

## En ny livsstil.

Så blev det min tur til at skrive ”stafet”, og jeg vil underholde jer med min opstart som motionist.

Interessen for cykling startede for 30 år siden. Min mor og far havde ingen bil, så når skolen, pigerne eller arbejdet kaldte så var det bare op på cyklen og afsted de 4 km til Stege. Som teenager syntes jeg at der manglede lidt penge så jeg begyndte at købe gamle cykler og sætte i stand, og derefter solgt ude ved vejen, med rimelig fortjeneste. Samtidigt kørte jeg med aviser hver eneste dag på min budcykel, 10 km til hverdag og 25 km om søndagen. Det var god motion og gav gode penge og jeg var glad for at cykle. Faktisk så glad så en del af pengene blev brugt hos Lykke Cykler i Stensved, hvor butikens dyreste cykel blev erhvervet – en Flandria – Den kørte fantastisk. Det længste blev dog til ture på ferie hos min moster i Rønnede – en rimelig tur fra Stege på Møn.

Så gik det jo som det gør og pludselig var jeg gift, fik børn, hus og hårdt arbejde, så alt sport blev lagt på hylden i næsten 20 år. Det gik helt galt !

Nytårmorgen 2003 vågnede jeg på sofaen i stuen, ondt overalt efter alt for meget mad og alt for meget alkohol – Jeg fik kigget ned på mig selv og opdagede at jeg vejede 115 kg og hverken kunne det ene eller andet – Skal jeg opleve min 40 års fødselsdag skal der ske noget drastisk proklamerede jeg højlydt til familien etc.

Det blev starten på et helt nyt liv. Jeg begyndte at gå en tur hver aften på 4 km, jeg kunne ikke løbe en meter! Kosten blev lagt helt om og stille og roligt skete der store fremskridt. I slutningen af 2003 løb jeg 5 km hver dag og havde tabt 22 kg så nu var der pludseligt noget ved det igen.

I foråret 2004 løb jeg min første halvmaraton og i 2005 løb jeg min første maraton.

Nu havde jeg smidt 35 kg, og nu var det ved at blive rigtig sjovt.

For at løbe maraton var jeg oppe på mange kilometer hver uge så det gik lidt hårdt ud over bentøj. Jeg havde fået købt en MTB i løbet af sommeren 2005 og den havde jeg



fået pralet af over for Flemming fra Klarskov som straks mente at jeg så skulle være med i Lov Cykel Motion.

Nå man er vel frisk på udfordringer så jeg troppede troligt op til første træningsøndag på MTB – Formanden galede – ”Hvor fanden er din cykelhjelme” – ups starten var ikke helt så god, men det skulle blive meget værre den søndag !

Flemming kørte på 1. Holdet så det måtte jeg nok også hellere. Der var bare lige det lille problem at de havde tænkt sig at starte ud med 64 km i sindsygt højt tempo – Jeg dødede fuldstændigt i mine lår. Men det var så første gang jeg oplevede det gode kammeratskab der kendetegner en god klub. John Maler så at den var gal og kom ned og hjalp med gode råd om placering inde i feltet i læ etc... Det glemmer jeg aldrig John for – han reddede min dag og sikrede at jeg kom levende hjem til kone og børn ;o)

Nu blev jeg rigtig bidt af cyklingen igen og da foråret kom i 2006 blev der købt en racer og så ellers bare afsted. Henrik Murer & Tove skulle op og kører vättern rundt – 300 km – og de mente at det kunne jeg sagtens. Så bare afsted til Sverige. Vi havde en fantastisk tur hvor mureren fik lært mig betydningen af det jævne tråd og den jævne hastighed når der skal køres langt. Det glemmer jeg aldrig mureren for, for det har jeg brugt mange gange siden. Som det fremgår af billederne så bliver man træt af 300 km eller også må det være af mit snakkeri ;o)



Så gik det ellers slag i slag. I 2007 var der 4 af gutterne fra Lov Cykel Motion som skulle til Melfar24 og kører på cykel i 24 timer. Hmmm når de kan så kan jeg sgu også. Det



var en fantastisk oplevelse hvor jeg rundede 500 km som var mit mål.

Nu var stilen ligesom lagt så det blev til rigtig mange træningskilometer og mange dejlige timer i gode cykelkammeraters selskab.

I 2008 skulle der ske noget vildt så da gutterne snakkede om Melfar24 igen, var jeg med inden de var færdige med at snakke. Vi kom til Middelfart og starten gik. Da vi havde kørt ca 30 km sagde det bang og mit bagdæk revnede og slangen sprang! Søren var frisk og hjalp og vi kom i gang igen. Men et eller andet var bare galt med min krop, så da vi havde kørt 150 km var jeg fuldstændigt færdig. Pulsen hamrede afsted og jeg kunne bare intet. Vi var kommet i gruppe med John Larsen og da jeg havde jamret længe nok tog John Larsen styringen! Vi

gearer 2 gear ned – Tager en slapper på 50 km – Får noget at æde ( ja i kender jo hans sprog ;o) HAN REDDEDE MIT LIV .... Det var lige præcist det der skulle til, for at min krop kunne blive klar og den blev HELT KLAR. Det blev til 620 km og der var endda kræfter til at kører hamrende stærkt den sidste time – Farten var på 33 km i snit den sidste time - efter 23 timer i sadlen. Jeg glemmer ALDRIG John Larsen for den hjælp og indrømmet –



Han fortjente et kys .....

Jeg håber at det er lykkedes mig at fortælle hvorfor jeg er så utroligt glad for at komme i Lov Cykel Motion. Alle de glade mennesker og de gode cykelkammerater. Det er så fantastisk at se den glæde der er ved at cykle uanset alderen og noget af det der kan glæde mig

allermest, er at se alle jer ”gamle” hygge jer så dejligt. Jeg glæder mig til at min kone og jeg får endnu mere tid til at opleve verden på vores cykler. Vores alderdom skal være lige så aktiv og glad som jeres ser ud til at være ;o)

Vi er allerede i fuld sving, for næsten alle ferie bliver holdt i vores campingvogn, hvor det mest vigtige er stativerne til alle vores cykler. Det er blevet til ture i mange lande i europa, og her i 2009 var det Frankrig og Alpe d’huez der kaldte.

Jeg er til udfordringer, så da jeg på min cykeltur op af bjeget så 2 der løb op, bestemte jeg mig for at det måtte prøves. 2 dage efter løb jeg til toppen af Alpe D’Huez – En helt fantastisk oplevelse.

Nu skal der sigtes mod nye mål på cyklen og jeg er helt sikkert med, når der køres Paris – Brest – Paris i 2011.... Når larsen, Cramer og alle de andre kan – Så kan jeg sgu også.

Tak for en fantastisk klub og et helt igennem godt kammaratskab.

Hjalmar Skovholm Hansen

Staffetten gives videre til Claus og Susanne

