsatsen?	Hvor stor er familieopbakningen gennem projektet (medieret gennem partnerdeltagelse)	Har Endomondo-sitet en betydning for træningsfrekvens, passion, osv? - Har betydningen ændret sig fra dengang i forhold til nu? Har det en forskellig betydning for forskellige typer?	Har projektet har positiv indvirkning på andre områder af respondentens liv.	Respondentens alder og andel af motion
Motivation - ønske om at tabe sig - påvirkning på indsats?	Udviklingen i hvor man finder tiden til sporten, sammenhæng med partneropbakning	Endomondo i forhold til konkurrencelementer. Er mere konkurrenceorienterede mennesker mere opmærksom på Endomondo? Er det en motiverende faktor, er det demotiverende?	Er projektet en del af en livsoplægning	Over tid; mindre gener med kroppen s_9

<p>Familieforhold - træningsintensitet, familieopbakning</p>	<p>Hvilken type fællesskab er det? Har det ændret sig?</p>	<p>Hvad motiverer træning, har denne motivation ændret sig over projektet, og er denne ændring kædet sammen med andre variable?</p>	<p>Livsstil = har man flyttet sig, uden egentlig at vide det?</p>	<p>Påvirkning på spisevaner over tid - spiser man sundere, udligner det sig?</p>
<p>Forventninger - dengang vs nu. Har de for deltagerne positive aspekter ved deltagelsen på holdet ændret sig over tid?</p>	<p>Kan man finde variable hvor der er tegn på, at projektet har ændret karakter? Fx at projektet er blevet et mere professionelt projekt.</p>	<p>Alder kontra træningsintensitet</p>	<p>Vægttab - dem, der ytrer ønske om vægttab, har de tabt sig, har de øget træningsintensiteten, motivation, selvopfattelse</p>	<p>Ændrer respondentens kropssyn sig over tid?</p>
<p>Stolthed i forhold til Thy-drengene. Er det med til at drive deltagerne, fylde dem med stolthed/mening? Har dette ændret sig over tid?</p>	<p>Opbakning fra kollegaer, venner osv. - udviklingen i det.</p>	<p>Dem har der har kørt 'Ragnarstyle', - kan det ses på konditesten/kulhydrat/muskelforbrænding /udholdenhed (S_120)</p>	<p>Får deltagerne mere energi til arbejde og er de mere positive i arbejdsrelationer eller bygges der negativ energi op over tid igennem perioden. Er de mere villige til at påtage nye arbejdsopgaver eller fravælges nye opgaver.</p>	<p>Kostvaner - har det ændret sig?</p>

Hvad betyder stoltheden ved at deltage for respondenterne (s_38)	Udviklingen i musketeråndsfølelsen på holdet.	'Ragnarstyle' (120_2) - turbotræning - over 2 gange om ugen.	Betyder projektet, at en række andre fritidsaktiviteter er skrottet og hvad betyder det for fritidsrelationer?	Hvad er det man får ud af det - Hvad sker der på alle de personlige parametre - udover bare de fysiologiske, kosten osv.
Troen på at komme til Paris - er der sket en ændring i hvem der tror på det, i forhold til frafaldsanalysen, troede de på det?	Udviklingen i fællesskab, netværk osv.	Med at lytte til sin krop,- har det indflydelse på træningsintensiteten.		Økonomi. Har økonomien en indflydelse på deltagelsen i projektet
Det faktum, at der er kvinder med i cykelprojektet. Har det en betydning for holdet?	Større identitetsfølelse ved holdet?	Styrketræning?		
Passion - har forholdet til cykling ændret sig?	Dele op på køn - i forhold til præstation, en for alle, mentalitet,			

	træningsindsats, fællesskabsmindedhed			
	Fællesskabet, er det blevet stærkere - har det så en positiv indflydelse.			
	Hvilken type fællesskab er det? Har det ændret sig?			
	Opstår der klikedannelser og grupperinger, således at holdet som enhed er truet eller bygges der stærke bånd op til hele holdet?			

Hypoteser

Motivation	Socialt/fællesskab	Træning	Livsstil	Sundhed
Cyklisterne bliver gladere for at motionere over tid	Der er en højere grad af fællesskabsfølelse på holdet over tid og dette har en positiv indvirkning på glæden ved at cykle	Dem, der træner mest, er de cyklister, der vil hurtigst til Paris	Cyklisterne har et lavere alkoholforbrug op mod Paris-turen	Cyklisterne får et bedre sexliv i løbet af projektet (medieret gennem: bedre fysisk form, selvværd, selvtillid, et mere positivt kropsbillede)
Ønsket om en smukkere krop påvirker træningsindsatsen positivt	Familieopbakningen svinder ind over tid (partielt medieret af partnerdeltagelse på cykelholdet)	Dem, der træner mest, er de cyklister, hvor fællesskabet betyder mest	Cykelprojektet har en positiv indvirkning på andre områder af cyklistens liv - bl.a. selvtillid, kropsbillede, overskud osv.	Over tid får cyklisten færre gener med kroppen
Ønsket om at tabe sig påvirker træningsindsatsen positivt	Fællesskabstypen har ændret sig fra at være udelukkende et cykelfællesskab til også at være et socialt fællesskab	Endomondo-sitet har en positiv betydning for træningsindsatsen	Projektet er en del af en livsoplægning for cyklisterne	Cyklisten får en sundere kost over tid
En højere familieopbakning er	Opbakningerne fra kollegaer og venner svinder over tid	Endomondo-sitet betyder mere for cyklisten over tid	Der er sket ændringer i cyklistens livsstil - mad,	Cyklisten får et bedre helbred over tid målt på

positivt korreleret med træningsindsatsen			drikke, motion, socialt osv	BMI, taljemål, konditionsmål mm.
Over tid bliver det i højere grad de sociale aspekter ved træningen og ikke de personlige, der motiverer	Musketeråndsfølelsen stiger op til Paris-turen	Endomondo-sitet betyder mere for de mere konkurrenceorienterede cyklister	De cyklister, der har et ønske om at tabe sig i projektet har fået forbedret deres selvopfattelse i løbet af projektet	Cyklister bliver gladere over tid
De positive aspekter ved deltagelsen på holdet ændrer sig over tid	Cyklister får et større netværk af at deltage i cykelprojektet	Alder har ikke en betydning for træningsintensiteten	Cyklisterne får mere energi til deres arbejde	En dårlig økonomi er negativt korreleret med deltagelsen i projektet
Stoltheden over Thy-projektet bliver større over tid	Der kommer en højere identitetsfølelse ved holdet over tid	De cyklister, der har kørt 'Ragnarstyle', - har en højere score på konditesten/kulhydrat/muskelforbrænding /udholdenhed	Cyklister vil op til Paris-turen fravælge store nye arbejdsopgaver gennem arbejdet	
Stoltheden ved at deltage i projektet har positive indvirkninger på cyklisterens motivation og glæde ved at deltage i projektet	Mændene træner generelt mere end kvinderne	Dem der i høj grad lytter til sin krops signaler har en lavere træningsintensitet	Cyklisterne har nedprioriteret andre fritidsaktiviteter får at få plads til cykeltræningen	

Cyklisterne har udvikler en højere passion for at cykle over tid	Mændene er mere fokuseret på personlige resultater, men kvinder i højere grad er fokuseret på gruppens	Styrketræning fylder mere i cyklisternes træningsskema over tid		
	Fællesskabet er blevet stærkere over tid, hvilket har en positiv indvirkning på træningsindsatsen			
	Cyklisterens fællesskabsfølelsen er højest i den cykelgruppe, de tilhører.			
	Der opstår grupperinger på baggrund af de cykelgrupper, cyklisterne er blevet inddelt i			

Bilag B - Tour-tanker fra Hjørring til Paris

Dagbogsnotater af Mette Green Clausen - Hjørring-Paris 12.-20. juli 2013

På opfordring har jeg kopieret mine tour-tanker til Team Hjørrings hjemmeside. Dagbogen er skrevet på facebook til familie og venner for at give dem et indblik i de oplevelser, som jeg har set frem til i næsten 2 år. Men også for at jeg selv efterfølgende kan adskille dagene og oplevelserne og huske tilbage på et forrygende projekt og fantastiske oplevelser.

Læs gerne med, hvis du har været med på turen eller overvejer at tage med i 2015:

Tour de Paris set med lidt andre øjne :)

Prolog - Torsdag 11. juli 2013

For mere end 500 dage siden startede dette fantastiske projekt, som på et tidspunkt syntes ufatteligt og uopnåeligt, men som nu med 9 timer til afgang er så tæt på at blive realiseret.

Mange, mange timer og kilometer har det kostet at nå en form, som skal hjælpe os til Paris. Men nu er vi klar og heldigvis ser det ud til, at vores bønner til vejr-guderne og opsendelse af mariehøns bliver indfriet, så jeg er ret sikker på, at den næste uges tid bliver en oplevelse for livet :)

Jeg har bestemt mig for at bruge lidt tid hver dag og skrive en lille dagbog, så alle mine venner, som trofast har spurgt til træning og form og som har lagt øre til al vores cykelsnak, har mulighed for at følge med i mine tanker på vejen til Paris...

