

100 km på 24 timer – lørdag 21. – søndag 22. juni 2014

Rapport

Hvert år i en weekend tæt på Sankthans, hvor nætterne er korte, arrangerer DVL-Lyngby en 100 km vandretur på 24 timer.

I 2014 var det fjerde gang, at arrangementet blev gennemført i denne form.

Turen gik fra Hundested Havn langs nordkysten til Helsingør, videre via nordsjællandske skove og åbent land til Hillerød. Undervejs var der 10 pauser af varierende længde, hvor DVL-Lyngby sørgede for forplejning til de fire pauser.

Arrangementet er tilrettelagt og ledet af Søren P. Petersen, og forplejningen undervejs står Erik Bay, Birgitte Borgen Markussen og Conny Rom Petersen for. Alle fire er turledere i DVL-Lyngby.

26 deltog i vandringen

Lørdag den 21. juni kl. 08:20 mødte 24 hardcorevandrere op i Hundested Havn for at deltage i årets 100 km på 24 timer.

De 21 deltagere plus turleder er vist på "før-billedet" herunder. Uden for billedet står tre deltagere, som ikke ønskede at blive fotograferet.



Deltagerne ved start på Hundested Havn ("før-billede")

I Tisvildeleje stødte der efter aftale to nye deltagere til, således at der foruden turlederen var 26 deltagere med i arrangementet.

Mangartede deltagere i starten af turen

Turen er lagt an på de deltagere, der har planlagt at gå alle 100 km på 24 timer. Men da der altid er en risiko for, at det ikke lykkedes for alle, er der for at skabe tryghed, på forhånd anvist steder, hvor der er mulighed for at gå fra og komme hjem eller tilbage til bilen med den offentlige trafik.

Mange af deltagerne benyttede sig af muligheden for at gå fra og nogle havde allerede på forhånd planlagt at gå fra ved et af disse steder. En del ville også afprøve sig selv ved at se, hvor langt de ville kunne nå.

Turens første 40 km var derfor præget af de mange og mangeartede deltagere, hvilket er med til at give turen ekstra kulør for alle.

Efterhånden som deltagere faldt fra, blev gruppen mere homogen. Oplevelsen blev en anden, men ikke ringere.

Efter ca. 65 km og en pause i Helsingør st. var der seks deltagere tilbage, som alle nåede i mål uden de helt store problemer. Som billedet nedenfor viser, kunne alle stå oprejst og smile. (Turlederen sidder på hug ☺).



Målfoto ved Hillerød st. ("efter-billede").

Stående fra venstre: Jesper Hansen, Søren Strømø, Viking Petersen, Anette Riber Hjerpe, Birgit Jensen og Leif Odgaard. Turleder Søren P. Petersen sidder på hug.

Vejret

Lørdag: Tørt med vekslende skydække og blæsende fra nordvest indtil ca. kl. 11. Hen over dagen kom der nogle mindre byger og blæsten tog til og kulminerede i løbet af eftermiddagen. Temperaturer: 10-15°C.

