



# Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2019



## Indledning

Audax Randonneurs Danmark (ARD) har gennemført en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse i perioden fra den 17. februar 2020 til den 7. marts 2020 blandt de medlemmer, der deltog i Paris-Brest-Paris (PBP) 2019.

Svarene fra undersøgelsen giver vigtig viden om hvordan PBP 2019 er vurderet af de danske deltagere og svarene giver fremtidige deltagere i PBP et godt udgangspunkt for valg, der skal træffes både i forbindelse med planlægning og gennemførelse af en fremtidig PBP.

Der var 88 danskere tilmeldt PBP 2019. Det var fordelt med 82 mænd og 6 kvinder. Af disse 88 var var 54 deltagere der gennemførte og der 34 deltagere der ikke gennemførte. Det svarer til 39 %, der ikke gennemførte, hvilket er det højeste frafald nogensinde blandt danskere.

Her var fordelingen indenfor kønnene at 4 kvinder gennemførte og 2 ikke gennemførte, medens det for mænd 50 gennemførte og 32, som ikke gennemførte.

Der er 67, der har svaret på undersøgelsen, 62 mænd og 4 kvinder. Det giver en besvarelsesrate på 76 %;

Tak til alle, der deltog i undersøgelsen.

Af de 67 deltagere i undersøgelsen er der 18, der ikke gennemførte, svarende til 27 %. Så undersøgelsen har en underrepræsentation af dem, der ikke gennemførte. Det skal man huske, når resultaterne læses.

## Strukturen i denne undersøgelse

Rapporten er delt op i 7 afsnit ud over denne indledning:

1. Deltagerne og deres baggrund (spørgsmål 1 – spørgsmål 6)
2. Resultater og tider (spørgsmål 7 – spørgsmål 11)
3. Helbred (spørgsmål 12 – spørgsmål 13)
4. Gode råd (spørgsmål 14)
5. Materiel (spørgsmål 15 – spørgsmål 25)
6. Tilmeldingen (spørgsmål 26 – spørgsmål 27)
7. Startsted, rute, kontroller, mad og overnatning (spørgsmål 28 – spørgsmål 39)
8. Følgebil (spørgsmål 40 – spørgsmål 41)
9. Hvad synes du om PBP 2019?

Kommentarer er indsat efter hvert spørgsmål og som afgivet af deltagerne. Der er ikke redigeret i disse kommentarer, kun rettet slåfejl. Tekst i () er deltagerens indskudte bemærkninger, mens tekst i [] er forfatterens kommentarer til deltagerens kommentarer.

På bestyrelsens vegne

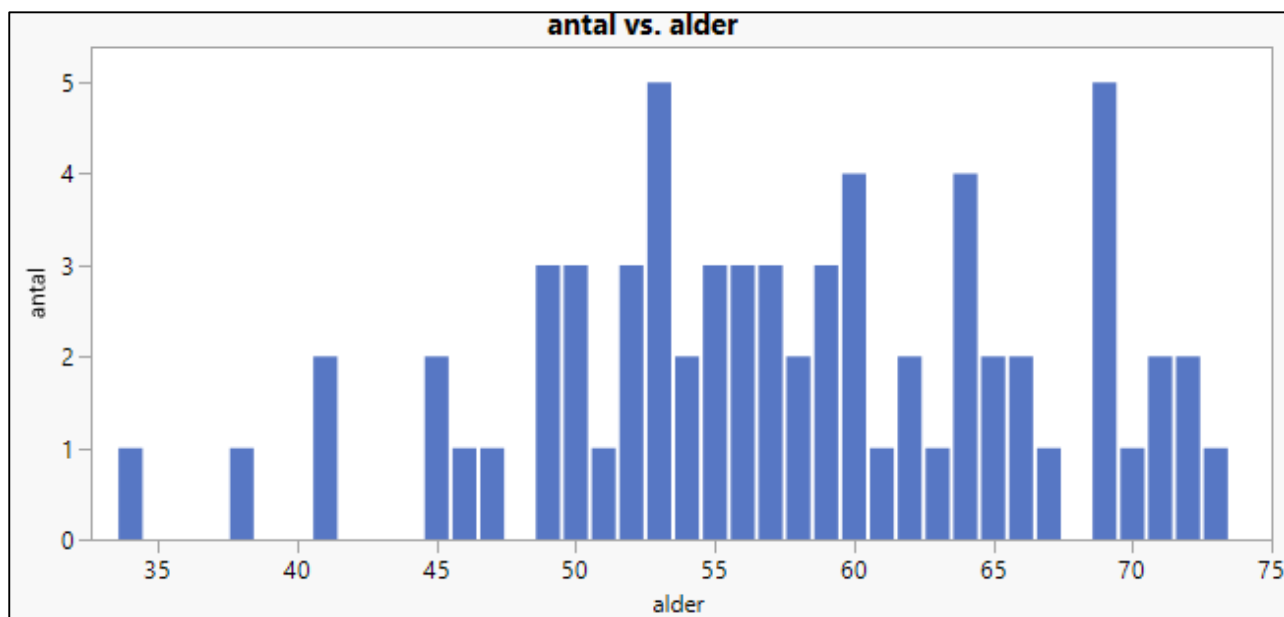
Leif

## Besvarelser

### Spørgsmål 1

Hvad var din alder på startdatoen?

67 svar



Figur 1 Alder på danske deltagere

Det fremgår af Figur 1 at yngste danske deltager var 33 år og den ældste var 73 år i august måned 2019. Gennemsnitsalderen var 57.6 år. Langt hovedparten var i aldersgruppen fra 50 år til 70 år.

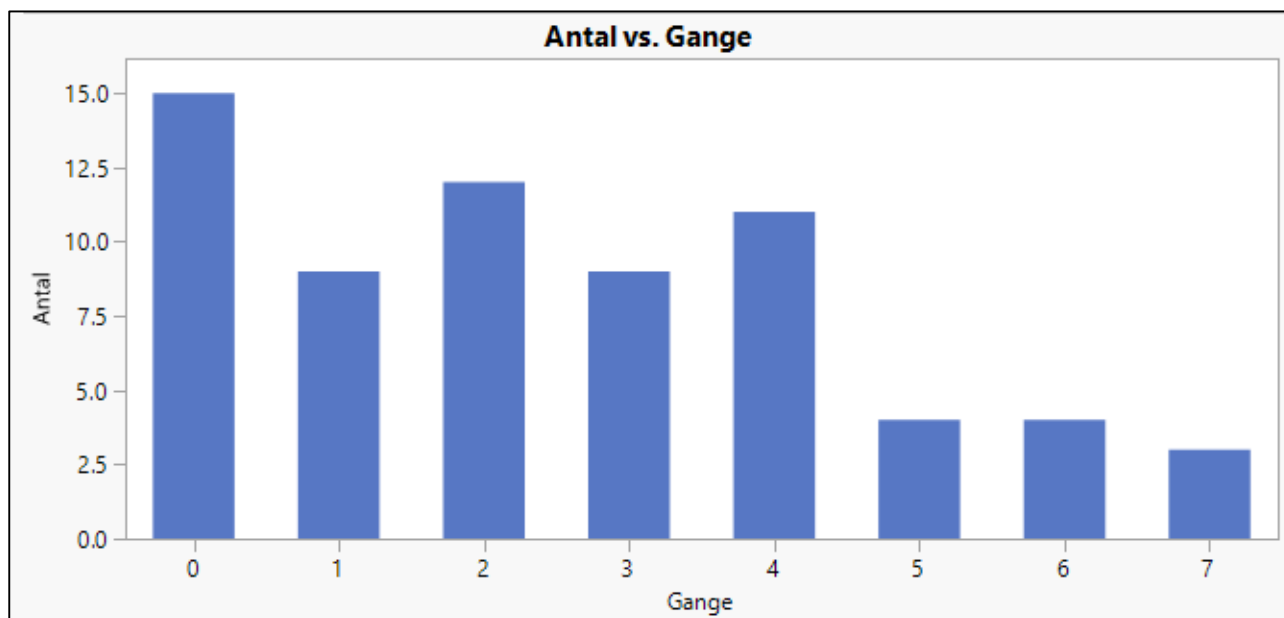
I øvrigt blev der sat ny rekord, idet en af danskerne var 1970 år. Det er dog i ovenstående figur omskrevet til en alder på 49 år☺

### Spørgsmål 2

Hvor mange gange har du før deltaget i PBP?

67 svar

Det fremgår af Figur 2 at 15 debutanter deltog i 2019. Det svarer til ca. 22 % af de besvarede undersøgelser. I den anden ende af skalaen var der 1 randonneur der før PBP 2019 havde deltaget 7 gange i PBP. Han gennemførte for 8. gang. Tillykke! Han er ikke ældre end PBP nummer 9 og 10 er inden for rækkevidde.



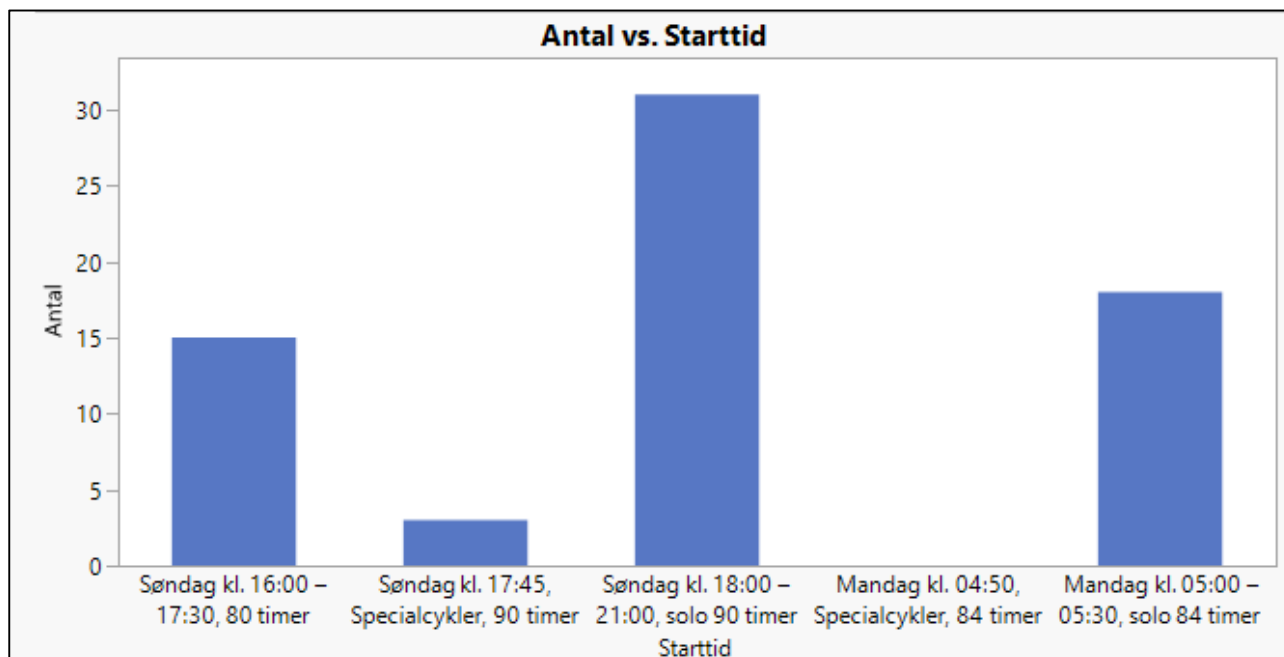
Figur 2 Antal starter i PBP før PBP2019

## Spørgsmål 3

Hvilken starttid havde du valgt?

67 svar

Figur 3 viser hvornår de danske deltagere har valgt at starte. Der er 15 der valgte at starte i 80 times gruppen, 31 der valgte 90 timers gruppen og 18 der valgte 84 timers gruppen. Desuden var der 3 deltagere på specialcykler der alle valgte at starte søndag eftermiddag.



Figur 3 Starttider for danske deltagere i PBP2019

## Spørgsmål 4

Ville du vælge samme startgruppe, hvis du skulle køre PBP igen?

67 svar

Der er 47 ≈ 70 %, som ville vælge samme starttid ved en fremtidig PBP; 6 der ville vælge en anden gruppe; 8 der ikke ved hvad de ville vælge næste gang og 6 har andre overvejelser.