1. etape - Fredag 12. juli 2013

Første etape overstået :)

Det var fantastisk at se alle de mennesker, der var mødt op på Hjørring Helsestudie for at sige farvel i morges kl. 07.00. Og så afsted ud af Hjørring, hvor der hele vejen stod tilskuere med flag og vinkede og hujede til os. Også efter vi havde passeret byskiltet på Aalborgvej mødte vi fortsat glade folk, som var tidligt oppe for at vinke os på vej. I Harken stod der en stor flok medarbejdere udenfor Krone Vinduer, og selv i Brønderslev blev vi fulgt på vej af glade tilråb.

Selvom vi ikke var i tvivl om, at det ville blive en flot solskinsdag, startede vi i en del tåge, som tog til hele vejen til Brønderslev, så med bare arme og ben var det faktisk koldt. Jeg sad bagerst på Hold 2 og tænkte ved mig selv, at jeg ville nyde den kolde luft inden vi skulle steges senere på dagen. Og sådan blev det da også. Efter første pitstop i Nørresundby, hvor Serviceholdet diskede op med rugbrødsmadder og pizzasnegle, og hvor Ole Thaarup meget velvilligt havde stillet P-pladsen ved Dansk Byggeri til vores rådighed, brød solen for alvor igennem... Så solcremen blev fundet frem og de korte ærmer smøget op :)

Velsignet med en let vind fra nord susede vi mod syd og holdt frokost i Hadsund - og hvilken frokost! Kokken Mads fra Bryghuset Vendia diskede op med frikadeller og den mest fantastiske kartoffelsalat. Herudover erfarede vi, at der var sat vand over til kaffe, så vi kørte glade videre mod Hammel, hvor dagens 3. depot bød på fødselsdagsgagemand, da Ib Mariegaard fyldte 66, og nylavet kaffe - hvad kan man så ønske sig mere???

Desværre havde vi to styrt på hold 2, og en af vores holdkammerater måtte på skadestuen til røntgen. Han har sidenhen valgt at stå af allerede i dag. Hvor er det ærgerligt og synd - men desværre kan vi ikke forvente, at vi kan køre 91 ryttere fra Hjørring til Paris uden uheld.

Vi har kørt meget på landevej/hovedvej med meget tung trafik og har derfor kørt hovedparten af turen en-og-en. Ca. 1.400 højdemeter er det blevet til i dag.

På trods af det bakkede terræn er det gået forrygende, og vi er nu indkvarteret på Jørgensens Hotel i Horsens - det kan godt anbefales! Meget, meget søde medarbejdere, super service og fantastisk buffet (og hold da op, hvor kan man spise meget, når man har forbrændt knap 3.000 kalorier i løbet af dagen). Så nu er vi ved at være putte-klar og glæder os til endnu en dejlig cykeldag i morgen, hvor vi skal overnatte i Schleswig!!!

2. etape - Lørdag 13 juli

Tænk sig - højt belagt smørrebrød lige inden vi kørte ud af Danmark :)

175 km er tilbagelagt fra Horsens til Schleswig - vi startede ud kl. 08.00 i et noget køligere vejr end i går, så ærmerne var fremme fra morgenstunden. Det tog meget lang tid at komme ud af Horsens pga. mange lyskryds. Det er svært at køre så mange ryttere gennem lyskrydsene, da kun få ryttere kommer med over for grønt, inden der skiftes til rødt igen.

Vi har kørt rigtig meget på cykelstier i dag og dermed også et øget antal defekter - der er bare flere småsten mv. på cykelstierne end på vejen. Til gengæld har der ikke været styrt og personskade i dag - heldigvis Grænsen til Tyskland blev passeret i Padborg kl. 14.56 - og vi var flere, der snakkede om at vi lige godt aldrig har cyklet til grænsen før!!!

Lidt syd for grænsen kiggede solen frem gennem skyerne, og der kom lidt varme i luften - det var dejligt. Og da vi nåede hotellet i Schleswig kunne vi holde "Bagsmæk" i dejligt vejr. Alle rytterne var glade og tilfredse efter en rolig tur med lav gennemsnitsfart pga. meget bykørsel og cykelstier. Vi har været meget opmærksomme på høje cykelstier og deres kanter for at undgå flere uheld. Generelt er asfalten mange 100% bedre end i Hjørring Kommune!!!

I morgen går turen videre til Bremen med små 200 km i samme slags vejr som i dag, hvis ikke køligere - mandag ser det heldigvis ud til at blive varmere igen :)

3. etape - Søndag 14 juli 2013

Hvis nogen skulle tro, at man taber sig på denne cykeltur fra Hjørring til Paris - ja, så kan I godt tro om igen!!!

Vi spiser og spiser for at sikre nok brændstof på rugbrødsmotoren, og vores Servicehold og Mads fra Bryghuset er fabelagtige til at kokkerere og forkæle os. I dag stod den på en lækker pastasalat og så naturligvis endnu en omgang af de mere end 70 kager, der er bagt med omhu og medbragt fra diverse køkkener i Hjørring og omegn... vi har endnu Mor Toves fantastiske kringle til gode :) Inge Reenberg, som er formand for serviceholdet, havde i dag den ære at bære den gule hat, som alle kender fra Peter Pedal - der uddeles hver aften 3 "priser" for diverse hændelser!

Poul Erik fik også en pris efter 2. etape, og måtte derfor cykle med vores maskot på styret i dag :)

Dagen er gået fantastisk med kun lidt kørsel på cykelstierne og hovedparten på meget bedre asfalt og veje, end vi er vant til. Med let vind fra vest har vi haft sidevind størstedelen af dagen, endnu en dag med tørvejr og lidt varmere end forudsagt - herligt :) Kun et mindre solo-styrt på hold 3 - og alle er fortsat med på cyklerne.

Humøret er højt, selvom lårbasserne her til morgen var lidt ømme og skroget lige skulle rettes lidt ud, da vi steg ud af sengen. Men efter et par kilometers kørsel og opvarmning var benene helt klar over, hvad dagens opgave lød på: Kørsel sydpå uden højdemeter og væsentlig højere fart end i går.

To gange skulle vi sejle i dag - første gang over Kieler-kanalen og anden gang over Elben. Begge gange var vi så heldige, at vi ankom til "færgelejet" og kunne køre direkte ombord :) Og på den anden side var depotet klar med forsyninger - det fungerer bare så godt og velorganiseret :)

På turen over Elben mødte vi et Rynkebyhold fra Kolding - de blev hurtigt enige om, at vi var hurtigere end dem pga. vores fine cykler...

De havde et kamerahold til at følge dem, men de (kameraholdet) blev hurtigt interesseret i vores hold, som er væsentlig større og mere velorganiseret og med en kølebil etc. som vækker opsigt... Vores mekanikerbil fungerer desuden også som transport for muleposerne, som er den bagage, vi kan komme til i løbet af dagen. Muleposerne er i samme farver som vores 4 hold, så det er relativt let at finde sin egen pose - gad vide, hvem der har været så kløgtig?

Og når vi snakker om at være kløgtig, så sætter jeg i disse dage meget stor pris på Bendt Jakobsens råd om at pakke rejsetasker: Fordel de forskellige dele i klare poser, så er det meget nemmere at finde et par strømper, cykelhandsker mv. i tasken - Tak, Bendt :)

Ja, for der er jo ikke ligefrem meget ferie over denne tur - det er sandelig hårdt arbejde: Op kl. 06.00 - cykle kl. 08.00 - på hotellet kl. 17-18, hvor der er "Bagsmæk" (for de uvidende kan jeg fortælle, at det er udstrækning af ømme ben, udveksling af dagens oplevelser samt indvendig smøring med øl, vand og chips). Så skal der ordnes cykler (det klarer Polle

naturligvis for mig :) og der skal vaskes cykeltøj (det klarer jeg så til gengæld for Polle :)). Aftensmad kl. 19.00 - og så på hovedet i seng. Næste dag: Samme rytme...

Så i morgen gør vi det igen: står op kl. 06.00 etc. etc.

THY-holdet er helt fremme i skoene og har indført nye massage-metoder: gruppe-massage i en cirkel, hvor alle masserer alle - det ser hyggeligt ud, gad vide, om man kan få lov til at snige sig med i ringen???

4. etape - Mandag 15. juli 2013

Så har vi tilbagelagt mere end halvdelen af de knap 1.500 km, der er fra Hjørring til Paris - på 4 dage, vel at mærke!