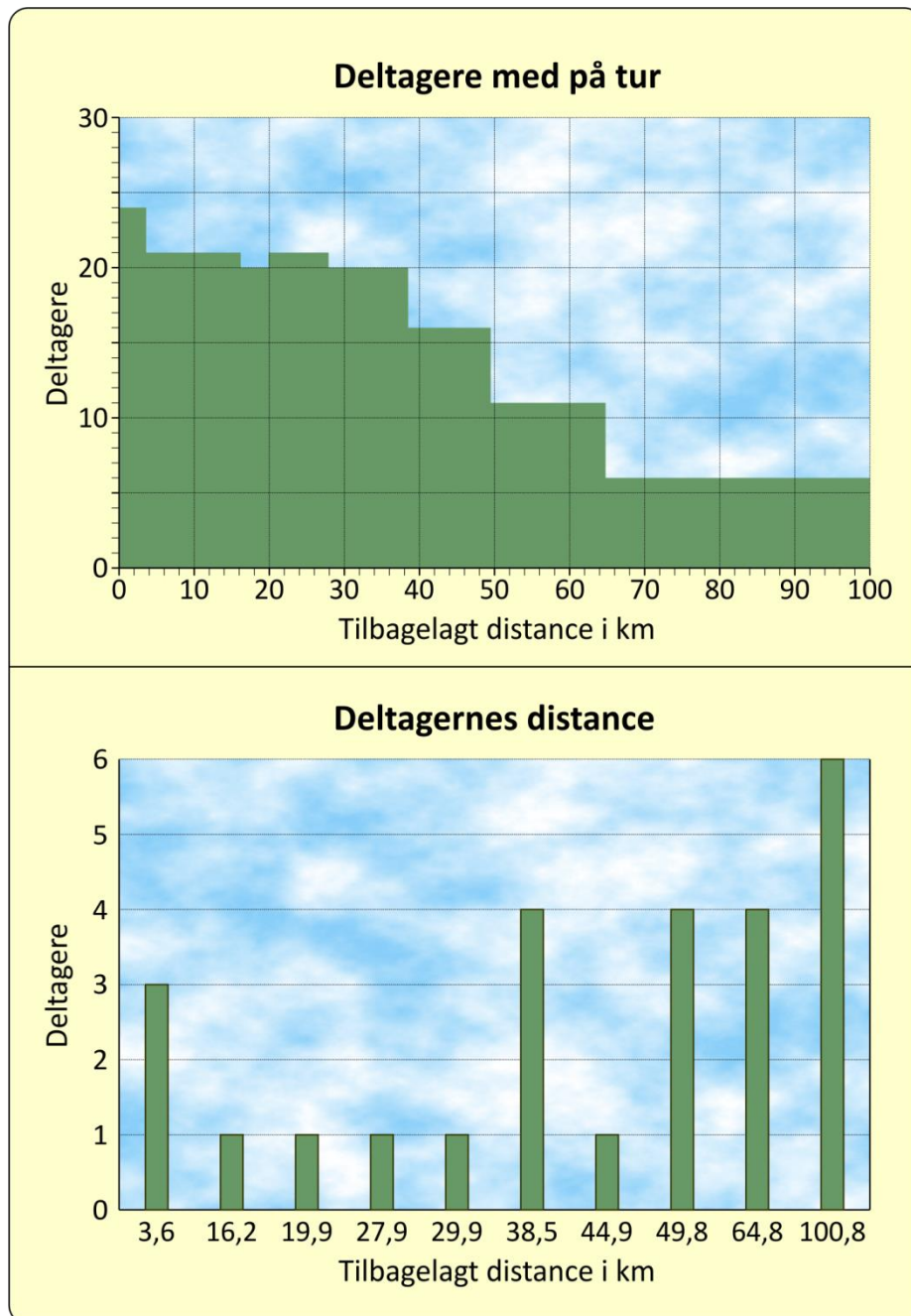
Fra søndag efter midnat holdt det tørt med vekslende skydække og vindstille. Temperaturer: 10-15°C.

Deltagerne

24 deltagere startede ud i Hundested Havn. Efter 19,9 km kom der to til yderligere, således at der på vandringen i alt deltog 26 deltagere, hvoraf der i alt var seks ikke-medlemmer. Undervejs på strækningen valgte i alt 20 at gå fra.

Turlederen er ikke medregnet i deltagerantallet.

Hosstående grafer viser øverst det antal deltagere, der var med på strækningen og nederst hvor-mange, der gik hvor-langt.



Ruten



Kortet viser den faktisk gåede rute, optaget med GPS.

Ruten gik fra Hundested Havn langs Nordkysten til Helsingør. Fra Helsingør gik det til Hillerød gennem et bælte af de nordsjællandske skove og parker (Teglstrup Hegn, Nyrup Hegn, Krogenberg hegn, Danstrup Hegn, Fredensborg Slotspark, Fredensborg Golfklub, Sørup Hegn, Gammel Grønholtvang, Grønholt Hegn, Store Dyrehave, Præstevang) og det åbne land derimellem.

Nogle glimt fra turen

Der blev ikke taget mange billeder under turen. Alle viste billeder er taget af turlederen.



Djævlebakke i Tisvilde Hegn.



28 m trappe til stranden ved Tisvildeleje – en udfordring hvis man har højdeskræk.



Mellem Tisvildeleje og Rågeleje er der en del strækninger med kystsikring, som skal passeres.



Kystsikring langs stranden passeres på forskellig vis.