Kommentarer:

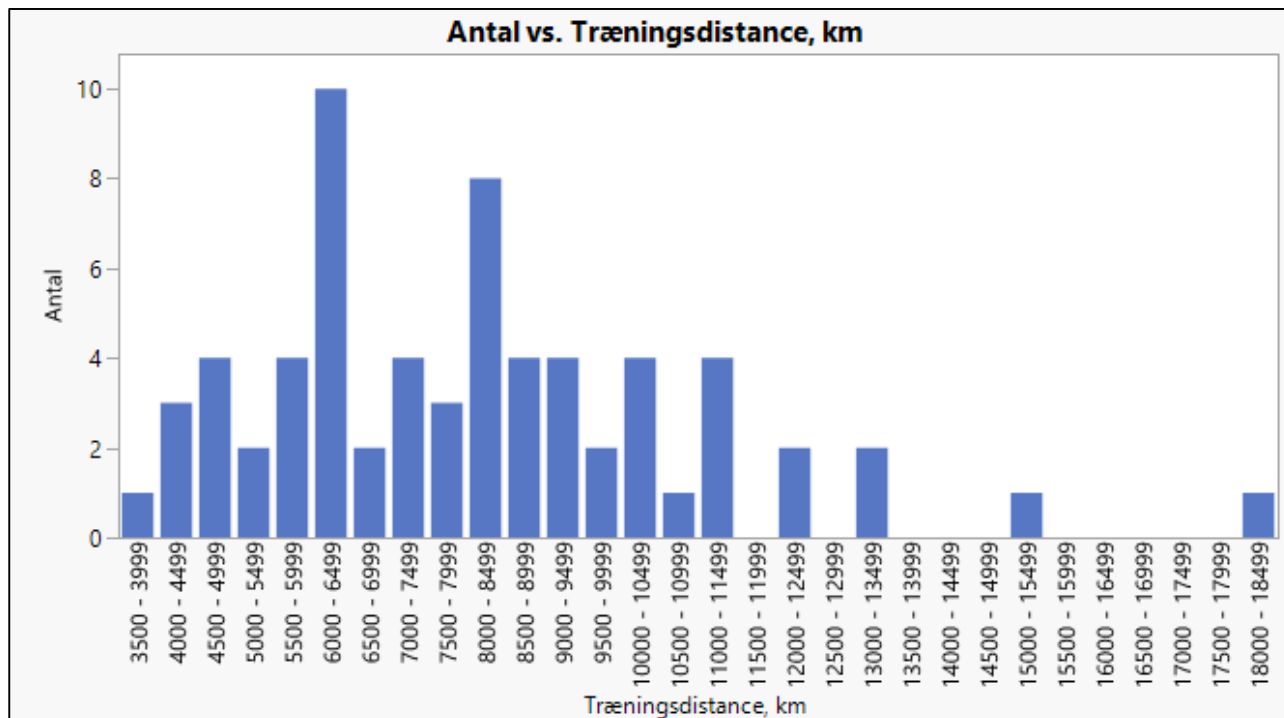
- Mit største problem til de lange brevet'er er søvn. Jeg har det svært med at køre natten igennem og falde tilbage til en almindelig døgnrytme. Næste gang vil jeg nok vælge en morgen start, ideelt med 90 timer, men hvis det skal være 84, så vælger jeg det alligevel [solo 90 timer]
- Vil gerne starte om morgenen hvis det er muligt [solo 90 timer]
- De to første gange var jeg også på 80 timer og jeg havde egentlig tænkt mig, at prøve mandag morgen; men boede for langt væk. Næste gang vil jeg nok gå efter mandag morgen for at prøve noget nyt. [solo 80 timer]
- Passer bedre til min tid og der vil være flere timer i dagslys [solo 90 timer]
- Deltager ikke igen i 2023 [solo 90 timer]
- Start så tidlig som mulig og dermed bedre plads på depoter og mere dagslys [solo 90 timer]

## Spørgsmål 5

Hvor mange kilometer havde du kørt inden starten på PBP?

67 svar

Det fremgår af Figur 4 at deltagerne i PBP2019 har kørt fra 3500 km til 18000 km inden starten. Der gennemsnitlige antal km træning er lige underkanten af 8000 km.



Figur 4 Antal kilometer kørt inden PBP2019



# Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2019



## Spørgsmål 6

Synes du det var nok?

67 svar

Blandt de danske deltagere har 52 ≈ 78 % vurderet at de har kørt tilstrækkeligt inden PBP, mens 7 = 10.5 % har tilkendegivet at de har kørt for lidt. 8 deltagere har andre overvejelser.

Kommentarer:

- Nej, det var for lidt [ca. 4000 km og vedkommende gennemførte ikke]
- Nej, det var for lidt [ca. 6000 km]
- Manglede højdemeter [11000 km]
- 2-3000 km mere havde nok ikke gjort noget [9800 km]
- Jeg kørte kun 400 km i måneden inden PBP, og det var kun korte ture på op til 2 timer. Det var ikke nok. [6750 km – gennemførte ikke]
- 8000 kilometer - men ikke mange kilometer i juli-august pga. regn i DK [gennemførte ikke]
- Ja, men jeg skulle også have kørt nogle flere bakke-km [8500 km]
- Ja, jeg følte at have gode tilpasse ben til løbet [gennemførte ikke]
- 4000 km for lidt og 10 kg for meget [8000 km]
- Ja, antallet af KM var nok. Men var ikke stærk nok til bjergene, så skal have stærkere ben og lavere vægt næste gang. [6000 km]

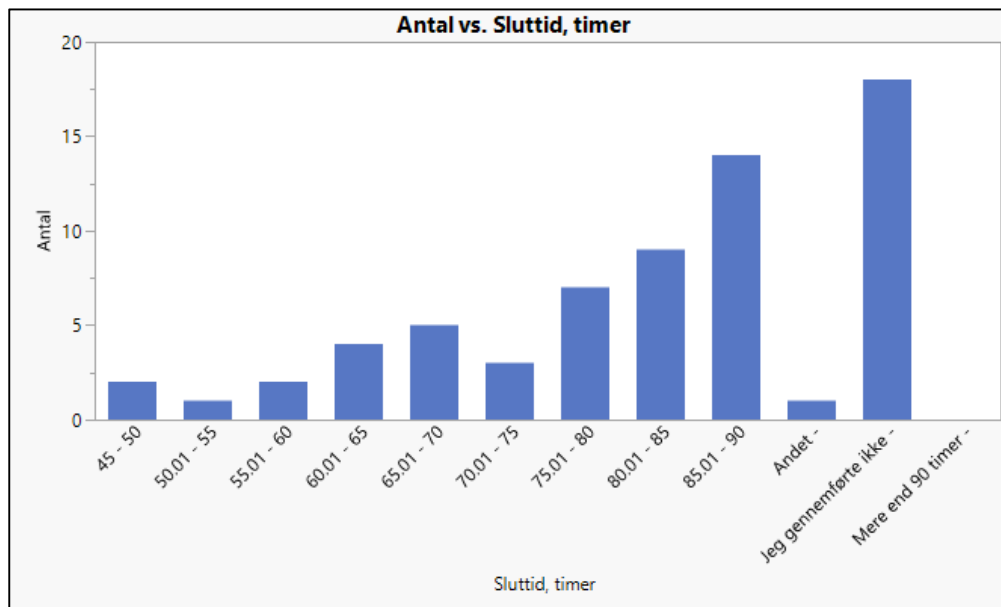
Kommentar: Det er ikke nok bare at køre kvalifikationsserien. Når denne er gennemført, er det her den rigtige træning skal planlægges for at komme i rigtig form til PBP og det gælder både med hensyn til distance og med hensyn til højdemeter. Så der skal findes nogle gode ruter med masser af højdemeter per kilometer. Og den optimale træning skal ske helt frem til august måned uanset vejret. Bare spørg deltagere i PBP 2007 om sommervejret i Frankrig i august måned.

## Spørgsmål 7

Hvor mange timer brugte du brutto på PBP?

66 svar

Det fremgår af de hurtigste gennemførte PBP2019 på under 50 timer, mens de fleste brugte mellem 85 timer og 90 timer. Det fremgår også at der er 18 af der ikke gennemførte PBP2019. Det er yderligere belyst nedenunder.

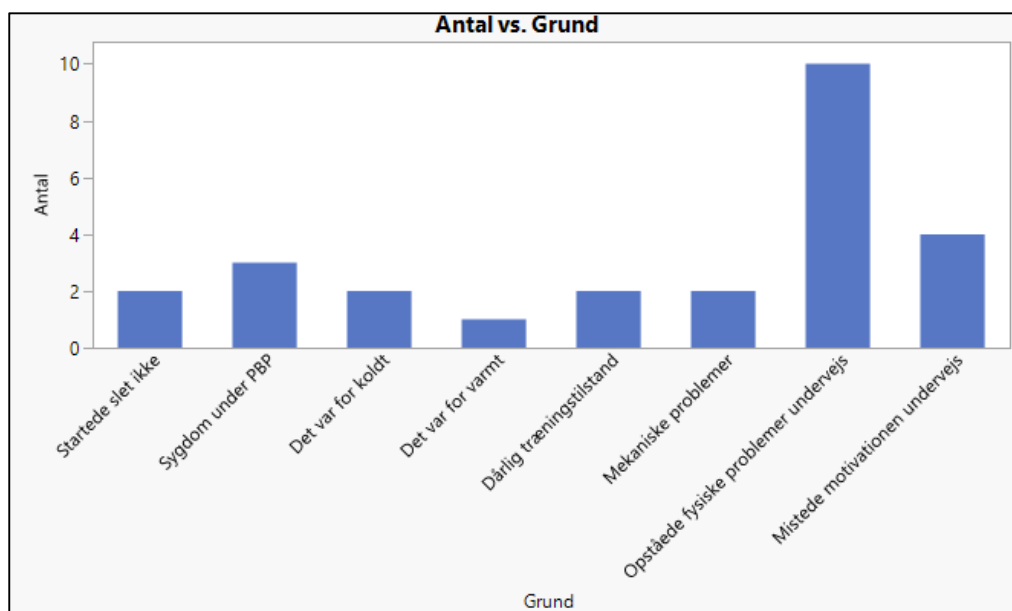


Figur 5 Sluttider for danske deltagere i PBP2019

## Spørgsmål 8

Hvorfor udgik du af PBP 2019?

35 svar



Figur 6 Årsager til ikke-gennemførte PBP

Der er afgivet 35 svar fra 18 udgåede deltagere, så der er i mange tilfælde flere årsager til manglende gennemførelse af PBP.

Hovedårsagen til ikke at gennemføre PBP2019 er opståede fysiske problemer. Det svarer til ca. 40 % af deltagerne der får så alvorlige fysiske problemer undervejs at de er nødt til at stoppe.

De to udgåede med dårlig træningstilstand er også de to personer der har trænet mindst, jf. Figur 4.