Her på 4. dagen var musklerne ikke nær så ømme som i går, så vi nærmest sprang ud af dynerne her til morgen. Vi var delt på 2 hoteller, da det ikke havde været muligt at finde et hotel på disse kanter, som kunne rumme hele Team Hjørring. Vi skulle derfor mødes med "de andre" på et nærmere aftalt sted, ca. 8 km fra vores hotel. Vi kørte til aftalt tid, men desværre var der gået ged i gps'en hos det andet hold, så de startede dagen med at cykle rundt omkring i knap 3 kvarter, inden de til sidst fandt os :(

Skidt-pyt - vi moslede afsted og det skulle vise sig, at det blev en hed dag med mere end 30 grader. Der snakkes meget om cykelrytternes arme, som bliver meget mørke fra t-shirten og ned, men som til gengæld er kridhvide op mod skulderen. Landmands-arme, bliver de også kaldt. Men hvad kalder man så de fødder, som er pakket ned i strømper og cykelsko dag efter dag - her er et par eksemplarer, som jeg fangede nu i aften til vores aften-bagsmæk :)

Ruten i dag var igen meget flad - ingen seriøse stigninger de første 150 km. Til gengæld meget smukke landskaber og tilsyneladende et område, hvor der dyrkes rigtig meget asparges. Vi kørte forbi den ene aspargesmark efter den anden - det ser vi ikke meget af hjemme i DK.

Sådan en cykeltur er ikke for sarte sjæle!!! Der er langt mellem dametoiletterne, så når der er tissepause, har hold 1 fundet ud af (efter utallige opfordringer) at sende en mand i forvejen for at spejde efter et passende sted for damer også :) Men alligevel - en gang imellem ser det altså sjovt ud, når der i grøftekanten stikker 3-4-5 cykelhjelme op - godt at grøfterne er så dybe hernede!

Karsten Lauritsen mente, at vi skulle have en hviledag ligesom rytterne i Tour de France har, så ved førstkommende lejlighed smed han sig i vejkanten og hvilede sig. Det kunne vi andre såmænd også have brug for - vel er det hårdt at cykle i regn og blæst, men hed varme gør nu også noget ved os. Så vanddunkene blev flittigt fyldt og tømt i dag.

Til frokost fik vi igen de mest lækre, højtbelagte sandwich - ja, det var højtbelagte sandwich :) Og kage :) Og vi tømte vist rub og stub, så vi har åbenbart også brug for ekstra kalorier, når solen bager ubarmhjertigt fra oven.

Der er to ting, der ud over serviceholdets sublime opvartning gøren verden til forskel: God asfalt og vejret. Vi har indtil nu primært været velsignet med begge dele, og der er ingen tvivl om, at det er med til at sætte humøret og det mentale overskud hos os alle.

I aften har vi haft fællessang og aftenhygge på bagsmækken. Vi havde besøg af en lokal rotarianer, som har cyklet verden rundt - mere end 40.000 km. Henrik Nørgaard og Michael Jensen spillede på guitar og harmonika og vi andre skrælede med og nød, at vi kunne være ude i korte ærmer og korte bukser.

I morgen skal vi ud på en mindre tur - omkring 140 km - hvor vi cykler ind i Ruhr-distriktet.

5. etape - Tirsdag 16 juli 2013

5. etape vel overstået og nu kun 4 dage til Paris :)

Da jeg stod op kl. 06.00 i morges var der allerede travl aktivitet nedenfor mit hotelvindue. Cyklerne bliver eftersat og plejet, så det er en fornøjelse. For at undgå defekter bliver dækkene eftersat for småsten og kæden bliver renset og får ny olie (det klarer Polle jo som før nævnt for mig – og jeg er dybt taknemlig).

Hver morgen holdes briefing med info om dagens udfordringer, placering i feltet etc. I dag var der to vigtige informationer: Husk vand og solcreme!!!

Ellers var der en munter stemning på hold 2 (gult hold) her til morgen, da vores holdkaptajn i går havde fået den tvivlsomme ære at skulle køre med den gule hat i dag. Det havde Morten gjort sig fortjent til pga. et større antal hjul-defekter/punkteringer på en ellers fin og dyr cykel – og dét efterfulgt af en række forklaringer/undskyldninger. Til den lille seance i aftes havde vi på hold 2 lavet en lille sang til Morten, som vi fremførte – den var skrevet på melodien "Jul, jul, jul..." (Læs: Hjul, hjul, hjul...).

Så skulle vi også lige synge to fødselsdagssange - Der har været en fødselar næsten hver dag på turen (og jeg huskede at sende en sms til min lillesøster, som også har fødselsdag i dag).

Hver morgen bliver dækkene pumpet på ny - op til max. 8 bar – max-grænsen erfarede vi i dag, hvor Peders dæk eksploderede – ja, det eksploderede virkelig – midt inde i en by. Varmen opvarmer luften, som så udvides og dækkene kan sprænge – ikke helt ufarligt, men heldigvis kørte vi med lav fart og Peder reddede situationen og blev hentet af mekanikerbilen og fik nyt dæk.

Der var virkelig også varmt i dag – på et tidspunkt målte vi 34,5 grader. Det føles ikke så varmt, når vi cykler på landevejene, da vindmodstanden afkøler os. Men når vi kommer ind i byerne og holder for rødt lys, er det virkelig varmt. Og vi har brug for vand. Hans Henrik gjorde den som vandbærer ved frokostdepotet – men måske en lidt alternativ måde at transportere vandflasker :)

Martin mekaniker derimod har nu fået lov til at cykle bag hold 4 i stedet for at sidde som passager i mekanikerbilen. Når der så er en defekt, kører han til bilen og reparerer. Derefter "trækker" han rytteren op til sit hold igen – som en helt rigtig hjælperytter; magen til dem, vi ser på TV. Han kører også med vandflasker og er i det hele taget meget hjælpsom – fantastisk at have sådan en ung mand med.

Vi ankom til hotellet lidt tidligere end ellers, da vi jo bare var ude på en lille søndagstur på 140 km. Så det var tid til den store tøjvask, og billederne viser udsigten fra mit hotelværelse – fin reklame for de nordjyske sponsorer herved i det sydlige Tyskland.

Dagen er gået superfint. Benene er stærke og musklerne ikke særlig ømme – højst lidt trætte. Så i stedet for at bruge al energien på at cykle, er det muligt at få rørt snakketøjet – og der snakkes-snakkes-snakkes ned gennem rækkerne i feltet. Jeg kører desuden med walkie, og der kommer ganske mange små spøjse kommentarer heri, når kaptajnerne og løjtnanterne snakker og diskuterer et og andet!!!

I morgen er så dagen før dagen med muren: Mur de Huy. Vi forlader Tyskland for at passere Holland og overnatter i Liege i Belgien. Herfra er der ca. 30 km til muren med den berygtede 26% stigning. Hos rynkerne plejer ca. 30% af rytterne at cykle hele vejen op (resten står af cyklen og trækker op). Hos Team Hjørring har vi en forventning om at 70% cykler hele vejen op – spændende om det holder. Så i morgen bliver en dag med ca. 170 km på vej hen til vores største udfordring på denne tur – jeg glæder mig :)

6. etape - Onsdag 17. juli 2013

6. etape startede så fantastisk i morges. De første 20 km var bykørsel, men kaptajnerne på de fire hold var i går aftes blevet enige om at køre som et tog gennem lyskrydsene (når de første ryttere kører over for grønt, forsætter alle som et sammenhængende tog selvom lyset ændres til rødt – det forventes således, at bilerne holder tilbage for "toget") – og det virkede perfekt. Tyskerne er meget hensynsfulde i trafikken, så efter 40 minutter var vi ude af byen og fortsatte mod den hollandske grænse. Vi var derfor meget optimistiske på vores formiddagsdepot og forventede en forrygende dag.

Det blev det ikke... Kun få hundrede meter inde i Holland mødte vi den første utålmodige hollandske bilist, som gav sin utilfredshed med knap 90 cyklister til kende ved hjælp af en enkelt finger, hornet i bund og med en rasende fart susede forbi os. Og det var kun en lille forsmag på trafikulturen i Holland, der ellers har cykelstier næsten overalt (de er godt nok ikke alle af lige god stand og materialer), men cykelstierne svinger ind og ud og har mega-høje kanter ved rundkørsler, er dobbelt-rettede og bruges også af gående trafik. Vejene skulle vi dog ikke ud på, hvis vi kunne undgå det, for bilerne susede afsted, som havde de stjålet skidtet.

I Skallerup Seaside Resort er vi meget glade for de hollandske gæster, for de ligner os danskere ufatteligt meget hvad angår kultur og mentalitet – men jeg håber sandelig ikke, at vi danskere opfører os ligesådan i trafikken!!!

Det forekommer mig, at fra vi kørte ind i Holland kl. 11.24 til vi kørte ud igen 5 timer senere, har vi kun cyklet i byer – den ene efter den anden, stort set uden ophold. Og det er enormt hårdt at cykle i de store byer, det kræver fuld koncentration og opmærksomhed og er i øvrigt ikke spor charmerende. Og så er det varmt i byerne – heldigvis lå der et tyndt skydække foran solen, så vi blev ikke helt stegt, men varmt var det.