Stranden ved Rågeleje med et opslidende underlag.

Tak til deltagerne

Turlederen og supportmandskabet, Erik Bay, Birgitte Borgen Markussen og Conny Rom Petersen, takker deltagerne på turen.

Det var en fornøjelse at vandre og snakke med jer.

Søren P. Petersen, 22/6-2014

Analyse af turen

For nemheds skyld er ruten inddelt i afsnit, der starter og slutter ved en pause. Det faktiske forløb er beskrevet i nedenstående tabel.

| Afsnit/ Klokkeslet | Dist. | Fra - til | Deltagere | Terræn og stiforhold | Fart i bevægelse |
|-------------------------|---------|--|--|---|---------------------|
| Afsnit 1 08:35-10:21 | 10,4 km | Hundested Havn – Liseleje strand | 24 startede ud. 3 gik fra kort efter få km. | Gode stiforhold: Gode stier, grusveje, korte strækninger med fortov og mindre veje. Ingen vanskelige afsnit. | 5,89 km/t |
| Afsnit 2 10:35-12:23 | 9,4 km | Liseleje strand – Tisvildeleje strand | 21 startede ud. 1 gik fra i Tisvilde Hegn. | Gode stiforhold: Som ovenfor, men med få bakker og slugter, bl.a. nogle af djævelbakkerne i Tisvilde hegn. | 5,22 km/t |
| Afsnit 3 12:50-14:38 | 8,0 km | Tisvildeleje strand – Rågeleje strand | 21 startede ud. 2 nye kom til, og 1 gik fra efter frokostpausen. | Relativt vanskelige stiforhold: De første par km på gode stier. Efter en nedstigning på 28 m gik det 5,8 km langs stranden, hvoraf en del var med løst sand og rullesten. Tre gange var det nødvendigt at klatre over kystsikringens sten. | 4,44 km/t |
| Afsnit 4 14:56-16:57 | 10,5 km | Rågeleje strand – Gilleleje Havn | 20 startede ud. 1 gik fra i Rågeleje, og 2 gik fra ved ankomsten til Gilleleje. | Krævende stiforhold: De første 7,0 km var langs stranden. Der er kun få vanskeligt passable steder, men strandens sand og rullesten var udmattende. De næste 3 km gik ad gode stier, og den sidste ½ km var på fortov i Gilleleje. | 5,21 km/t |
| Afsnit 5 17:51-20:02 | 11,3 km | Gilleleje Havn – Hornbæk Havn | 16 startede ud. 2 gik fra efter middagspausen i Gilleleje. | Gode stiforhold: Stier og småveje i sommerhus område og en del fortov. (2,5 km strand blev fravalgt til fordel for en tilsvarende strækning med fortov.) | 5,18 km/t |
| Afsnit 6 17:51-21:54 | 5,9 km | Hornbæk Havn – Odinshøj | 11 startede ud. 5 gik fra i Hornbæk, hvoraf 3 kørte med Conny. | Gode stiforhold: Stier langs stranden og i skov. En smule på villavej. Ved pausen på Odinshøj havde vi en meget flot solnedgang over Kattegat. | 5,36 km/t |
| Afsnit 7 22:04-23:47 | 9,0 km | Odinshøj – Helsingør st. | 11 startede ud. Ved ankomsten til Helsingør valgte 5 at gå fra. | Gode stiforhold: Lidt fortov på den første km, derefter gode mindre og større stier. Ca. 5 km foregik i et tiltagende tusmørke og ca. 1 km i mørke. | 5,24 km/t |
| Afsnit 8 00:58-02:39 | 8,7 km | Helsingør st. – Ravnebakke | 6 startede ud. | Gode stiforhold: De første 4,3 km gik ad veje og stier med gadebelysning. Dernæst var der en strækning på ca. 1 km i mørke. På de resterende ca. 2,5 km tiltog lyset, således at silhuetter var genkendelige. | 5,17 km/t |
| Afsnit 9 02:50-04:23 | 8,4 km | Ravnebakke – Esrum Sø | 6 startede ud. | Gode stiforhold: Den første del gik ad gode skovstier i mørke og i tusmørke. Ca. 1,5 km langs vej. Solen stod op under pausen ved Esrum Sø. | 5,42 km/t |