Kommentarer:

- Startede ikke pga. dødsfald i familien
- Startede ikke pga. sygdom før
- Det var for koldt. Det var for varmt. [oplevet af samme deltager – tyder på store udsving i temperatur]
- Udfordring med stigende puls
- På den ene side: Dårlig mental forberedelse, da jobbet fyldte for meget netop i de 4 uger inden PBP. På den anden side: Grunden for jeg måtte opgive var, at jeg ikke kunne spise fast mad allerede inden jeg kom til Brest.
- Cyklede 306 km på 17 timer, hvilket er 2-3 timer for langsomt, når man skal i mål på 84 timer. Havde ligget alene i ret hård modvind i mindst 150 km og var noget ødelagt - og havde mistet motivationen. Kunne huske mine tider i kontrollerne fra 2015 og kunne regne ud, at det ikke var muligt at indhente den tabte tid efter Fougères. Modvinden havde IKKE lagt sig i Fougères mandag aften kl. 22:00. Og det var efter min opfattelse ikke muligt at hængte sig på én eller flere grupper videre ud mod Brest.
- Knæskade - hævet knæ med nedsat bevægelighed og knækken
- Problemer med en akillesene som hævede voldsomt op og ville ikke risikere en længere skade - næste gang mere ro på op ad bakkerne:=) (havde kørt ca. 780 km da jeg udgik)
- Udgik efter ca. 700 km af 2 årsager. Kunne ikke få mad ned samt fik problemer med lyskebrok. Er nu opereret og finder glæde ved at cykle igen.
- 360 km på 18 timer men så slog højre knuste svulmet op så den slog mod pedalarmen
- Stod af i Loudeac indenfor tidsgrænsen. Om det er et fysisk problem, ved jeg ikke, men jeg havde som tidligere bøvvl med at få sovet nok undervejs, så min fornuft rådede mig at stoppe. Fik problemer med mine lygter allerede den første aften - underligt nok, fordi de havde fungeret perfekt under breveterne
- 70 km, blev nedkørt af medcyklist [og det er rimeligt trist at forlade PBP inden man rigtigt er varmet op Pas på hinanden]

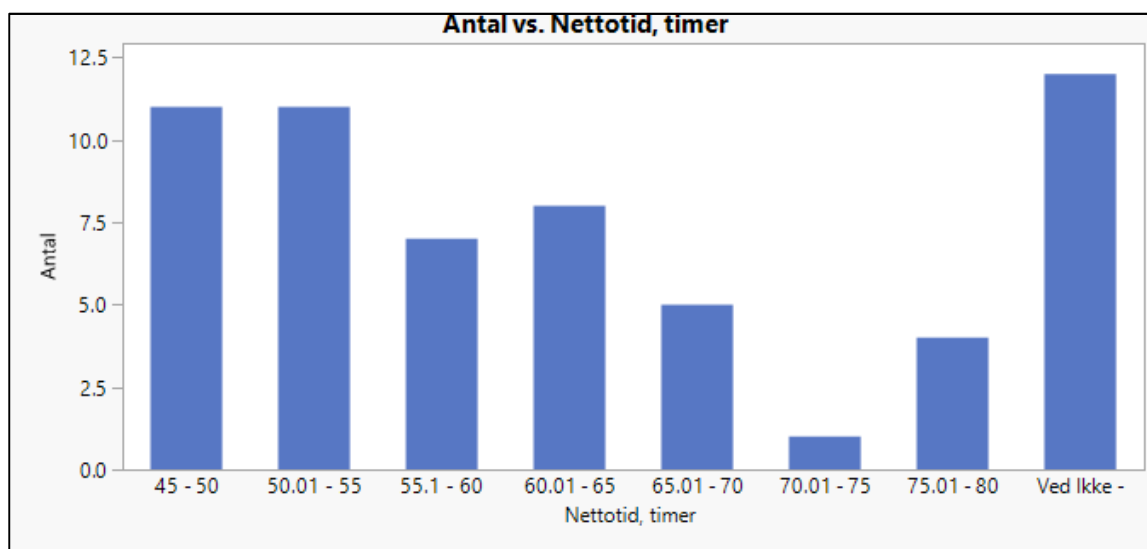
I forhold til startgrupperne er der 2 fra 80 timers gruppen søndag eftermiddag, 1 fra specialcykler søndag eftermiddag. 11 fra 90 timer søndag og 4 fra 84 timers gruppen mandag der ikke gennemførte svarende til henholdsvis 13 %, 33 %, 35 % og 22 %.

## Spørgsmål 9

Hvor mange timer brugte du på at cykle?

65 svar

For de som gennemførte PBP2019, varierer nettotiden, altså tiden der tilbringes på cyklen, mellem 45 timer og 80 timer.

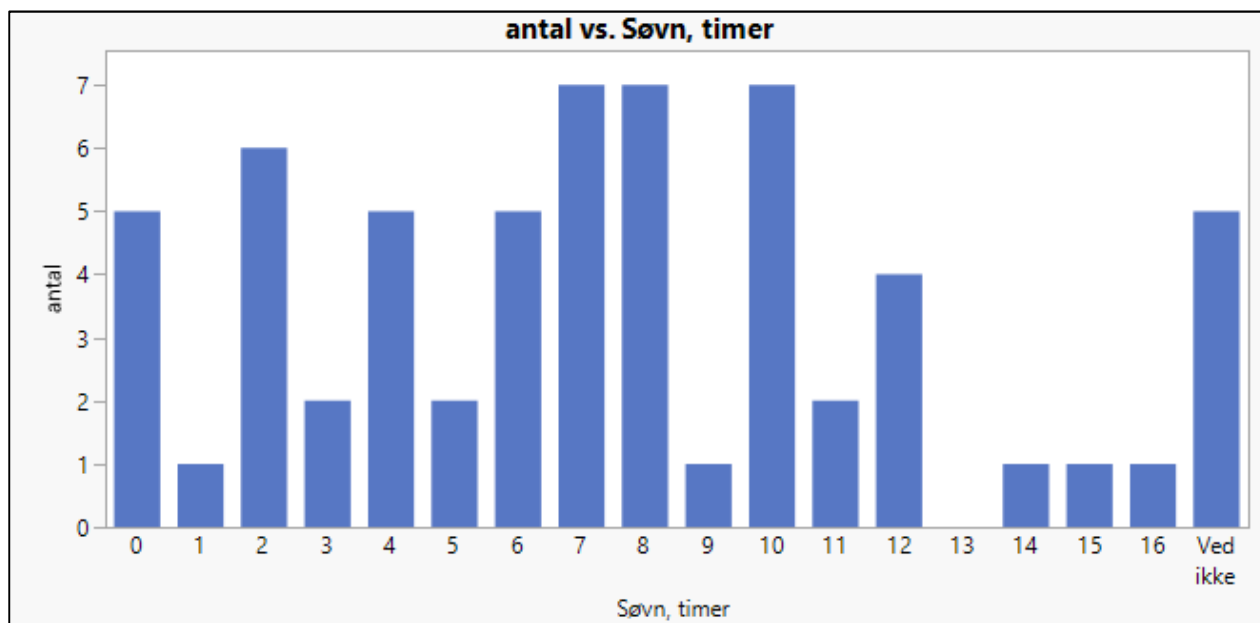


Figur 7 Nettotider for gennemførslen af PBP2019

## Spørgsmål 10

Hvor mange timer brugte du på at sove?

63 svar



Figur 8 Timer med søvn for danske deltagere i PBP2019

Figur 8 viser hvor mange timer deltagere har sovet undervejs. Der er 5 som har gennemført uden at sove. Hovedparten af deltagerne sover mellem 6 og 10 timer. Så er der tre der har forvekslet PBP med sommerferien, idet de havde den luksus at kunne sove mere end 14 timer☺

Der er en deltager der har kommenteret "For lidt indtil Loudeac".

## Spørgsmål 11

Blev du idømt en tidsstraf undervejs?

66 svar

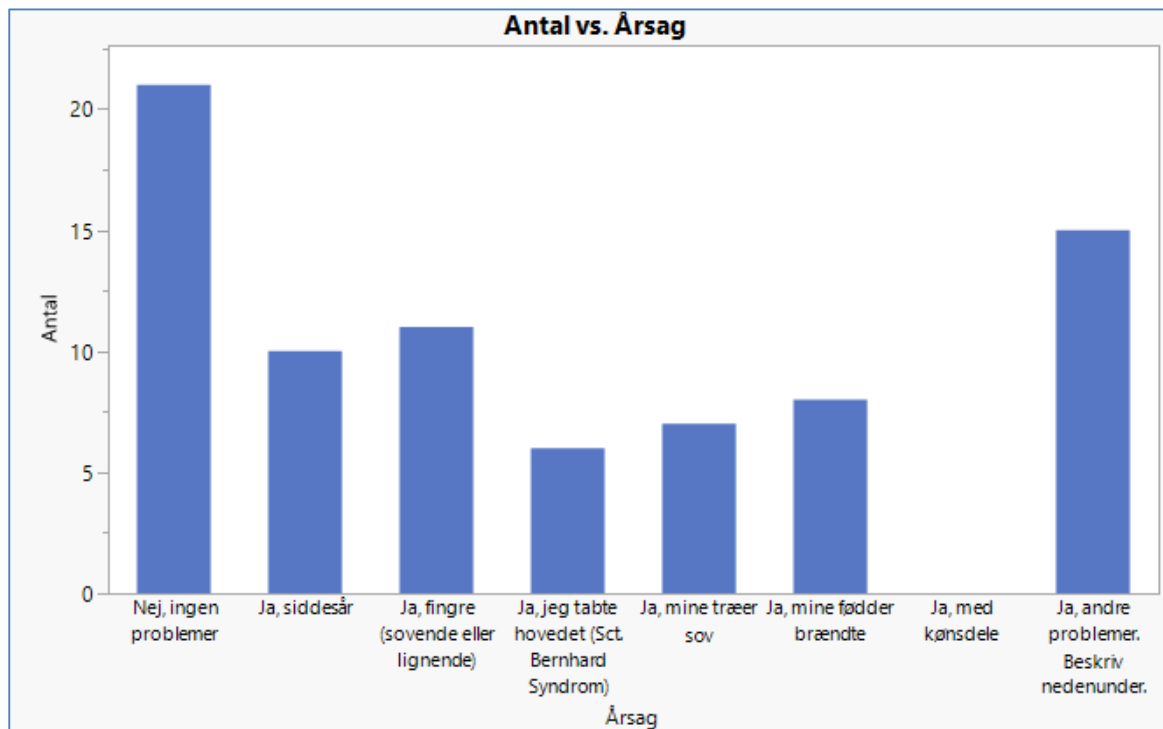
Her er det skuffende at der er én dansker der er idømt en tidsstraf på en ½ time for at køre over for rødt. Det er vigtigt at overholde reglerne – både af hensyn til sig selv, de andre deltagere og andre trafikanter og fremtidig mulighed for at afholde et nyt PBP!

## Spørgsmål 12

Havde du fysiske problemer undervejs?

65 svar





**Figur 9 Oversigt over fysiske problemer i forbindelse med PBP2019**

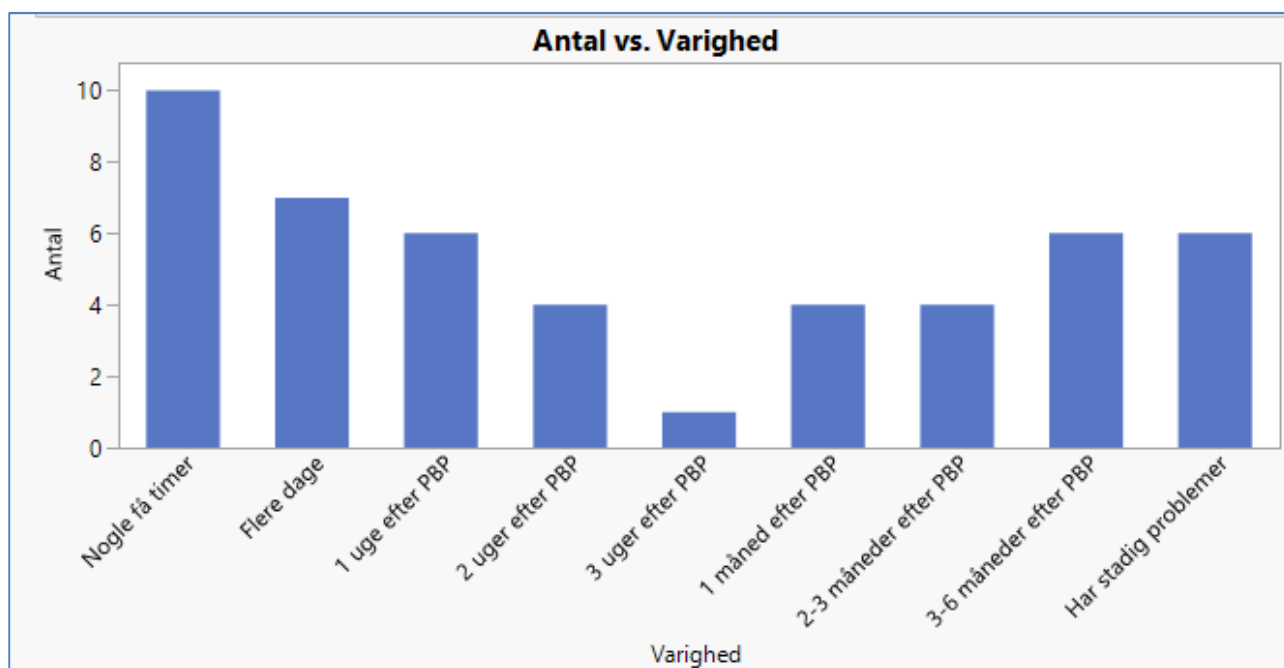
- Ømme håndled
- Begyndte at sidde skævt, hænge til den ene side
- Træt overkrop på grund af manglende form af overkrop (muskelmasse)
- Jeg frøs en del
- Har desværre næsten altid sovende fingre så det lever jeg med
- Rygsmerter + kunne ikke spise
- Mistede balancen
- Ikke reelle problemer: bare øm bagi uden siddesår
- Stigende puls - ingen hjerteproblemer konstateret efterfølgende
- Ryg problemer, har måske kørt for få km på ny cykel og smerter i begge albueled
- Mit batteri til elektriske gearskifte var afladet ved start, da cyklen havde stået op af en anden.[det er første gang jeg har hørt om dette problem]. Da der først var en mekaniker i depotet ved ca. 300km der havde en lader, fik jeg en overbelastning i venstre læg, derfor havde jeg problemer resten af turen og nåede ikke en tid på ca. 64 timer som var mit mål
- Ondt i venstre baglår efter 137 km, kramper når jeg gav den gas op ad bakker
- Frøs, især om fingrene, natten til tirsdag på turen Brest - Carhaix
- Lidt ondt i lænden på sidste dag
- Vildt træt allerede efter 306K. Sikkert for dårlig træning i juli-august - eller måske er mit hjerte ikke længere godt nok til 1200 km (Fik Tripple-By-Pass 18 måneder inden PBP-2019). Men jeg var ret optimistisk inden PBP, idet jeg klarede kvalifikationen på kun 7 dage i marts måned i Arizonas bjerge. Under kvalifikationen havde jeg i snit 15% margin til tidsfristerne.
- Søvnig om natten
- Smerter i højre knæ
- Hævelse, knæk og nedsat bevægelighed fra knæ
- Havde kørt for slidte bukser
- Jeg mistede kraften i venstre ben og fik krampe
- Opsvulmet knuste på højre fod som slog mod pedalarmen
- Fik dårlig mave og derved dehydrering
- Mangler kræfter

