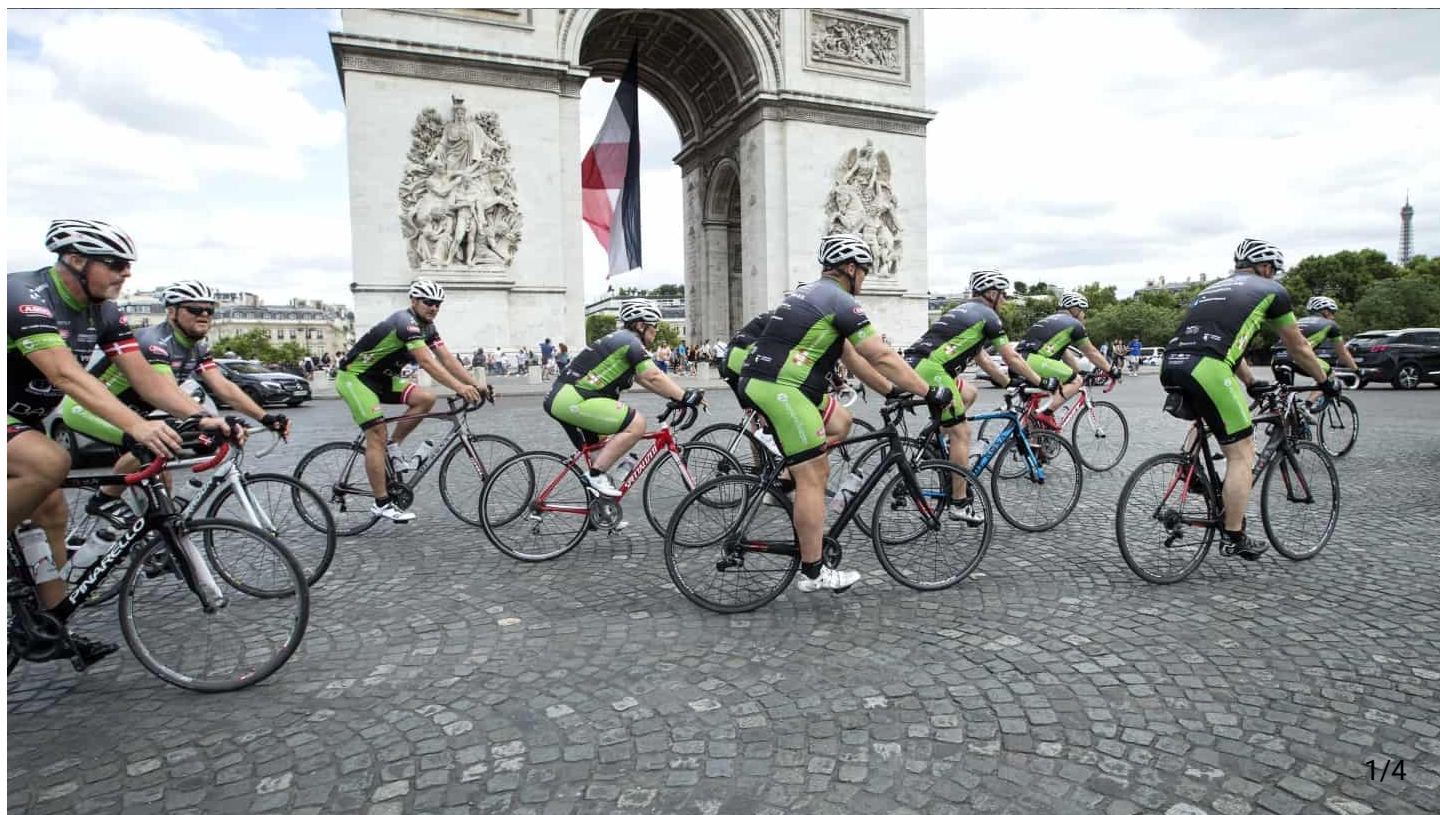


HORSENS

Skal du med på cyklen til Paris i år? Sund Vilje genopstår efter en pause, nu skal der findes deltagere



Sådan så det ud, da Sund Vilje nåede Triumfbuen i Paris i 2017. Nu er starten gået på at samle et nyt hold, som træner sammen og cykler til Paris i sommeren 2023. Arkivfoto: Lars Juul

Fire gange har et cykelhold med en blanding af trænede og utrænede cykelryttere, cyklet fra Horsens til Paris. Efter en pause genopstår det lokale hold.

26 maj 2022 kl. 16:33

Mette Graugaard mg@hsfo.dk

Horsens: Efter sabbatår og coronapause er trekløveret bag cykelholdet Sund Vilje, Lars Juul, Thomas Thrane og Jan Sørensen, klar til at samle et nyt hold, som træner sig op til at cykle til Paris i sommeren 2023.

Opskriften er som de tidligere år. 10 mentorer og 10 mentees går i gang med at træne til turen hen på efteråret for så at sætte sig i sadlen til sommer og ramme Paris 14. juli 2023.

Arrangørerne har stået bag fire hold - det seneste cyklede til Paris i 2019. Nu er de klar til at sætte et nyt hold med en ligelig blanding af trænede og utrænede deltagere.

Når holdet sætter afsted mod Paris, vil Lars Juul og Jan Sørensen begge være med på cyklen, mens Thomas Thrane kører gps-bilen og guider holdet sikkert til Paris.

De glæder sig til at stå i spidsen for en ny runde af Sund Vilje.



Sund Vilje 2019 sendes afsted fra Rådhusforvet i Horsens. Arkivfoto: Frederikke Brandt

Godt nok handler det om at give andre et sundt løft, men det giver også arrangørerne et sundt løft. Ud over at stå for alt det praktiske, skaffe sponsorer og træne, er de alle en del af holdet og betaler samme pris for at deltage.