| Afsnit/ Klokkeslet | Dist. | Fra - til | Deltagere | Terræn og stiforhold | Fart i bevægelse |
|--------------------------|---------|---------------------------------|--|---|---------------------|
| Afsnit 10 04:44-06:55 | 11,6 km | Esrum Sø – Grønholt Hegn | 6 startede ud. | Gode stiforhold: Gennem Fredensborg slotspark og golfbane, gode skovstier og lidt landevej. | 5,31 km/t |
| Afsnit 11 07:07-08:43 | 7,6 km | Grønholt Hegn – Hillerød st. | 6 startede ud, og alle kom i mål uden større problemer. | Gode stiforhold: Den første del gik ad gode stier, småveje og cykelsti i villakvarter. De sidste 4 km var præget af gode MTB- , trampe- og hestestier. | 4,75 km/t |

I alt gik vi 100,8 km på 24:08 timer, hvilket svarer til, at vi har gået 100 km på 23:58 timer. Af de 24:08 timer var de 19:24 timer i bevægelse og resten, 04:44 timer, blev brugt på pauser.

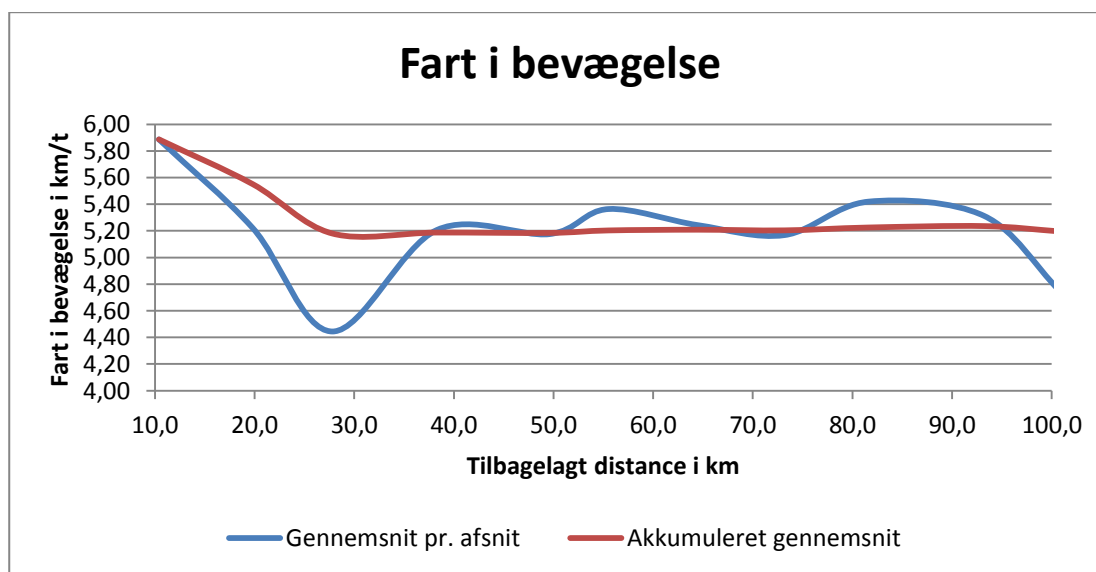
I de 19:24 timer i bevægelse er der ikke taget hensyn til opsamlingsstop, som der var flere af i Afsnit 3. Værdien af "fart i bevægelse" vil derfor være noget lavere i tabellen end værdier målt med GPS.