[I øvrigt er det glædeligt at der ikke længere er nogle der oplever problemer med kønsdele. Det har i tidligere undersøgelser ellers været et kendt fysisk problem. Det kan tages som et udtryk for at cykelbukser og sadler samt øvrig dæmpning af cyklen nu er blevet meget bedre]

## Spørgsmål 13

Hvor længe har dine problemer været?

54 svar



Figur 10 Varighed af fysiske problemer

Som det fremgår af Figur 10 er det meget forskelligt hvor længe de fysiske problemer varer, nogle slipper med at par timer, mens andre mere end et halvt år efter PBP stadig har problemer.

Kommentarer:

- Har stadig problemer med sovende fingre der også låser sig i visse positioner. Men det har jeg haft siden PBP i 2011.
- Men havde snurrende fingre fra april 2019 hvor jeg kørte Isola 6+6
- Fødder der delvis sover, det er ikke smertefuldt, men en underlig sovende fornemmelse.
- Havde ingen problemer undervejs, men min højre storetå begyndte at sove efter ca. 14 dage, og det varede et par måneder. Ikke noget der generede i dagligdagen, men hvis jeg stødte tåen mod noget, så 'snurrede' det i den.
- Mine finger sover stadigvæk. Har planer om operation
- Mine tæer sover stadig □
- Periodisk har jeg forsat problemer ved hård belastning
- Hævelse væk efter 1 uge. Fuld bevægelighed efter 2 uger
- Blev overraskende hurtigt bedre...
- Er stadig lidt øm i nakken.
- Knysten er tilbage i sædvanlig forstørret størrelse
- Fødder og hænder var følelsesløse i ca. 2 mdr.

## Spørgsmål 14

Har du et godt råd til nye deltagere til næste PBP?

64 svar

- Vær godt forberedt og få cyklen grundigt efterset inden afrejse.
- Kør mange km inden. En bikefitting for at sidde så godt som muligt. Evt. prøve at køre distancen herhjemme inden så man mentalt ved at man kan
- Træning af højdemeter og kør gerne 1000 km brevet før man kører PBP
- Ikke at lægge for hårdt ud selvom det er svært da der ofte køres stærkt i de først start gruppe. At lave korte stop så man ikke bliver kold. Mest hvis man vil gennemføre hurtigt.
- Træn bakkekørsel
- Ja. Bevar det positive fokus. Der vil altid komme tidspunkter hvor det føles lidt træls. Men det bliver altid bedre igen. Også inden turen slutter. I 2019 var der var mange som klagede over de kolde nætter som ikke har været der de foregående 3 gange. Men det bliver varmere når solen kommer på himlen igen. Så fokuser på det positive og ikke det negative. Fokuserer man på det dårlige, bliver det en dårlig tur. Muligvis en tur som slutter før tid. Jeg har 4 ture nu og de har alle sammen været en fest
- Vær i stand til at skifte planen. Pas på at spilde for meget tid i kontrollerne.
- Lad være med at starte for hårdt og lad være med at lade dig påvirke af andres tempo/rytme. Undgå at spilde for meget tid på at småsnakke og hygge undervejs...
- Jeg tror, det er en god ide at sove jævnlige i korte perioder (1 time) fx på kontrolstederne.
- Nyd det, fedt med så meget hjælpsomhed blandt de andre danskere og alle tilskuerne langs ruten
- Bare træn og kør så meget som muligt. Også tro på det selv om vejret er hårdt
- PBP er langt mere en mental udfordring end en fysisk udfordring, så nyd turen og atmosfæren og glæd dig over hver stigning du klarer og hver etape du fuldfører.
- Kør dit eget løb, ta det roligt, betragt det som et antal løb, fra kontrolsted til kontrolsted.
- Vær effektiv ved kontrollerne og nyd støtten undervejs. Tjek udstyret og sæt friske dæk på.
- 1) Sørg for at gennemføre mindst 2 styk 200 km og mindst 2 styk 300 km i juli-august op til PBP - uanset vejret. 2) Hvis du ikke kan gennemføre din PBP-kvalifikation med mindst 20-25% margin til tidsgrænsen, bør du tage en 90-timers start.
- Træn både distance cykling – dvs. mere end 8 timer. Men også interval, og bakker
- Mange km er ikke nok. Mentalt skal man også være klar
- Find eget tempo, der kan holdes
- Få kørt mange km
- Træn
- Kør dit eget løb og undgå at være afhængig af andre.
- Få trænet godt.
- Ja, kør 10-20 % langsommere på de første 400-600 km for at få en fornemmelse af hvilke udfordringer som du står overfor og hvordan din krop reagerer (selv om man har kørt 600 km i DK er det bare noget helt andet:=)
- Gør alt hvad du kan for at når du endelig skal sove så lad det være i de mørke timer.
- Lad være med at lytte til de gamles skrækhistorie [OK. så trækker jeg denne undersøgelse tilbage☺]
- Masser af træning i alt slags vejr - også natkørsel. Cyklen skal være helt i orden. Vær forberedt på omskifteligt vejr. Husk lunt tøj, det kan være rigtig koldt om natten. Kør ikke over evne - det er et meget langt løb.
- Kør ikke hårdere end din krop kan klare - jeg kørte selv for hårdt og derfor svulmede knysten usædvanlig meget op
- Masser af træning, spis ikke på depoterne så vidt det er muligt. Masser af væske og skiftetøj om muligt.
- Søg få at få trænet nakkemuskler, ikke kun benene
- Træning og det skal være i rigelig mængde
- Kør efter evne - dit eget tempo - brug din sunde fornuft i enhver situation
- Ja kør mere end en serie før løbet og kør langt et par år før, så man oplever nogle kriser.
- Vælg længst mulig tid og brug tiden
- Vær forberedt og især mentalt

## Spørgsmål 15

Hvilket materiale er rammen?

67 svar

Det altdominerende materiale er carbon, som 58 deltagere brugte. Der var 2 rammer af aluminium, 5 af stål og 2 af titanium.

## Spørgsmål 16

Hvis du skulle deltage i PBP igen, ville du vælge et andet materiale?

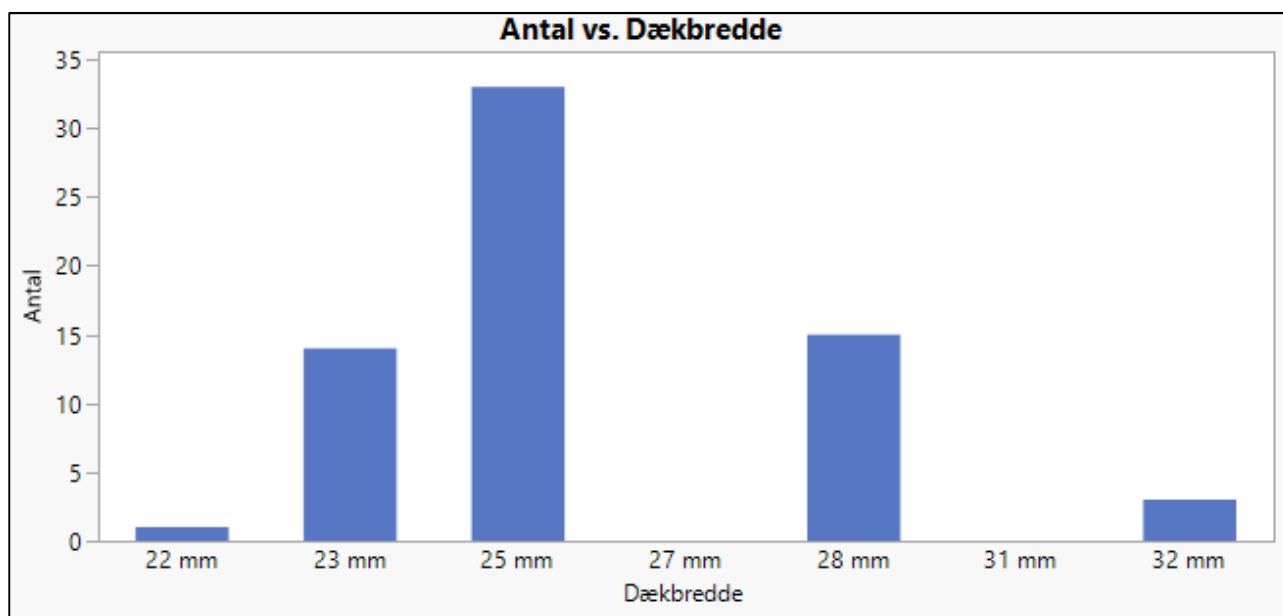
65 svar

Her vil 57 deltagere vælge samme materiale, mens 2 ville vælge andet materiale, idet en vil skifte fra stål til titanium og 5 ikke ved hvilket materiale de vil vælge.

## Spørgsmål 17

Hvilken dækbredde kørte du med?

66 svar



Figur 11 Dækbredde på cyklen hos danske deltagere

## Spørgsmål 18

Hvis du skulle deltage i PBP igen, ville du vælge en anden dækbredde?

67 svar

Her vil 52 deltagere fortsætte med samme dækbredde, mens andre overvejer bredere dæk. Der er ingen der vil bruge smallere dæk og der er 5 som ikke har taget stilling.