Desværre havde vores servicehold af flere årsager været nødsaget til at fremrykke vores frokostdepot, som derfor blev placeret små 30 km længere fremme end forventet, og bykørslen tog væsentlig længere tid end forventet, så hen ved 14-tiden var vi ved at have tømt vores drikkedunke og tømt lommerne for energibarer mv. Vi holdt en kort pause, hvor hver rytter fik tildelt en halv flaske vand, som skulle række de sidste 28 km til frokostdepotet.

Det var derfor nogle trætte og tomme ryttere, der umiddelbart inden depotet fik et styrt med flere ryttere involveret. Blodsukkeret var i bund og koncentrationen ligeså – heldigvis slap rytterne med mindre skrammer, og efter en lidt længere frokostpause, hvor serviceholdet havde smurt 1.000 stykker smørrebrød – ja, du læste rigtigt: tusinde stykker smørrebrød – som vi indtog i udkanten af Maastricht, var vi relativt tæt på den belgiske grænse og havde kun små 40 km til hotellet i Liege, 172 km i alt.

Her havde vi igen besøg af medlemmer fra en lokal Rotary-klub – det er Gunnar Dahl, som har kontaktet klubberne rundt omkring – og det så flot ud med Team Hjørring banner, Rotary-hjulet og EU-stjernerne, da vi ankom til hotellet. Alle rotarianerne på Team Hjørring stillede op til fotografering sammen med gæsterne.

Og så var der Bagsmæk med masser af kage (gad vide hvornår Mor Toves forrygende kringle kommer på bordet??), chips og rester fra frokosten – og der blev taget godt fra! Astrid fra THY-holdet gik i gang med at pusle om sin cykel, så den er klar til Muren i morgen – hun fortalte, at det var første gang på turen, at den skulle kæles lidt for :)

Man udvikler en særlig samtaleteknik, når man cykler i gruppe. For det første ser man ikke på hinanden, når man snakker – det er særdeles vigtigt at holde øjnene og fokus på hjulet foran og vejens beskaffenhed. Dernæst afbryder man eller bliver afbrudt midt i en sætning – helt upåvirket – med høje kommandoråb til de øvrige i gruppen: HUL (=vær opmærksom på et hul i vejen), FORFRA (=der kommer en bil forfra, hold godt ind til højre), SE OP (=vær opmærksom på et eller andet længere fremme) etc. etc. Og ingen tager det fortrydeligt op – samtalen fortsætter herefter, som om intet var hændt.

Fra morgenstunden var musklerne i fantastisk form, helt afslappet og ingen ømhed – måske skyldes det, at jeg i aftes fyldte badekarret med varmt vand og lod mig synke dybt ned deri :) Jeg havde faktisk forestillet mig, at jeg ville have det som til et håndholdstævne/cup, hvor man spiller 3-4 kampe om dagen i flere dage i streg. Når man går til opvarmning til den 6. og 7. kamp, er musklerne så ømme, at det føles fuldstændig uoverskueligt at skulle til det igen – sådan har det på intet tidspunkt været på turen fra Hjørring og indtil nu. Men måske ændrer det sig i løbet af i morgen, når vi skal opad og opad og opad – indtil nu har vi jo primært kørt helt fladt.

Hvilket minder mig om, at Danmark jo siges at være et fladt land uden bjerge – men jeg må sige, at Tyskland bestemt også har meget fladt landskab :)

Men som nævnt et væsentligt anderledes landskab i morgen – startende med den største stigning på denne lange rejse fra Hjørring til Paris – jeg ser fortsat frem til at prøve kræfter som Bjerg-ged :)

7. etape - Torsdag 18. juli 2013

Endelig – turens højdepunkt oprandt endelig på 7. etape, hvor vi skulle prøve kræfter med Mur de Huy, som indgår i et af de store klassiske cykelløb. Og det var virkelig en mur, der skulle bestiges!

Kort før byen Huy holdt vi et lille stop, hvor bjerggederne blev skilt fra færene for at de stærkeste ryttere kunne blive sendt op som de første. Selv om jeg er glad for at køre opad, har jeg dog ingen intentioner om at være en del af denne gruppe – min største bekymring var, om jeg kunne forholde mig roligt på vej op og ikke lade mig presse til at køre hurtigere, end jeg kan magte. Sker det, syrer benene til, inden man når toppen. Jeg kørte sammen med midtergruppen strækningen ind til Huy og den første mindre stigning på ca. 400 meter inde fra byen til et plateau, hvor vi igen stoppede op.

Herfra kørte vi op en og en – jeg huskede at køre kæden ned på den lille klinge for at få lettere gearing på vej op – Viggo fotograferede dette til mindealbummet (det er ret sjældent, at jeg kører på den lille klinge, og det er et stort samtaleemne, som de andre ryttere har vældig morskab ud af). Lige da jeg satte afsted i et vældigt tempo kom jeg til at tænke på min taktik med at holde farten nede fra start, og jeg sænkede derfor hurtigt farten.

Stille og roligt arbejdede jeg mig opad, og det var tydeligt at mærke, at stigningsprocenten steg og steg. Vejen er smal med bebyggelse på begge sider (gad vide, hvordan det er at bo sådan et sted), så der var ikke meget plads til at passere andre ryttere. Lige såvel som jeg kørte forbi andre ryttere, var der også ryttere, der kørte forbi mig på vej op. I vejkanten stod flere fra serviceholdet med flag og hujede og klappede af os. Det var fantastisk, selv om jeg ikke havde overskud til at nikke og smile til dem. Jeg vidste fra sidste års ferie og cykling i Italien, at jeg ved en puls på 145 kan køre opad i lang tid, men da jeg på et tidspunkt kiggede ned på min Garmin, lå pulsen langt over 150. Heldigvis er stigningen fra plateauet kun 1.000 meter, så jeg besluttede mig for at fortsætte med samme fart og tråd.

Når man kigger opad vejen er det virkelig en mur at kigge på – virkelig demotiverende og lige til at miste troen på, at det kan lade sig gøre at klatre op. Derfor sænkede jeg blikket frem lige foran fordækket og holdt kun øje med vejen lige foran mig. Jeg nåede til det berømte hårnålesving med de 26% - her stod cyklen næsten stille og jeg tænkte et øjeblik, at det kunne være godt med en lille pause til benene. Men jeg var bange for, at hvis jeg klikkede ud af den ene pedal og tog en kort pause, ville jeg måske ikke komme i gang igen – så jeg valgte at bide tænderne sammen og tro på min styrke. Kort efter hårnålesvinget kommer endnu et sving, og herefter kunne jeg se kirken på toppen at bjerget – og jeg

vidste, at så var jeg snart oppe. Jeg trådte godt til det sidste stykke vej op, kørte forbi de ryttere, der allerede var kommet op, forbi kirken og cirklede lidt rundt på pladsen for at få den værste syre ud af benene.

Det var super at forcere bjerget og vide, at det rent faktisk godt kunne lade sig gøre. Og rytterne var glade og euforiske – enkelte var ærgerlige over, at det ikke lykkedes for dem og at de måtte trække det sidste stykke vej op. Der herskede en dejlig stemning på toppen af bjerget – og THY-drengene, ja de skulle altså lige prøve en gang mere, så de rullede ned igen og tog opkørslen igen – nogle af dem endda 3 gange i alt!!!

76% af vores 89 ryttere cyklede op af Mur de Huy – virkelig flot præstation :)

Til sammenligning cyklede 20% af Team Fauerskov op for 2 dage siden og 35% af Team Rynkeby i går. Så det tyder på, at Team Hjørring har trænet rigtigt og er i god form...

Dagens prøvelser var endnu ikke overstået – forud ventede 125 km med mange, mange højdemeter. Vi var så sandelig kommet ind i Ardennerne og fik vores lyst til bakkekørsel styret med temperaturer omkring de 40 grader. Det har været en ekstrem varm dag, og der er blevet drukket rigtig meget vand.

Belgien har rigtig meget flot natur, så i modsætning til i går fik vi smukke landskaber at se og væsentlig bedre veje at køre på – og så er belgierne meget store overfor os cykelryttere :)

Ca. 15.30 nåede vi den franske grænse og fik taget gruppebillede :) Herfra havde vi kun 20 km til hotellet.

Det er nu en uge siden, vi kørte fra Danmark, og Paris nærmer sig – det er ikke helt til at forstå, og vi snakkede i dag om, at næsten 2 års træning nu er kulmineret på kun en god uges tid.

Jeg glæder mig nu til at nå ind til Paris og se mine 2 piger stå på Champs Elysée – og til at hvile og sove længe og ikke-cykle i mange dage!!!