- Vi brænder for at gøre noget for andre mennesker og se, hvordan de kommer ud på den anden

side af hele forløbet. Det får vi en masse ud af, konstaterer Jan Sørensen om engagementet.

Det hele peaker, når holdet når målet i Paris, hvor følelserne får frit løb.

- Så er det tydeligt at se, at vi har gjort en forskel. Det er det, det hele drejer sig om.

Nogle af de deltagere, der først var med som de utrænede, bliver så gode, at de senere er med som mentorer, og så er det deres tur til at hjælpe andre gennem forløbet.

Skal have noget at bøvl med

På holdet er der 10 garvede ryttere, kaldet mentorer, og 10, der trænger til et fysisk eller mentalt boost - også kaldet mentees.

- Vi har haft deltagere, hvis mål var at tabe sig. Deltagere, der havde brug for at få livsgnisten tilbage - nogle gange efter store personlige tab eller kriser, fortæller de tre bagmænd Jan Sørensen, Thomas Thrane og Lars Juul, mens de bladrer i de bøger, der er lavet fra hver tur, og mindes mange af de stærke historier, som også er en del af holdet.

“

*Vi har haft deltagere, hvis mål var at tabe sig.
Deltagere, der havde brug for at få livsgnisten
tilbage - nogle gange efter store personlige tab
eller kriser.*

”

ARRANGØRERNE BAG SUND VILJE

Det gælder også historien om Johnny Rasmussen, der var erklæret terminal kræftpatient og under turen måtte i kemobehandling igen. Han fik medicin klokken 5, sov lidt igen og stod så op og fik sin kvalmestillende medicin, inden han satte sig i sadlen. Helt afklaret med, at han trods lægernes anbefaling om at blive hjemme ville have hele oplevelsen med. Han ville leve - ikke bare overleve, selv om livet var ved at rinde ud. Han gennemførte turen.

Og selvfølgelig var cykelholdet siden stærkt repræsenteret til hans begravelse.

En stærk historie, som stadig berører de tre arrangører.

Mange holder fast i at cykle

Så stor en menneskelig krise behøver man ikke stå i for at kunne komme i betragtning til at komme med på holdet, men man skal have noget at bøvle med fysik eller mentalt. Man skal have et mål med at deltage. Det er kernen i Sund Vilje, som via motion, kammeratskab og fælles mål bringer deltagerne videre i livet.

- Det er typisk, at deltagerne slet ikke snakker om deres arbejde, mens de træner og cykler. Nogle gange når de helt til Paris, før de finder ud af, hvad de andre arbejder med, indskyder Lars Juul.

Til gengæld bliver man en del af et stærkt fællesskab.



Turen til Paris er nøje planlagt med pit-stop, mad og overnatninger. Arkivfoto: Lars Juul

- Nogle siger, at de aldrig nogensinde skal op på en cykel igen, når vi er nået til Paris. At den bare skal kyles i Seinen. Alligevel møder man dem senere på cyklen, og mange fortsætter med at cykle, konstaterer Lars Juul med stor glæde.

- Ja, det giver mere energi, når man træner. Det ved jeg også fra mig selv, siger Thomas Thrane.

Når man er fælles om det, bliver det nemmere at tage springet fra tanke til handling - og rent faktisk komme i gang med at træne, hvilket også foregår i fællesskab.

Forberedelserne begynder sidst på året med spinning, hvor Fit & Sund sponserer træningsfaciliteter. Til foråret begynder træningen på landevejen.

- Vi cykler typisk to aftener om ugen. Mange gange vælger deltagerne at lave en ekstra tur om tirsdagen. Det er en kæmpe fornøjelse at opleve. På de ture cykler vi bare med på holdet som deltagere - ikke som trænere, siger Lars Juul.

Vil du være med?

Trekløveret går nu i gang med at finde deltagere, der har lyst til at være med til den femte udgave af Sund Vilje.

Ud over at have noget bøv'l i livet og lysten til at være med skal man også være indstillet på, at det er et forløb, der kræver masser af tid.

- Så det er meget vigtigt at have opbakning hjemmefra, tilføjer Jan Sørensen.



Cykelholdet Sund Vilje på strækningen fra Namur i Belgien til Chateau Thierry i Frankrig. Arkivfoto: Lars Juul

Selvfølgelig kan der være en konfirmation eller en særlig begivenhed, som gør, at man ikke kan være med på en træningstur, men det hører til de få undtagelser.

- Jo bedre form, man kommer i, inden vi skal afsted, desto større overskud og glæde har man på turen til Paris, siger Jan Sørensen.

For at gøre den opadgående formkurve helt tydelig går en af de første cykelture på landevejen i foråret ud på nogle gode bakker. Det er hårdt. Nogle måneder senere tager de samme tur, og dermed mærker deltagerne på egen krop, hvordan formkurven har bevæget sig opad.

Det motiverer.

Men lige nu gælder det om at få sat et hold og lavet flere aftaler med sponsorer, hvoraf flere allerede har meldt sig velvilligt på banen igen.

Sund Vilje 2023

- Cykelholdet Sund Vilje består af 10 mentorer og 10 mentees - en slags lærere og elever.
- Blandt mentorerne er også tidligere mentees, som dermed ved, hvad de nye på holdet går igennem.
- Holdets mål er at cykle til Paris i juli. Træningen begynder senest 1. november indendørs.
- Der er deltagergebyr - prisen er den samme for alle deltagere.
- Deltagerne selv skaffe cykel og cykelsko.
- Holdets udgifter betales således i stort omfang af sponsorer.
- Deltagerne udvælges efter en personlig samtale.