Farten og tidsplanen

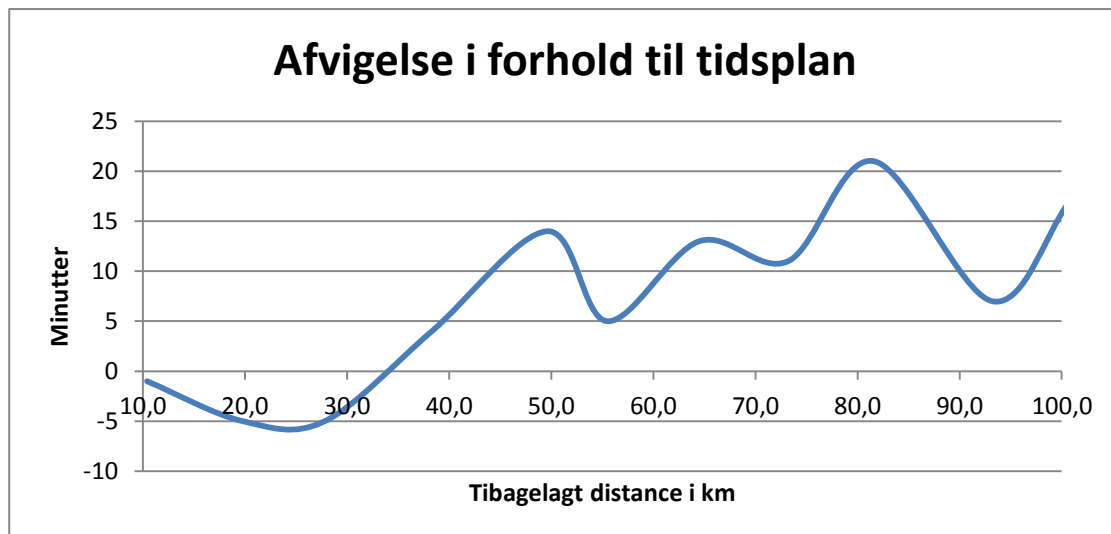
Planen var at få så mange som muligt igennem hele strækningen på 24 timer. Dette mål vil uvægerligt gå ud over de deltagere, som med nogle ekstra timer og/eller et nemmere terræn ville kunne gå 100 km og deltagere, der ikke er så stærke, og som har planlagt at gå med på en kortere strækning. Turens præmisser er imidlertid 24 timer. De 24 timer er valgt fordi det er passende set i forhold til vores andre lange ture. Hos gangforeningerne anvendes som den maksimalt tilladelige tid for en 100 km. Deres koncept er imidlertid konkurrence- og præstationspræget.

DVLs koncept bygger på oplevelser, samvær og motion. Vores terræn er valgt med henblik på oplevelse og tildels udfordring. Vi går i en samlet gruppe, hvilket gør det til en social event og en holdpræstation.

I grafen nedenfor er vist den faktisk målte fart i bevægelse turen igennem. Den blå kurve viser gennemsnitsfarten i afsnittene mellem pauserne, og den røde kurve viser den akkumulerede gennemsnitsfart. Udsvinget i den blå kurve afspejler således terrænets fremkommelighed, mørket og den tiltagende udmattelse.



Grafen nedenfor viser den tidsmæssige afvigelse på det faktiske forløb i forhold til de planlagte tidspunkter.



Grafen viser, at vi var op til ca. 5 minutter bagefter tidsplanen de første ca. 35 km. På resten af turen blev dette indhentet, således at vi endte med at komme i mål ca. 17 minutter før planlagt.

Økonomi

Økonomien er endnu ikke helt opgjort, men det foreløbige ser ud til at være et underskud på 1000-1200 kr.

Markedsføring

Ud over den normale markedsføring via VandreLiv, dvl.dk, dvl-lyngby.dk og DVL-Lyngbys folder har den også været markedsført via dvl's facebook. Det sidste ikke mindst med indlæg af Vagn Johannsen, Marianne Nielsen og Conny Rom Petersen. Tak til dem.

Arrangementet er desuden almindelig kendt i DVL's miljø. Deltagere, som har været med tidligere, har "overtalt" andre til at deltage. Tak til dem.

Konklusioner

Turen forløb generelt tilfredsstillende. Der bør dog foretages mindre justeringer:

- Middagen bør flyttes til Hornbæk
- Kaffe/kage-pausen bør flyttes til Rågeleje
- I markedsføringen bør der lægges mere vægt på:
 - Fartens størrelse, så det ikke kommer bag på deltagerne, at farten er højere end på fx en gennemsnitlig maraton.
 - At der samlet er 12 eller 15 km strand med klatring over kystsikringens blokke, løst sand og rullesten.
 - Deltagerbetaling ikke skal modsvare det man som deltager får igen på turen. En deltager skal betale prisen når denne møder op, uanset om de går med på en kortere eller længere strækning og uanset om de får mad eller ikke. Der skal være en tydelig forskel på medlemmer og ikke-medlemmer.