Feeeeed dag :)

8. etape - Fredag 19. juli 2013

Lettere forsinket kommer her mine tanker fra gårsdagens 8. etape på Tour de Paris – det blev lidt sent i går, hvor der herskede en glæde og tilfredshed hos alle for at være nået lige-ved-og-næsten i mål :)

Vi havde overnattet på et hotel på væsentlig lavere niveau end de tidligere – vi har været velsignet med det ene fantastiske hotel efter det andet. Min frygt for at det franske morgenbord skulle vise sig at være ubegrundet – der var mulighed for at få morgenmadsprodukter, grovflutes, pålæg, frugt mv. Morgenmaden er for alle mennesker dagens vigtigste måltid, men for cykelryttere med 150 km foran sig i en stegende hede er det ekstremt vigtigt at få tanket fornuftigt op fra morgenstunden.

Endnu en fødselsdag på touren blev fejret med morgensang inden afgang. Vi startede ud på en etape med lige så mange højdemeter som dagen før (ca. 1.500), men uden så massive stigninger som muren. På trods af de mange højdemeter forekom det os, at vi kørte rigtig meget nedad – og når man kan få god fart på nedkørsler, som fortsætter direkte over i stigninger, triller man de første mange meter opad uden at bruge kræfter. Vinden lå let i ryggen af os på størstedelen af etapen, så det kørte rigtig godt.

Og vi havde en pragtfuld dag – vi har kørt gennem små hyggelige landsbyer og forbi fantastiske landskaber og køer - ja, altså ikke bilkøer, men sådan nogle køer, som giver mælk og kød :) På et tidspunkt måtte vi stoppe helt op, da der kom en flok køer på vejen, som blev drevet frem af en mand på cykel...

Vejene var fantastiske at køre på – størstedelen på super-asfalt. Morten Stifinder skal virkelig have stor TAK og ROS for at have brugt MANGE timer på at tilrettelægge ruten. Vi har stort set ikke kørt på grusveje – kun mindre overskæringer – og her på 8. etape har vi ikke haft megen trafik at slås med, til gengæld har vi kørt meget i skov-terræn. Det satte vi stor pris på, da temperaturen krøb op imod de 40 grader!!!

Til frokost havde vores fantastiske kok Mads kreeret en And au Vin – hvordan kan det lige lade sig gøre ude midt på prærien??? Vi krøb i ly for solen under nogle store træer og nød spise- og hvilepausen.

Efterhånden er der flere og flere familier, der støder til og følger os fra sted til sted, fra depot til depot, og der er stor gensynsglæde. Det må være underligt at møde os nu, hvor vi efter en uges samvær kender hinanden rigtig godt og har udviklet vores helt egen omgangstone og humor :)

Vi ankom til hotellet allerede kl. 15.30 – og så var der dømt Bagsmæk i haven under træerne. Hyggestunden fortsatte lang tid efter aftensmaden, og hvor lang tid efter midnat ved jeg ikke, men her til morgen lyder det som om, at nogle har været i gang lidt længere end os, der krøb i kassen ved midnatstid. Det var ellers rigtig hyggeligt, Henrik Nørgaard og Michael Jensen spillede og sang, og Knud Michael gav også et enkelt nummer.

Afgang i dag er først kl. 9.00 – vi har "kun" en kort tur på 90 km og forventer at køre ind på Champs Elysée inden kl. 14.00. I Paris er man ved at gøre klar til afslutningen på Tour de France i morgen, søndag, så det er spændende, om vi får lov til at køre ind på Concordepladsen og fortsætte ad Champs Elysée for at runde Triumfbuen og slutte på Champ de Mars! Det håber jeg sandelig – glæder mig vildt meget til at se Maja og Line :) Johny Madsen har advaret os og på baggrund af egen erfaring foreslået, at vi medbringer en klud til at tørre øjnene med, da han sidste år blev overvældet af stemningen :)

Paris: On y va (here we come) :)

9. etape - Lørdag 20. juli 2013

Til mine trofaste læsere skal jeg allerførst beklage det meget, meget sene tidspunkt for opdatering af turens finale - Undskyld!!!

Dagen begyndte lidt senere end vanligt - vi havde først afgang fra hotellet kl. 09.00 :) Morgenmaden på hotellet var ikke optimal - mest hvidt brød og croissanter og ingen havregryn - så vi var glade for, at vi "kun" skulle cykle 90 km på denne turens sidste etape. Som dagen før herskede der en stemning af sejr og overskud, Morten Nyborg var aftenen forinden blevet udnævnt som holdets humørspreder og havde derfor monteret blinkende horn på hjelmen fra morgenstunden. Hele holdet blev fotograferet foran kølebilen (eller "traileren") fra Skagerak Fiskeeksport. Jeg benyttede lejligheden til at fotografere alle mine holdkammerater på hold 2 (desværre med undtagelse af Ole Peter, som var udsat for et styrt på første etape og derfor ikke kunne fuldføre turen).

Vi lagde afsted lidt efter kl. 09.00 og det viste sig hurtigt, at aftenen forinden havde været lidt for våd for enkelte ryttere, så vandbæreren Martin Mekaniker måtte i gang med at bære vandflasker frem til de tørstige ryttere :)

Da mekanikerbilen ikke kunne følge os hele vejen ind til Paris, havde alle ryttere fået besked om at medbringe ekstra cykelslange i baglommen i tilfælde af punktering. Og der blev god brug for slanger og dæk - Ib Mariegaard formåede at punktere, skifte slange og køre videre for så at få en eksplosion af dækket lidt senere (og det sluttede ikke her, men mere herom senere). Denne dag var der tidsmæssigt overskud til at de ryttere, der fik defekt, kunne blive kørt op til feltet igen af Martin i stedet for at blive kørt frem i mekanikerbilen - det var trods alt i dag, at vi skulle cykle til Paris!!!

35 km før Paris holdt vi en tisse- vand- og chokoladepause (selv om vi denne dag mere end andre dage havde brug for lidt mere fast føde pga. morgenmaden (eller mangel på samme) på hotellet) - og herefter kørte vi ind på en cykelsti og mekanikerbilen forlod os. Ruten ind gennem Paris' mange arrondissementer foregik således på en smal cykelsti, hvor vi kørte på én række, alle 89 ryttere, gennem idylliske områder tæt på kanaler (fra Seinen, vil jeg tro), gennem skovområder, op og ned og ind og ud gik det, så det var med at holde gearingen klar til hurtige skift. Vi holdt for et par defekter, men havde forsat rigtig god tid (vores estimerede ankomsttid var kl. 14.00), så vi gjorde holdt i et kvarters tid, inden vi kørte af cykelstien og ud på vejene i paradekørsel (to og to ved siden af hinanden).

Det var aftalt, at vi skulle køre "tysker" (som beskrevet på en tidligere etape: Når hold 1 i en lysregulering kører over for grønt kører alle hold med, uanset om lyset skifter til rødt). Og det viste sig, at Pariserne var mindst lige så venlige og imødekommende som tyskerne, så det gik fantastisk med at køre ind i centrum. Over stok og sten gik det - i bogstaveligste forstand da vi ramte Champs Elysée, som er brostensbelagt. Så det var med at holde godt fast i styret og bremserne og den forankørende rytters baghjul (sidstnævnte er altså ikke i bogstaveligste forstand :)), så hele "toget" kunne holdes samlet.

Jeg havde været spændt på, om vi i det hele taget kunne få lov til at cykle ind på Champs Elysée denne lørdag (Rynkerne m.fl. ankommer altid om fredagen, hvilket med årene er blevet accepteret af de franske myndigheder), og forberedelserne til søndagens afslutning på Tour de France var så småt i gang. Heldigvis var der ingen problemer og Paris med turister tog imod os med klapsalver, tilråb og fotografering, og vi kunne samlet passere La Maison Danoise (Det danske Hus) og runde Triumfbuen (dét var altså STORT) for at køre ned langs modsatte side og dreje af mod Champ de Mars og Eiffeltårnet.

Her stod mange, mange tilrejsende familier og venner og flagede og klappede og var klar til at modtage os. Også Line og Maja, som var kørt med bussen fra Hjørring fredag eftermiddag og nu var kommet til Paris for at fejre "sejren" med Polle og mig - og det var super at se dem stå der med deres flag og glæde sig sammen.

Så var det tid til knus og kram og champagnepropperne sprang. Sandwich blev gjort klar til os ryttere (da var vi sorme også meget sultne) og alle gik rundt og ønskede hinanden tillykke og velkommen til Paris. THY-rytterne blev hædret med et eiffeltårn som bevis på deres indsats, og Arne Boelt sagde et par bevingede ord om betydningen for Hjørring Kommune med sådan et projekt. Team Bæktoften blev fotograferet (vi var 7 fra Bæktoften) og "traditionen tro" fik vi også taget vores billede sammen med Gitte og Henrik; sidste års Bornholmer-team :)

Efter et par timer satte vi os igen på cyklerne (og så stod Ib igen stille og punkterede, så sand og skidt stod ud til alle sider :) og cyklede ud af byen til vores hotel, som lå i udkanten af Paris (vores familier og venner kørte også derud). Her blev cyklerne omgående læsset op i kølevognen (som nu var næsten tømt for mad), da bilen kørte nordpå samme aften. På hotellet var der festmiddag for både ryttere og pårørende, og der blev takket og uddelt gaver og roser og takket og takket, indtil teamchefen, Jesper Holmelund, takkede af og Team Hjørring 2013 sluttede officielt.