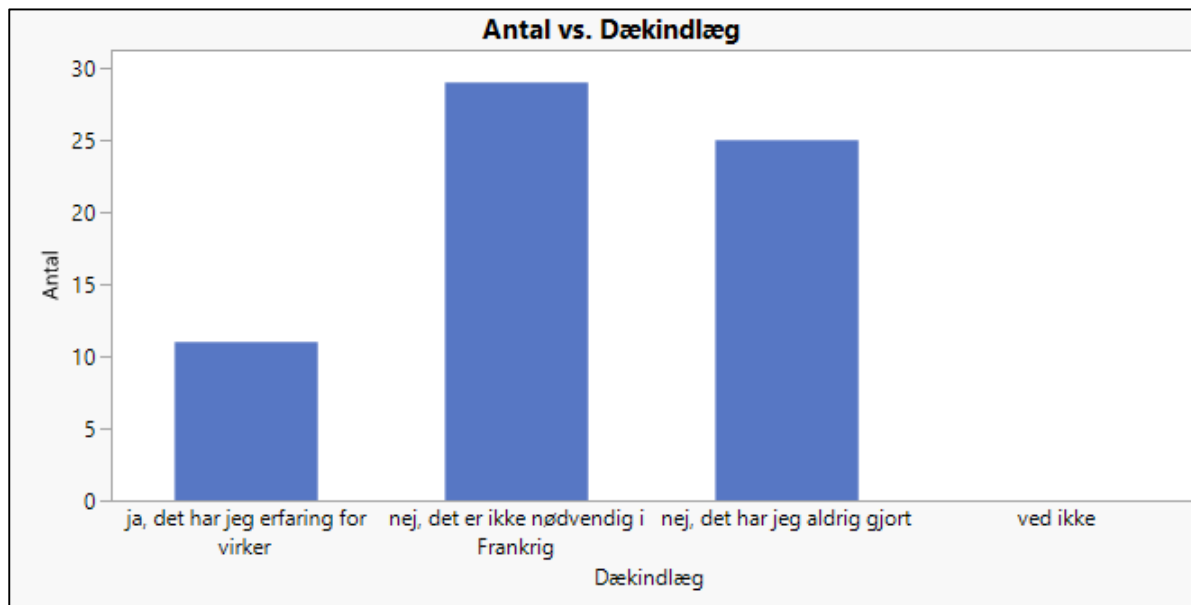
Kommentarer:

- Jeg kunne finde på at bruge bredere dæk, hvis rammen tillod det, men 35 mm har problemer med mine skærme [fra 32 mm]
- Ville vælge 28 hvis min ramme tillod det - udelukkende på grund af øget komfort
- Måske 28 mm [fra 25 mm]
- Måske 28 for bedre komfort [fra 25 mm]
- Ja, jeg ville vælge 28 mm eller mere for komfortens skyld [fra 23 mm]

## Spørgsmål 19

Kørte du med dækindlæg?

66 svar



**Figur 12 Cykling med dækindlæg**

#### Kommentar

- Ja men det var en kæmpefejl, da jeg er ny i forhold til at på 28 mm og ikke kunne mit foretrukne dækmærke i den størrelse. Dækindlægget var skyld i min første punktering under PBP [deltager siden 2007]
- Jeg er begyndt at bruge tubeless dæk og hvis det virker, kører jeg med det næste gang
- Kører altid med Schwalbe Durano PLUS - svarer til at køre med indlæg. Lidt tykke og tunge dæk, men det er groft set umuligt at punktere i Sydeuropa.
- Kører med Durano PLUS som er ret punkteringsresistente

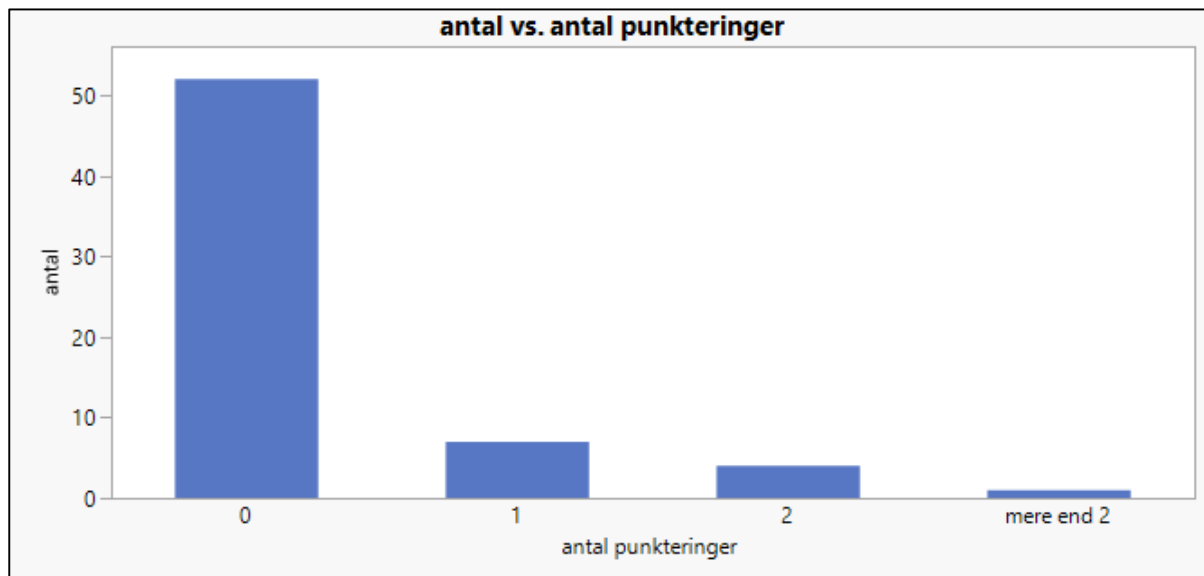
## Spørgsmål 20

Hvor mange punkteringer havde du?

66 svar

Det fremgår af Figur 13 at langt de fleste = 52 kom igennem PBP2019 uden punktering. Der var 7 deltagere med 1 punktering, 4 deltagere med 2 punkteringer og 2 med flere end to punkteringer. Der var for dem som kørte med dækindlæg kun 2 punkteringer.

Så tror jeg også at der i 2019 er sat rekord i antal punkteringer, se under kommentarer.



Figur 13 Antal af punkteringer hos danske deltagere

Der er i alt 9 punkteringer

Kommentarer:

- Jeg fik problemer med mit fælgbånd, og dermed mange (mere end 6) med punktering omkring ventil [dette må være en ny rekord. Jeg har aldrig før hørt om så højt ifm. PBP]
- 2 pga. dårlig markering af en helle på tværs af vejen - mens jeg lappede var der en håndfuld andre som heller ikke nåede at se den (heldigvis ingen som styrtede - jeg fik stoppet en kontrolbil og de ville se om de ikke kunne lave en bedre markering.

## Spørgsmål 21

Hvilken type forlys havde du cyklen?

66 svar

Her kørte 10 deltagere med 1 batterilygte, mens der var 40 deltagere med 2 batterilygter og 18 deltagere med dynamolygte. Der var en enkelt deltager med 3 batterilygter. Der er 3 deltagere har også haft pandelamper med {Pandelamper var meget almindelige førhen. Det kan være et udtryk for at lygterne nu er så kraftige at behovet er mindre}.

## Spørgsmål 22

Synes du, at du havde lys nok på cyklen?

66 svar

Heldigvis er der 62 deltagere, der synes at de har haft tilstrækkeligt lys på. Der er 2 som synes de kørte med for lidt lys [selvom den ene havde 2 batterilygter foran. Generelt har det ellers været sådan, at man kun kunne have for lidt lys på cyklen, men det har de nye kraftige lygter tilsyneladende lavet om på].

Kommentar:

- Vil Investere I Dynamo mulighed Som det ene lys
- Man kan aldrig få nok lys. Jeg manglede lys ud til siden når jeg kørte langsomt.

## Spørgsmål 23

Hvilken lygte havde du på cyklen? Angiv så vidt muligt entydigt fabrikat og navn + nummer

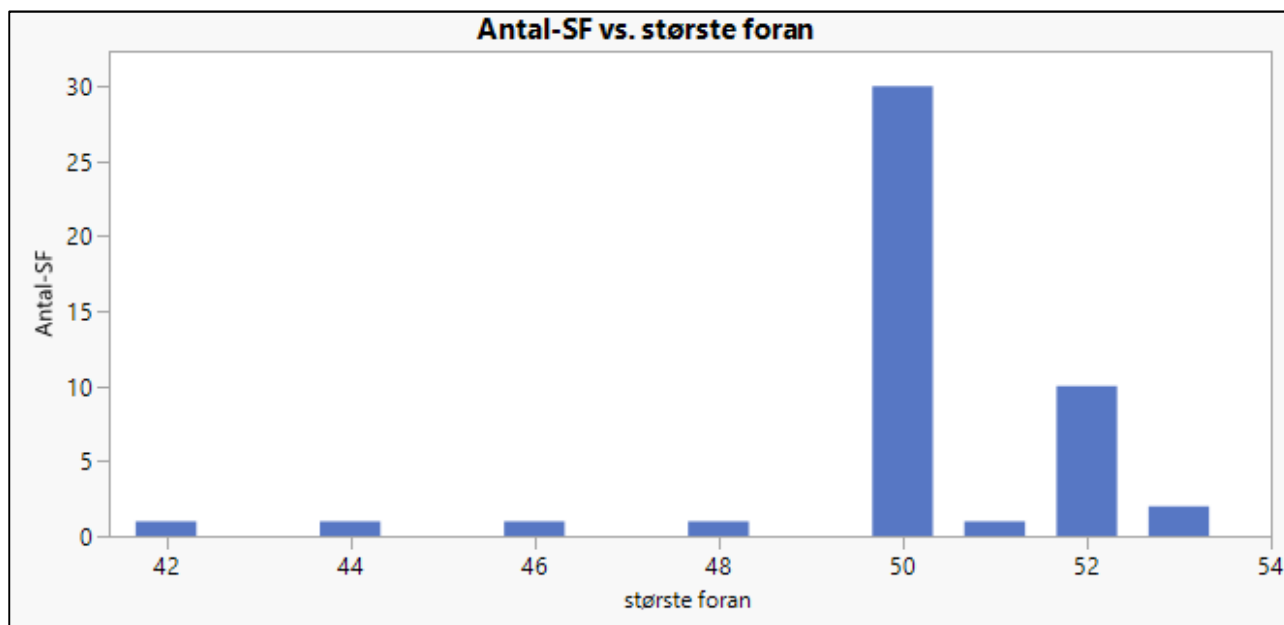
## 58 svar

- Luxus 900 lumen
- Busch + Müller Lumotec IQ2 LUXOS U LED Headlight
- Son de lux IQ 2
- Silva trail med genopladelige baterier. En på styret og en i panden på hjelmen.
- son navdynanom -zen71 diodelygter og pandelampe
- Busch og Müller, IQ-X
- Busch & Müller Lumotec IQ2 Luxos U og generiske baglygter på batteri.
- SON Edelux II - drevet af SON delux nav, Cateye Volt 700, Ledlenser H7
- LED lenser + kineser LED
- Atredo - MTB forlygte med 2000 Lumen - Dobbelt lygte
- Son navdynamo
- Force Glow
- Forlygter: Cyclemaster med 4 AA-batterier og en anden med 4 AAA-batterier. Næste gang bruger jeg noget stærkere.
- Simens 400 lum
- Bonteager ion 1300 Garmin
- Ay Up lighting systems led 1 sæt på styret og 1 sæt på hjelmen og 1 Greenfield nr 7276 led genopladelig fra hn på styret
- Trelock Is 950
- LED Lenser p7.2
- Al cworm med 3 linser
- SON Edelux II
- SON Edelux II
- Cateye HL-EL540
- En kinalygte + powerbank
- Gemini olympia led light
- 2 \* LED lenser P7 og 1 FORCE SRM-300
- SON Edelux II
- Nitecore BR15 1800 lumens
- Trelock LS950 - (opladelig) og LED LENSER P7 (4 stk AAbatterier )
- Bush & Müller lygte (model?) +E-verk omformer fra dynamonarv
- Cayeye 800 ÷ 2000 lumen mtb lygte
- SON Edelux II LED
- Edelux ver 1 navdynamo fra SON
- angry ligt med batteri opladeligt
- Cateye EL 530 & Cateye VOLT 1200
- gloworm med 4 lysstyrker
- Catey ældre model
- Schmidt Son
- Atredo EBL301E
- Knog Trial
- Burg Muller IXON IQ Premium
- Xeccon 1200 lumen
- 2 stk. Angrylight 1800, 1 stk. Led lenser P 7
- 2 x Cat eye, som bruger AA batterier
- LED: CREE XM-L2 U2 (max 10W) Output: max. 900 lumen. Havde kørt med dem i voldsom blæst og regn under breveterne og var godt tilfreds med dem, men forunderligt nok kom der fugt ind i lygtehovedet samt problemer med at tænde dem (!!?)

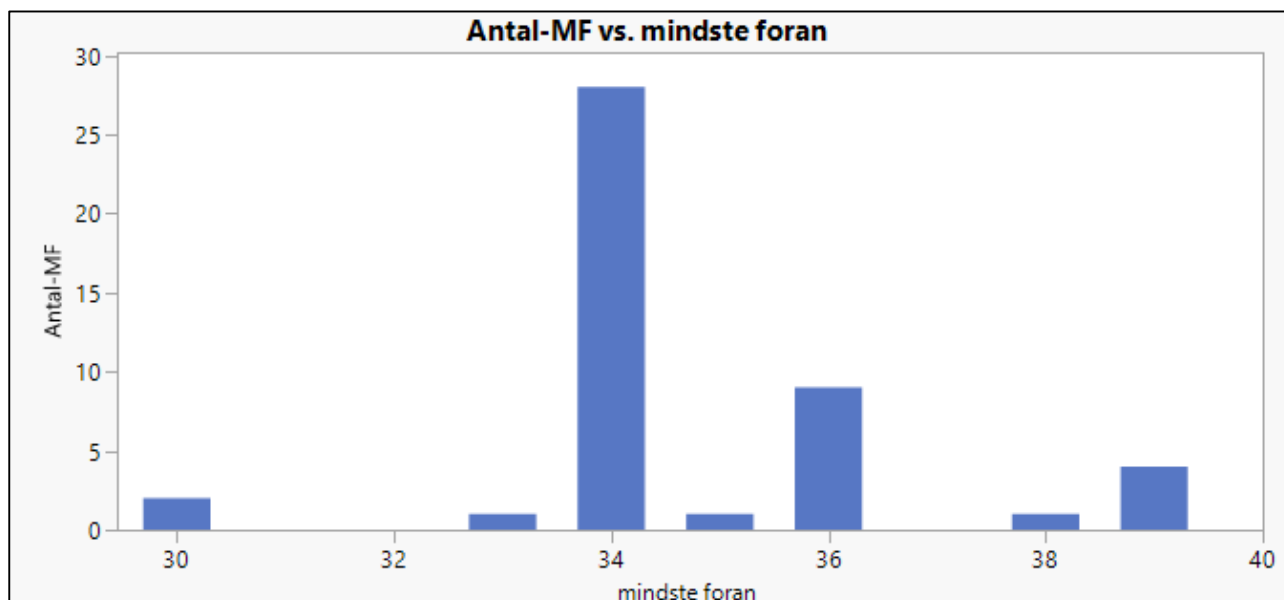
## Spørgsmål 24

Hvilken gearing kørte du med?

66 svar

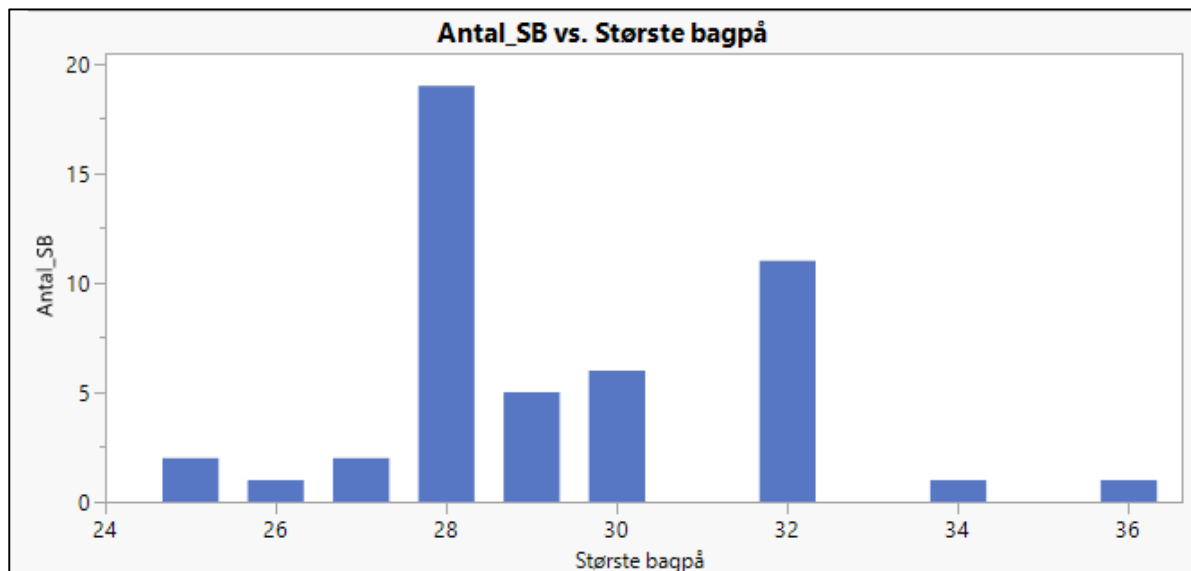


Figur 14 Største klinge foran hos danske deltagere

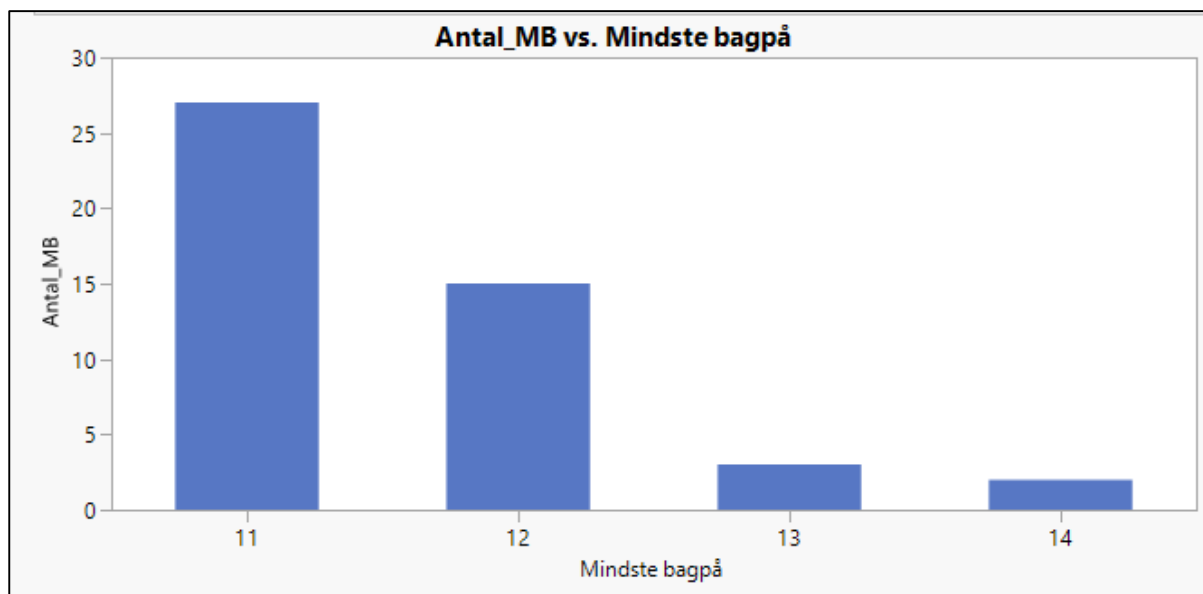


Figur 15 Mindste klinge foran hos danske deltagere





Figur 16 Største krans bagpå hos danske deltagere



Figur 17 Mindste krans bagpå hos danske deltagere

Kommentar:

- Jeg har 3 klinger foran og 9 gear på kassetten
- 50-34 foran med en 11 speed 14-28 bagerst. 14-28 betragtes som en juniorgearing, men gearene ligger meget tæt (14-15-16-17-18-19-20-21-23-25-28), og minder derfor om min 'gamle' tripple krans. Og da det jo sjældent er de høje gear man mangler på PBP, har jeg valgt at have små spring mellem de enkelte gear. Det virkede perfekt...
- Meget blandet pga. velomobil



# Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2019



## Spørgsmål 25

Ville du vælge samme gearing, hvis du skulle køre PBP igen?

65 svar

Her svarede 61 deltagere, at de ville køre med samme gearing næste gang, mens 4 ville vælge en lettere gearing.

## Spørgsmål 26

Gav præregistreringen anledning til problemer?

67 svar

Her svarede 60 deltagere at de ikke havde problemer med præregistreringen, mens 7 oplevede problemer.

Her er kommentarer modtaget

- Men altid bøvlet første gang man prøver særligt med homologation nr. vedr. gennemførte brevet
- Ikke nogen tekniske problemer, men det med at der lige pludseligt blev åbnet for flere startende i de enkelte grupper, og dermed at man - i et kort tidsinterval - kunne ændre startgruppe gav lidt udfordringer/koordinering når man skulle starte sammen med andre. I det hele taget var det noget rod med begrænsninger i startantal, åbne for flere osv. Men det ved jeg, at I er opmærksom på/enige i.
- Min makker ordnede det
- Stress med hensyn til om der var pladser nok. Havde grundet seriøs sygdom i 2018 kun gennemført 200 K og 300 K.
- Hvad ikke opfyldt prækvalifikationskrav, havde ikke kørt en eneste brevet året inden...
- Ja, ikke helt klart hvad man skulle vælge og fungerede ikke så nemt med validering af homolognumre fra kval - det tog meget lang tid før de var valideret mm
- Der er en del stress omkring præregistreringen
- Det var skidekoldt og blæsende på 200, 300 og 400 [det er en del af charmen ved at være randonneur☺]
- Man kunne bare stjæle en cykel eller flere.

## Spørgsmål 27

Gav den endelige registrering anledning til problemer?

67 svar

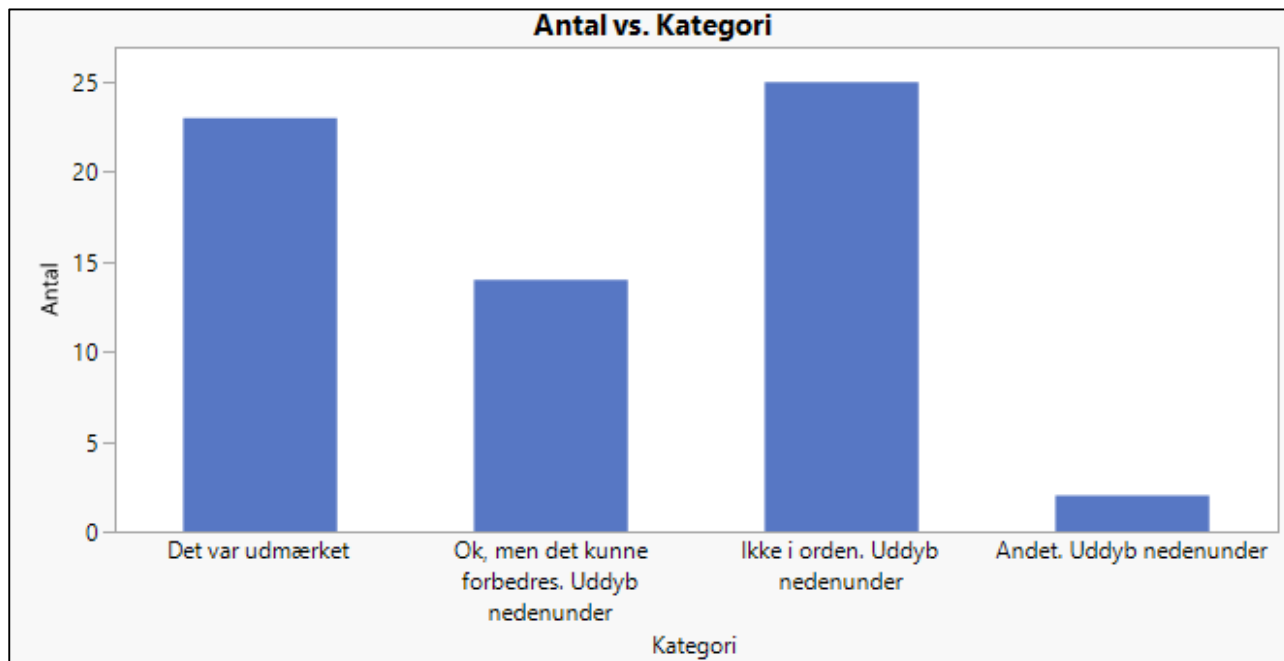
Her er der heldigvis 64 deltagere der synes at alt forløb som det skulle. Der er 3 der har kommenteret:

- Dårlige tidsvinduer for valg af startvindue. Midnat er ikke ideelt
- Min makker ordnede det
- Jeg fik en kammerat til tilmelde mig

## Spørgsmål 28

PBP 2019 startede et nyt sted. Hvad synes du om dette nye startsted?