Vi (Polle, Line, Maja og jeg) blev i Paris indtil i onsdag, hvor vi har travet Paris tyndt, set afslutning af Touren, shoppet, hygget, slappet af (selv om det til tider kan føles værre at slaske rundt i en storby i 3 dage end at cykle fra Hjørring til Paris på 9 dage...) Her til morgen satte vi os så på et fly med retning mod Aalborg, og turen er nu endelig slut for mit vedkommende. En fantastisk tur og oplevelse :)

Epilog - August 2013

Sidste kapitel af Mette Green Clausens dagbog - august 2013

Nu er der gået lidt tid, siden jeg gennemførte cykelturen fra Hjørring til Paris, og hverdagen ruller igen. Næsten 2 års seriøs, målrettet træning er blevet belønnet med den mest fantastiske oplevelse sammen med en hel masse dejlige mennesker i et forrygende vejr, som vi havde håbet på men ikke turdet drømme om. Men hvorfor gik jeg ind i projektet, var det godt eller skidt og hvad fik jeg ud af det?

Da jeg i efteråret 2011 hørte om projektet i Hjørring Morgen Rotary Klub havde jeg netop rejst mig fra en længere sygdomsperiode og havde behov for at øge både vægt og muskelmasse, samt komme i gang med at træne på en mere skånsom måde end løbetræning og zumba. Jeg har tidligere kun cyklet lidt i perioder med løbeskader, så jeg var bestemt meget uerfaren med cykling og syntes faktisk ikke, at det var særlig spændende at træde i pedalerne time efter time. Polle har mange gange forsøgt at få mig

med ud på landevejen, men det har været lidt modvilligt fra min side – jeg har altid haft præference for at snøre løbeskoene frem for at pumpe cyklen.

For mig blev projektet derfor et mål for at få opbygget mine muskler til tidligere tiders niveau og finde glæden ved at cykle, så vi (Polle og jeg) kunne dyrke denne sport sammen og begge blive udfordret.

Jeg startede derfor med at spinne et par gange om ugen i Hjørring Helsestudie november 2011, så jeg havde lidt at gøre med, da vi skulle starte fællestræning på landevejen i starten af april 2012. Det viste sig hurtigt, at cykling passer rigtig godt til mig, der ALDRIG vil vinde en spurt, men til gengæld er MEGET langtidsholdbar. Og formen ændredes med lynets hast; jeg mødte op til første fællestræning med stor bekymring om, hvorvidt jeg kunne cykle de 25 km, der var planlagt, men 6 uger efter kørte jeg med i Børnecancerløbet i Aalborg – en distance på 72 km.

Et egoprojekt, tænkte jeg. Men noget af det, jeg ikke havde set komme, var det sociale fællesskab, snak og hygge, der er en del af dét at cykle på et hold. Det kom virkelig bag på mig (og mange andre på holdet), og har i høj grad været medvirkende til, at jeg trods vind og vejr har deltaget i stort set alle fællestræninger.

Desuden valgte jeg at melde mig i to udvalg, hvoraf det ene er et forskningsprojekt med udgangspunkt i cykelturen til Paris. Netop udvalgsarbejdet betød, at jeg i løbet af meget kort tid fik tætte relationer og dermed følte mig rigtig godt tilpas på cykelholdet.

Polle og jeg ville gerne bruge cykelprojektet til at skabe en fælles interesse, så da vi blev opdelt på 3 hold, hvor vi blev placeret på hhv. hold 1 og hold 2, var vi begge ret ærgerlige, men respekterede styregruppens beslutning om, at par ikke skulle cykle på samme hold. Det viste sig at være en helt rigtig beslutning – set fra vores side – da der så gik konkurrence i den, og vi til træning og på turen til Paris havde forskellige oplevelser, som vi kunne dele og diskutere, når vi kom hjem/på hotellet.

Jeg havde i min naivitet troet, at jeg under cykelturen ville få samme billeder på nethinden, som vi får på skærmen, når vi følger Tour de France på TV - men det var lidt andre landskaber vi kørte gennem, og øjnene var ofte klistret fast til forankørende rytters baghjul. Så synet af de store marker med solsikker udeblev!!! og Mor Toves forrygende kringlekage med ekstra guf i form af rosiner, mandler mv.? Tja, vi havde nok fået rigeligt med kager med på turen, så den blev kørt hjem til Danmark igen i kølebilen sammen med cyklerne. Og så vidt jeg har hørt, fik den højeste karakter af Vibeke, som trak det længste kage-strå, da hun hentede sin cykel som en af de første, da "trailer" nåede Hjørring :)

Det er blevet til rigtig mange timer på cyklen, både i solskin, regn og hård blæst. Det har været et bevidst tilvalg af træning og midlertidigt fravalg af andre interesser, familie og venner, som er blevet sat på Stand-By i en lang periode. Kosten er blevet ændret, protein-indtaget øget væsentligt og nattesøvnens betydning er blevet understreget. Cyklen skal passes, plejes og pudses efter hver træning (heldigvis har vi en klar arbejdsdeling herhjemme: Polle ordner cykler og jeg ordner cykeltøjet) – og det er tid, der skal lægges

oveni træningen. Det har ikke været billigt at deltage i projektet – men det har været det hele værd :)

Da jeg kom hjem fra Paris vejede jeg godt 1 kilo mere, end da jeg tog af sted (Tak, Mads og Servicehold), men herefter jeg tabte mig hurtigt et par kilo – gad vide om man kan have en "after-burner" af træning så lang tid efter??? Min hud har været lidt porøs – især på hænderne – og neglene er først nu (2 måneder efter) stærke igen. Ingen tvivl om, at nogle depoter er udtømte efter knap 1.500 km på cykel, så vitaminer og mineraler er blevet hældt på systemet igen i stor stil.

Jeg har helt sikkert fundet glæden ved at cykle – både alene, sammen med Polle og i en større gruppe. Mine muskler har genvundet tidligere tiders styrke, og forholdet mellem fedt og muskler er blevet ændret til den gode side. Mine led har mega-godt af at cykle og holder gigtsymptomerne helt i bund. Så der er ingen tvivl om, at jeg fortsat vil tage cyklen frem et par gange om ugen og nyde følelsen af velvære.

Vil jeg så gøre det igen?

De første uger efter Paris var jeg helt overbevist om, at det ville jeg bestemt ikke

– nu er det prøvet, vi har haft super-optimale vejrforhold, hele logistikken har fungeret fantastisk, sammenholdet på de 3 hold har været kanon, og hele det store projekt med servicehold, lægebil, massører etc. har været helt perfekt. Så hvorfor risikere at ødelægge denne fantastiske oplevelse og hvorfor bruge endnu en uges ferie på at cykle 1.500 km? Så nej, jeg var helt sikker på, at dette var Once in a lifetime!

I sidste uge blev det så meldt ud, at Team Hjørring ikke cykler i 2014, men derimod i 2015. Og det satte tankerne i gang – hvis der er 2 år til afgang, bliver der liiige lidt luft det næste års tid til at varetage andre opgaver og beskæftige mig med mine øvrige interesser, finde tid til vennerne og være mor igen på hjemmefronten. Jeg har prøvet at cykle til Paris og ved nu, at hvis jeg fastholder en god grundform ind over vinteren 2014/2015 og så giver den max gas til træning fra marts til juli – ja, så skal jeg nok blive klar til at cykle turen igen. Og helt ærligt – det har været fedt at have et mål at træne til og at være en del af en gruppe med samme mål.

Så lige nu er jeg gået i tænkeboks og overvejer kraftigt, om jeg skal melde mig til turen i 2015. Skulle det ske, kan du være helt sikker på, at jeg igen vil skrive et par linier hver dag vi cykler sydpå :)

Og Polle? Ja, han er vist helt klar til at cykle turen igen!!!