65 svar



**Figur 18 Oplevelsen af startstedet**

## Kommentarer

- Brostensbelægning ikke rart og badefaciliteterne lå for langt væk fra området.
- Start område er for lille og det er målområde også.
- Det var kaos at hente numre mm og det skal ikke ligge i en skov. Tilgængeligheden skal være mere optimal. Undgå grus og mudder ved startområdet
- Da det regnede, var det meget mudret og jeg havde cyklen med i badekarret for det var helt vildt hvor meget beskidt den var og cykelskoene havde svært ved at gå i hak efterfølgende - dårlig skiltning ved start hvor man skulle stå i kø derfor startede vi ½ time senere end vi skulle jeg synes stadig startområdet som jeg havde fra 1995-2011 var bedre og hyggeligere
- Tilpasser mig altid stedet og regnvejr kan man ikke gøre noget ved
- Lettere kaotisk start
- Når det regner, er det problematisk i forhold til afhentning af startnummer
- Jeg synes stedet manglede noget, men det var ligeså godt som i St. Quentin, bare anderledes.
- Jeg syntes at der ikke var plads nok. Både til kontrol og ved start. Jeg syntes at det var både forvirrende og lidt farligt, at man have mixet parkeringspladser for mobilehomes og start området. Selve indslusningen til starten var også rodet; det var ikke gået op for mig, at det var med flyvende start efter at man havde fået sit stempel. Ved hjemkomsten var det forvirrende at der var sat en portal op inden selve målstregen. Der var mange som troede at de var færdige da de kørte igennem portalen og nogle var tæt på at misse at de skulle køre over målstregen/måtterne med elektronisk tidtagning. Endelig var alt for lille overnatningskapacitet i Rambouillet og omegn. Måtte overnatte i nærheden af det gamle startområde og tog så toget frem og tilbage. Det var lidt bøvl og en lille smule stressende, idet man ikke vidste om der var plads nok i toget. Personale i toget og på stationer var dog ualmindeligt flinke og overbærende - så stor ros til dem.
- Det virkede lidt som en nødløsning ift. 2015 - bøvl at komme til og fra - besværlig og langsom indskrivning - startområdet ikke optimalt - tåbelig målområde med sving og brosten til ryttere der har kørt 1200 km
- Bedre skilte, mindre brostenene
- For dårligt at starte på en campingplads, men endnu værre at komme tilbage til et stort kaos samme sted, alt for meget gående trafik af ikke-deltagere, og ufestlig stemning. Det bedste sted har været i Yvellins.
- Der var lidt kaos i startområdet, vi stod først i den forkerte kø.
- For langt ude bølandet og alt for meget grus
- Det var under al kritik, forholdene var dårlige på stort set alle punkter og så havde det intet med cykling at gøre
- Dårlige badeforhold for lang væk fra mål



# Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2019



- Stedet i sig selv er ok, ligger bare f..... langt fra vores hotel :-)
- Meget ringe forhold i forhold til tidligere steder. Elendige veje både ved afgang og ankomst.
- Afslutningen var ikke god. Man skulle kæmpe sig frem mellem gående, autocampere og cykler, der kørte den anden vej. Det var uklart hvor afslutningen reelt var.
- Startstedet var OK, selvom regnen i dagene op til starten havde gjort stier og græs noget smattede. Men det er arrangørerne jo ikke herre over. Arrangørerne havde denne gang koordineret med de franske jernbaner, således at rytter og cykel let kunne komme med toget helt inde fra Gare Montparnasse. Stor ros for det. (Dog ingen særtog ud til start kl.03.00-03:30 mandag morgen - hvilket ville have været SUPER). Boede selv inde i Paris og betalte 90 Euro for en taxa ud til starten. Det var IKKE til at opdrive overnatning i en afstand af 15 K fra startstedet. Gætter på at andre har haft samme udfordring, som jeg havde mht. logi.
- For langt væk fra hoteller - Ikke til at få taxi - for rodet. Dårlig tilkørsel, og træls med grus
- Stort set alt kunne gøres bedre
- Cykelkontrol tog alt for lang tid.
- Dårlig logistik og kaotisk tilrettelægning på startstedet
- Faciliteterne skal udbygges meget inklusive bad ved mål
- For langt væk fra byen og meget dårlig når man kommer i mål midt om natten, svært at finde mål området med smalle stier
- Starten var lidt kaotisk.
- Der var uklarhed omkring startplacering i grupper.
- For lidt plads, kringlet, mudret.
- Parkering til biler mm var ok men selve startområdet var håbløst dårligt - brosten og mudder samt dårlig skiltning.
- Havde det egentligt godt nok med det. Men vil ikke have noget imod at starte ved velodromen igen.
- Rigtig hyggeligt sted
- Der var ikke mange overnatningsmuligheder. Starten var temmelig rodet - men det var måske fordi startområdet var ændret pga. den megen regn. Der var for lange køer til cykelkontrol og registrering fordi de tildelte tider ikke blev håndhævet.
- Rod, panik og regn - intet læ
- En tydelig nødløsning, som arrangørerne skrev bagefter. Velodromen eller sportshallen fra tidligere var bedre startsteder
- Virkelig dårlig opdeling og planlægning i forhold til registrering. Alt for meget forvirring om hvor man skulle stå/ starte. Ekstremt dårlige toiletforhold.
- For langt væk fra overnatning og område var ikke egnet til cykler (grus og brosten)
- Det var lidt bøvl med at skulle bevæge sig som en lang slange på en relativ smal vej. Kunne have været rart om der var lidt mere friareal. Vi stod meget længe i venteposition - bøvl med at skulle give plads til ryttere, der pga. tidligere starttid skulle længere frem i køen,
- Man kunne bare stjæle en cykel eller flere
- Rodet start og mål, ikke den samme stemning, og ventede 1 time på en bil der kunne køre os til baderum
- Det dårligste sted vi har startet. Ingen hygge. Dårlig parkering langt fra hoteller. Køre på grus og brosten efter 1200 km. Dumt
- Uoverskueligt område. Dårlige veje til og fra
- På grund af regnen blev det for mudret, og store toppede brosten
- Rodet og megalange afstande, dårligt underlag.

En kommentar: Startområdet blev ændret i sidste øjeblik fordi den kraftige regn havde umuliggjort start fra det planlagte område. Det er også derfor, at startstemplingen gik langsomt så der ikke blev gruppestart, men 'løbende start'.

## Spørgsmål 29

Hvad synes du om afmærkningen af ruten?  
65 svar

Her synes 56 at ruten var fint afmærket og næsten ikke kan blive bedre. Der er en deltager der mener at der manglede pile flere steder, mens 6 mener at der var næsten pile nok, men de var svære at se.

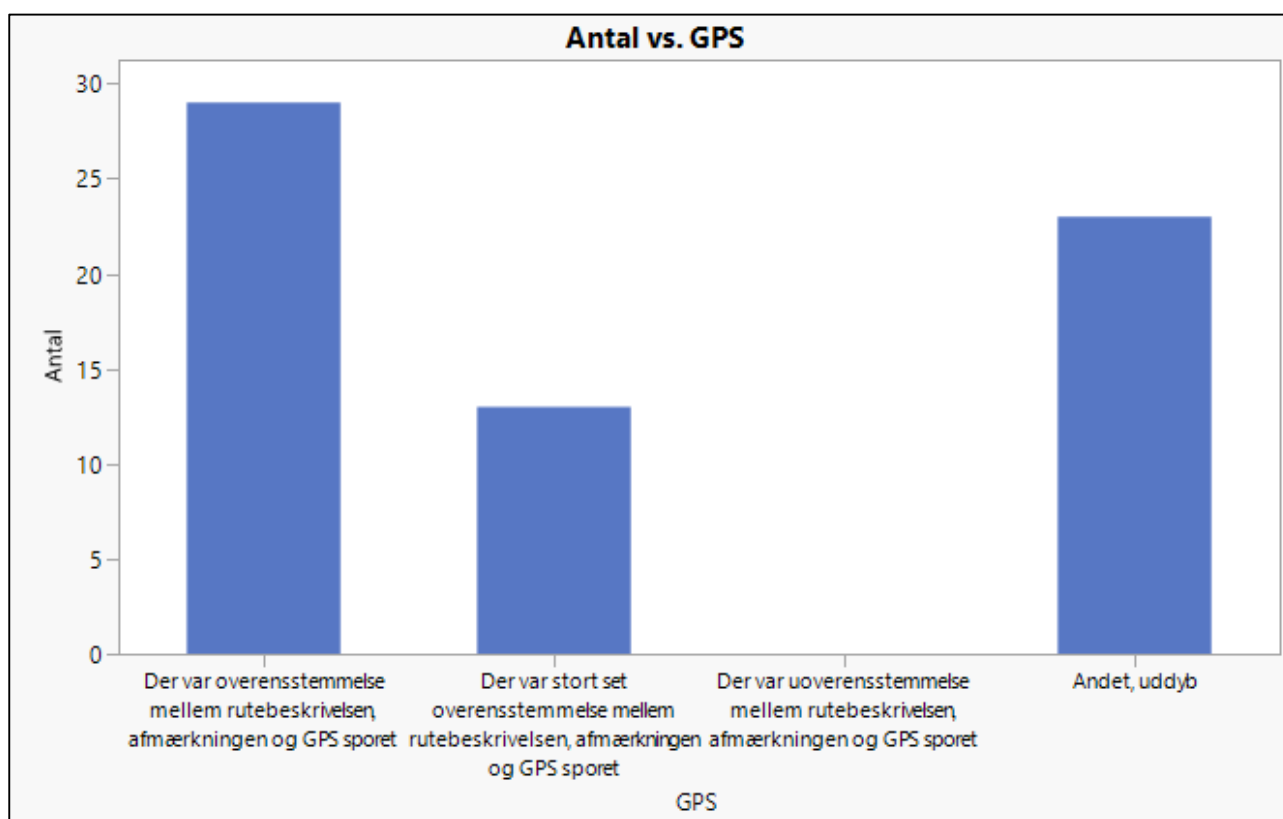
## Kommentarer:

- Men et sted var der nogen, der har vendt skiltet (i natten). Det gav nogle ekstra km op ad en stigning.
- På nær målområdet
- Cyklede næsten udelukkende i dagslys - derfor let at se pile og frivillige med reflektsveste.
- Så ikke så mange, da jeg udgik, men indtil da fint
- Brugte GPS-fil, var fin om natten til at lokalisere nedkørsler med sving.
- Der manglede pile nogen steder.
- Pile var lidt svære at se om natten

## Spørgsmål 30

Hvad synes du om GPS-filer arrangørerne havde stillet til rådighed?

65 svar



Figur 19

## Kommentarer:

- Brugte ikke GPS, satse på afmærkningerne
- Der var kun problemer de sider 50 km som jeg husker med forskel på pile og GPS
- Jeg brugte ikke GPS, men jeg havde den med, Ruteafmærkningen var så god at GPS ikke var nødvendigt
- Brugte dem ikke
- Havde ikke startet det - da der var mange at kører med
- Jeg har ikke brugt dem, men har lavet mine egne GPS-filer ud fra rutebeskrivelsen.
- Bruger ikke GPS
- Fik ikke liv i min GPS under selve løbet grundet presset start kl. 05:15
- GPS ??????
- Brugte det nærmest ikke
- Jeg brugte ikke GPS



# Resultater af ARDs undersøgelse - Paris-Brest-Paris 2019



- Havde ingen problemer frem til hvor jeg udgik efter 700 km.
- Jeg bruger/brugte kun GPS filer
- Den var fint ud til Brest men på hjemturen virkede den ikke det var der var pile
- Bruger ikke GPS
- Kørte uden GPS fulgte bare de andre og skilte.

## Spørgsmål 31

Hvordan var kontrol og stempling?

66 svar

65 af de danske deltagere oplevede at der var næsten ingen køer og der ikke var nogen problemer. En deltager nåede ikke frem til første kontrolsted.

## Spørgsmål 32

Hvordan fungerede den elektroniske registrering via chippen?