"PRINCIPIA, græssende køer og høj himmel", Florennes, Belgien.
(Ole R., her med motiv inspireret af maleren Poul Ancher Bech)

Bilag C - Dagbogsnotater fra Hanne Bak-Mikkelsen

Noter fra træningen forud for Tour de Paris, foråret 2012

“I dag første tur med holdet. Var lidt nervøs og meget spændt - på farten, at cykle tæt, om jeg vil føle mig hjemme blandt så mange folk, jeg ikke kender, osv. Farten var OK - 19 km/snit - skyldtes nok mest enkelte med dårlig kondi. Jeg var i gruppe med hardcore mandfolk. Ingen piger, ingen nybegyndere. Godt min kondi er så nogenlunde ok. Det krævede megen koncentration at cykle tæt, være konstant opmærksom, give tegn, råbe, styre, cykle i stiv vestenvind. Og ØV, væltede 2 gange pga. de åndssvage click-pedaler. Første gang uheldigt - jeg slog kindbenet mod sidemandens cykelstyr. Kom hjem med sæbeøje, hudafskrabning på kinden, øm finger - samt forslået venstre håndled og venstre hofte efter tung landing. Nu må jeg da have lært det med at clicke ud i god tid! Men fed tur. Lærte meget om at skifte gear, kadence - samt få justeret cyklen, så ondt i lænden minimeres. Glæder mig rigtig meget til næste tur. Desværre elendig vejrudsigt for påsken”

2. tur:

“Supervejr - sol og kun let vind. Snit på 25 km/t. Men pyh, hvor er det svært. Ikke tabe fart i svingene, holde tæt på hjulet foran med hjertet i halsen, huller i vejen, give tegn, ikke bremse - holde fart, ikke slingre, kadence, skifte gear korrekt. Virkelig stressende ind i mellem - og anstrengende. Tog mig i at tænke, at jeg gerne bare ville cykle en tur alene i fred og ro”

4. tur:

“Fin tur på 55 km. Det går bare bedre og bedre med at skifte gear - men hold da op, hvor er der meget teknisk at lære. At holde ud til at cykle, er nærmest det mindste af det hele.”

Bilag D - Fysiologiske testning i Team Hjørring 2013

For at kunne forberede rytterne bedst muligt blev der defineret træningszoner ud fra deres iltoptagelsestest. Her fik de konkrete træningszoner (bilag 1) og træningsanbefalinger hvordan de kunne træne mest effektivt i forhold til deres målsætning.

Arbejdskravene til sådan en sportslig belastning er primært bundet op på deltagerens udholdenhed og derfor blev der anbefalet at det primære træningsindhold skulle være udholdenhedstræning.

For at kunne køre turen til Paris kræver det et overblik over deltagerens kondition i form af et kondital ($\text{ml O}_2/\text{min}/\text{kg}$), se (bilag 2) og et overblik over deres fedtomsætning, som giver en indikation over personens udholdenhed (bilag3)

Figur 1: Træningszoner defineret ud fra iltoptagelsestest

Træningszoner

Træningszone	TZ1	TZ2	TZ3
Pulsfrekvens [1/min]	<108	108-115	>115
Belastning [watt]	<130	130-154	>154

TZ1 Udholdenhedstræning

Udholdenhedstræning med lavintensitet har til formål at forbedre den aerob energiomsætning. Den individuelle fedtomsætning er høj i denne træningszone.

TZ2 Aerob kapacitetstræning

Aerob kapacitetstræning indeholder moderat til høj intensitet og har til formål at forbedre den aerobe kapacitet og forbedre det kardiovaskulæresystem. Denne træningszone indeholder en omfattende kulhydratomsætning.

TZ3 Konkurrencetræning

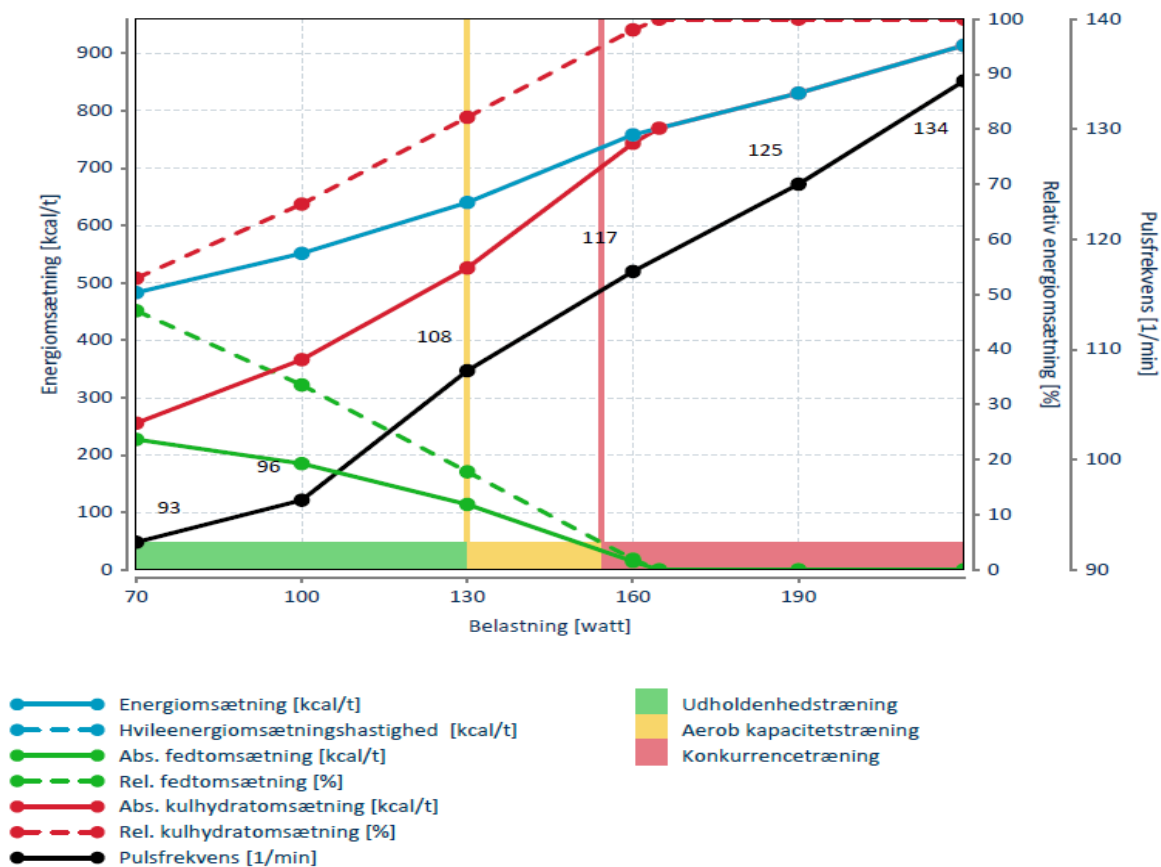
Konkurrencezonen indeholder høj-aerob intensitetstræning med energibidrag fra det anaerob system. Interval og hurtig-udholdenhedstræning udføres i denne træningszone.

Figur 2: Målt iltoptagelse (VO₂-maks) hvor ud fra konditallet kan beregnes.

Testmetode:	aeroscan
Testudstyr:	Cykel
Startbelastning:	70 watt
Varighed af belastningstrin:	3:00 min
Størrelse af belastningstrin:	30 watt
VO ₂ max abs.:	3 l/min
Kondital:	35 ml/min/kg

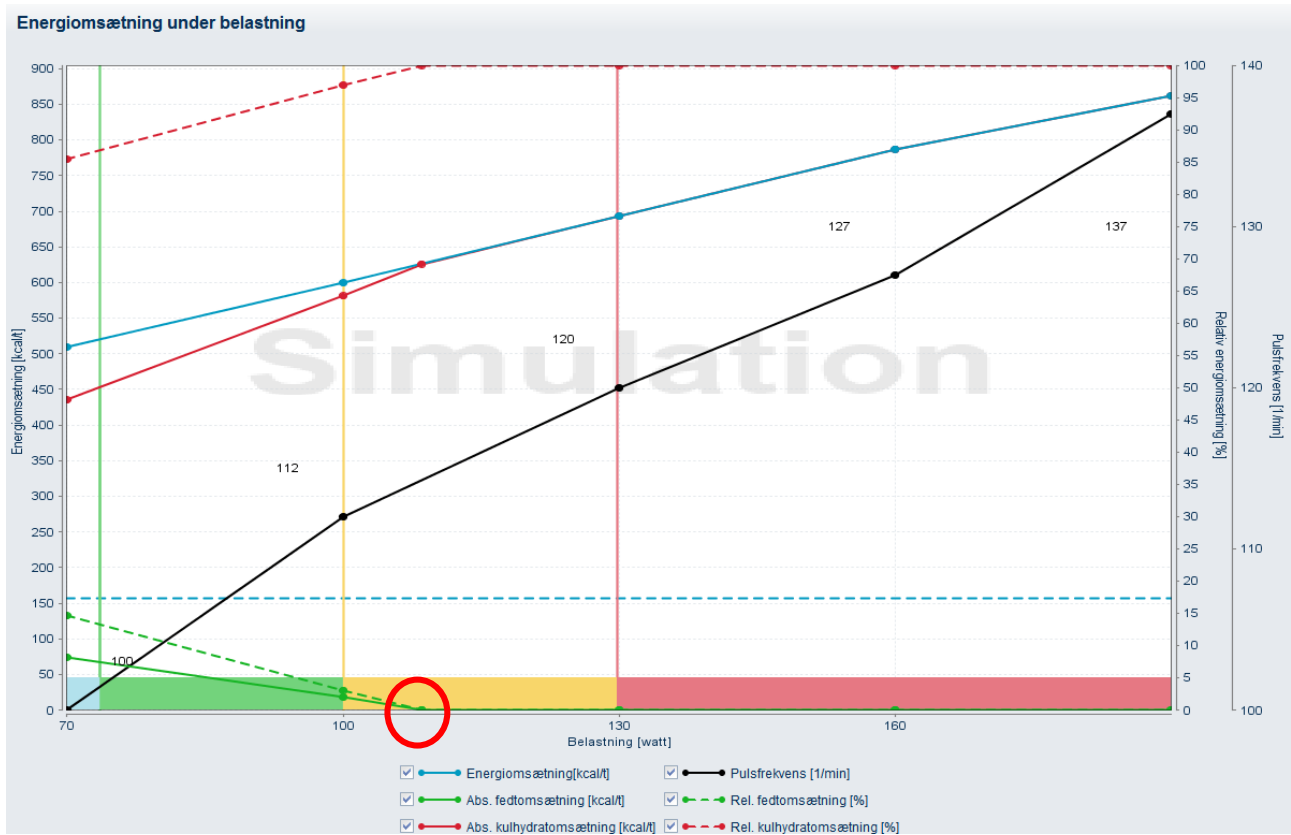
Figur 3: Graf over fedtomsætning (kcal) puls (slag/min), kulhydratomsætning (kcal) og energiomsætning (kcal/t) i forhold til en kropslig belastning (Watt)

Energiomsætning under belastning

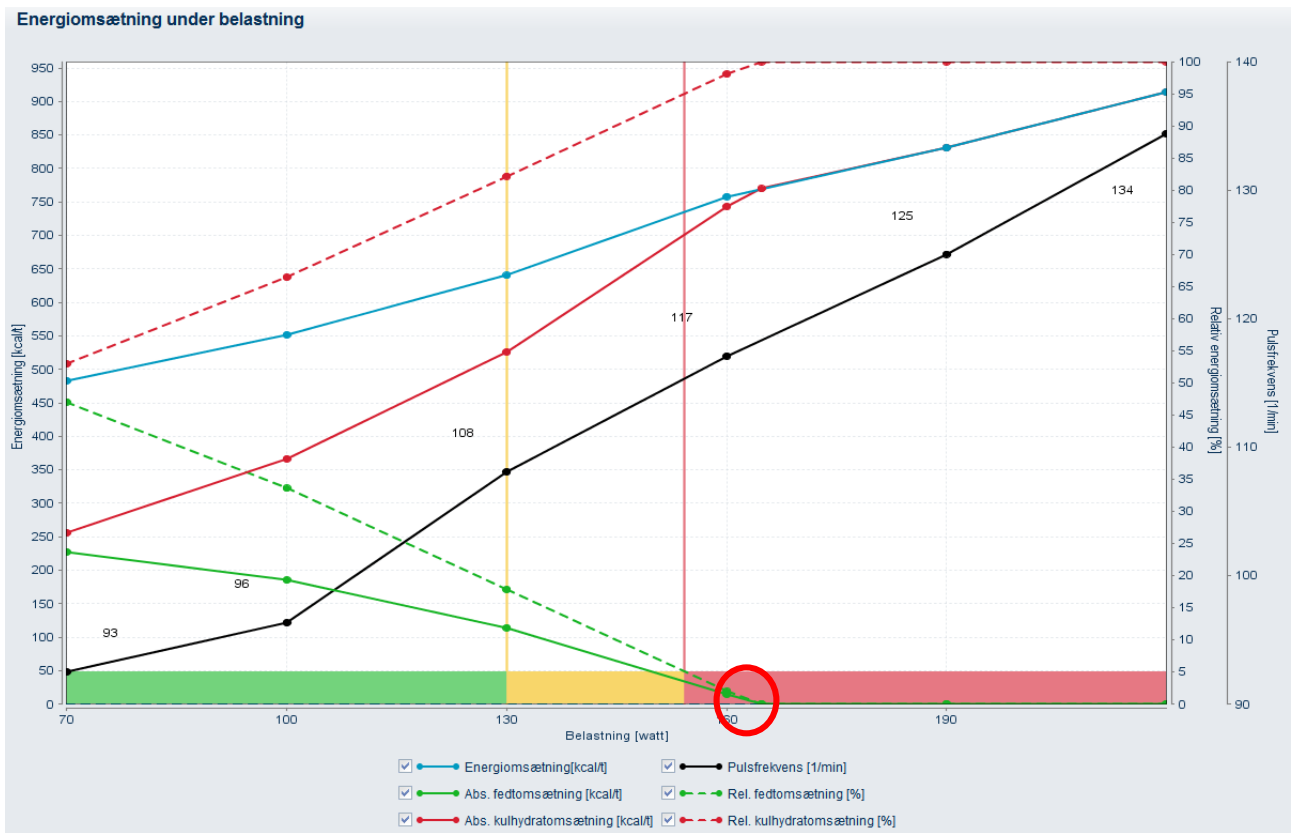


Figur 4: Sammenligning af fedtomsætningen

A. Test 12.05.2012



B. Test 23.05.2013



Bilag E - Serviceholdet Team Hjørring 2013

Team Hjørrings servicehold bestod af 22 frivillige personer, halvdelen var fra Rotary og Inner Wheel og mange var ægtefæller til rytterne. Serviceholdets deltagere kørte i forvejen langs cykelruten og etablerede depoter for hver 50km. Peugeot i Hjørring havde sponsoreret størstedelen af bilerne og Skagerak Fiskeeksport stillede en 15 m lang trailer/kølevogn til rådighed med to chauffører. Serviceholdet havde gennem flere måneder før turen fulgt cykelholdet på de lange træningsture i foråret og været med på to træningsweekender til Rebild efterår og forår.

Serviceholdet sørgede for at der var lækker mad og drikke for hver 50 km til hele holdet fra Hjørring til Paris. Maden var sammensat med henblik på dels at være ekstremt indbydende og appetitvækkende og dels at bibringe rytterne de fornødne kalorier, der muliggjorde tilbagelæggelse af op mod 200 km om dagen. En af serviceholdets største prioriteringer var at have øje for at de unge THY cykelryttere fik mad og opmærksomhed v. depoterne.



For at sikre rytternes og cyklernes ve og vel havde vi læger, sygeplejersker og massører med hele vejen. De sundhedsmæssige problemer der særligt var i fokus var behandling af

sår og smerter i bevægeapparatet. Endvidere var hygiejnestandarden højt prioriteret. Smitsomme sygdomme lurder altid når mange mennesker lever tæt sammen i dagevis. Bl.a lærte rytterne grundig håndhygiejne før hvert eneste måltid. Af med cykelhandskerne og en klat håndsprit før maden blev udleveret.

Cykelmekanikeren fra Vendelbo Cykler hjalp med cykelproblemer, primært punkteringer, gearjusteringer etc .

En stor kassevogn transporterede holdets bagage fra hotel til hotel. Køletrailereren havde vi indrettet som køkken med mad til 120 personer i 9 dage. Den var base for middagsholdet: Mads vores skattede kok, sponsoreret af Bryghus Vendia, tilberedte assisteret af 6 frivillige hver dag et superlækkert måltid spændende fra coc au vin til et bord med 1000 stk. højtbelagt smørrebrød. Devisen var middagsmåltidet skulle være lækkert og overraskende.

Allerede efter dagens første 50 km, stod formiddagsholdets 6 frivillige parat under den blå pavillon med et veldækket bord med frisksmurte rugbrødsmadder, frugt kage, vand, kakaomælk og kaffe. Var dagsturen over 150 km var der et tredje depot med f.eks Nutella og bananmadder, kage og frugt, drikkevarer og lidt slik og fremme ved hotellet samledes hele holdet på "bagsmækken" med øl, vin, sodavand, chips og hyggelig snak om dagens tur.

Ved hvert depot blev cykelholdet mødt af et syngende servicehold, der festligt tog imod med flag og sang. Serviceholdet var meget opmærksom på den enkelte rytters fysiske og mentale velbefindende.

Inge Reenberg
Servicechef

Bilag F - Team Hjørring 2013 - Styregruppen

Jesper Holmelund

Teamchef, presse, sponsorarbejde, Team Hjørring Youth

Knud Hjortflod Nielsen

Teamchef, sponsorarbejde, overdækning Skt. Knuds Kilde

Inge Reenberg

Servicechef, presse

Jørgen Marvig

Sponsorchef

Viggo Krath Christensen

Tøj og udstyr, sponsorarbejde

Bendt Jakobsen

Træning og ruteplanlægning, presse

Johny Madsen

Holdleder, træning og ruteplanlægning

Hans Henrik Wernlund

Træning og ruteplanlægning

Gunnar Schmøkel

Økonomi, regnskab og sponsorarbejde