66 svar

Her synes 59 af de danske deltagere at det fungerede fint og at alle deres tider blev registreret uden problemer, mens 5 deltagere oplevede problemer undervejs.

Kommentarer:

- Kun to tidsregistreringer, som var korrekte
- Udgik uden registrering på chip
- Virkede overhovedet ikke - den skal åbenbart stikke fx bagud så selve chippen IKKE sidder direkte af siden på fx velomobil... (ikke anvist på deres monteringsseksempler)
- Familie og venner havde stor fornøjelse af at følge mig
- Der var ikke taget højde for lave køretøjer, velomobile. Tiden blev ikke registreret før jeg sad med skiltet i hånden og viftede med det hver gang jeg kom forbi tidtagning

## Spørgsmål 33

Havde du familie, venner eller andre, der fulgte med på nettet?

66 svar

Her havde 55 deltagere nogle, der fulgte med på nettet og 11 deltagere havde ikke nogen der fulgte med på nettet.

## Spørgsmål 34

Hvis ja, hvordan synes de at opdateringerne via nettet fungerede?

58 svar

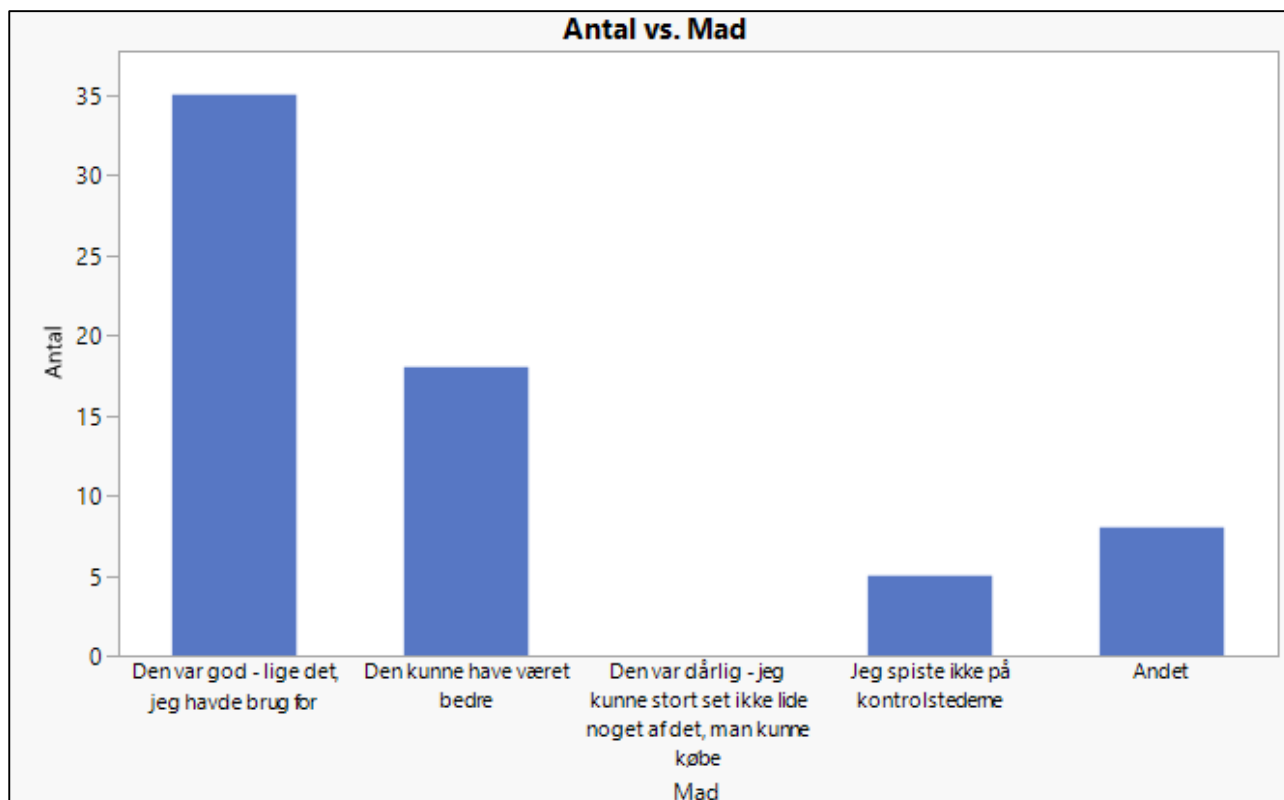
Her er der 44 der synes at fungerede fint, mens 10 synes at det fungerede nogenlunde. Desværre er der også deltagere der melder at det slet ikke fungerede.

Kommentarer:

- De kunne følge med i hvornår jeg sov, og hvor jeg var på ruten.
- Qua den ikke loggede... for andre var det vist ok?
- De skulle dog lige lære at der gik længere tid når jeg sov.
- Som sagt ingen fulgte, da der så ikke er nogen evt. at bekymre ved noget usædvanligt
- Familien var glad få at kunne følge mig, for så kunne det se hvor jeg var og det var det glade ved

## Spørgsmål 35

Hvad synes du om maden på kontrolstederne  
66 svar



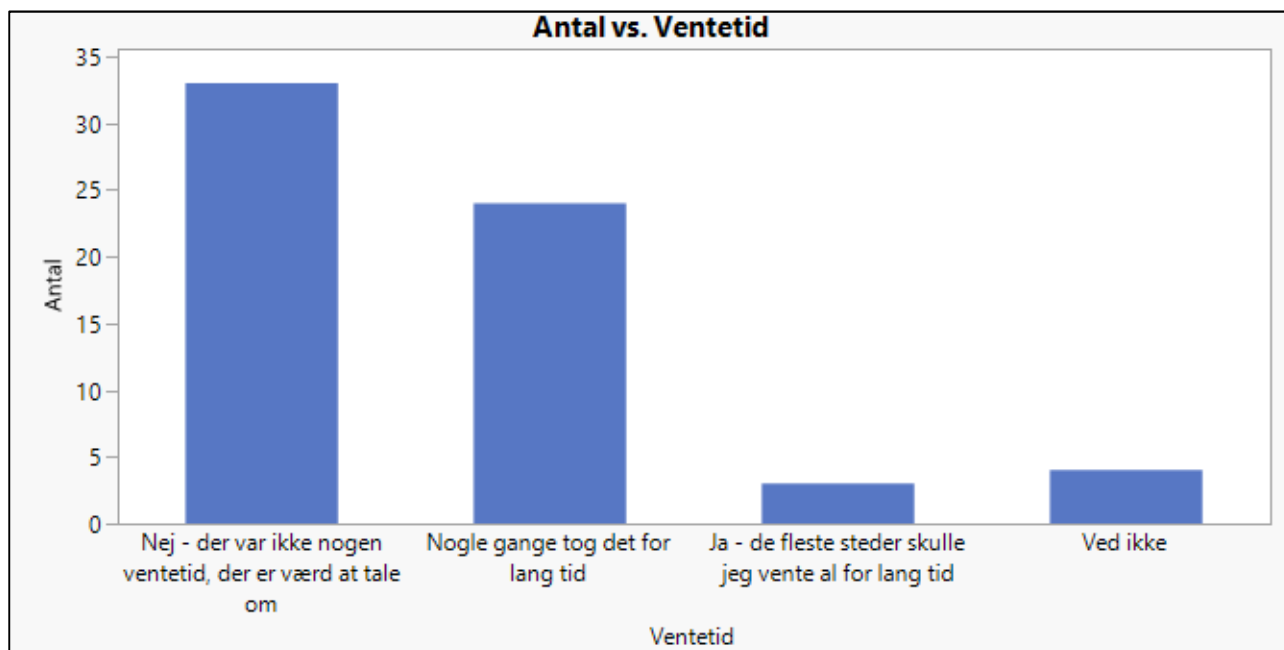
**Figur 20 Maden på kontrolstederne**

Kommentarer:

- OK
- Jeg synes det var direkte dårligt, nogle steder på grænsen til forfærdeligt. Det var meget bedre til LEL [London-Edinburgh-London], det er absurd at være i Frankrig og sige til sig selv eller andre: "Maden var bedre i Storbritannien"!!
- Var kun inde og spise 1 gang og det var ok
- Der burde være et bredere udvalg
- Maden acceptabel, men var noget svingende i kvalitet.
- Den var nok god nok. Udgik jo bl.a. på grund af spiseproblemer. Her var det nok manden der var problemet?
- Kvaliteten var noget skidt. Når man kommer som i den sidste 3 del. Var der stort set kun pasta uden noget. Det er jo de sidste der faktisk har mest brug for nogle kalorier. Og man kunne ikke købe noget uden for kontrollerne. Der var lukket mange steder i byerne

## Spørgsmål 36

Skulle du stå i kø for at købe mad?  
66 svar



Figur 21 Ventetid ved madsteder

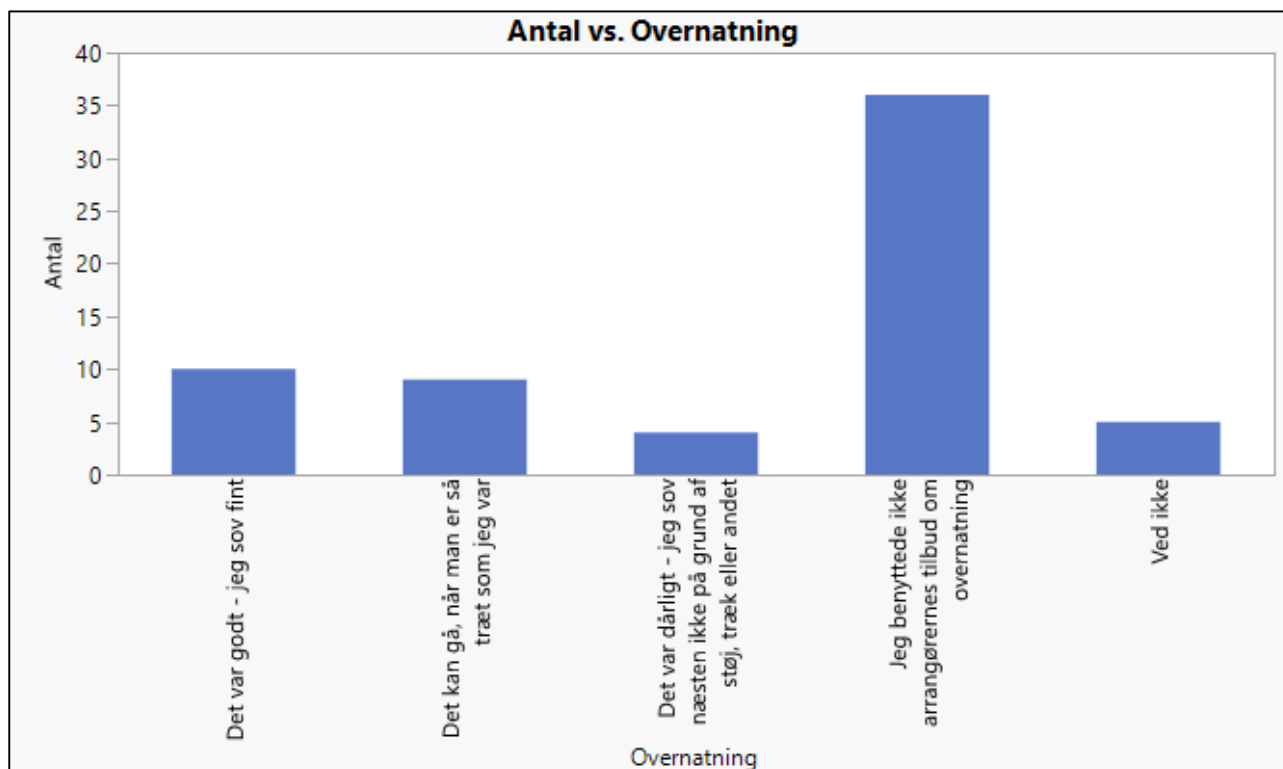
Kommentarer:

- Men den kan næsten ikke være anderledes. De kan jo næsten ikke styre 'in-flowet'. Hvis man syntes at det er et stort problem, så har man jo muligheden for at spise undervejs, enten ved de mange gratis boder eller på spisesteder i byerne.
- Var kun på to, så for lidt grundlag
- Kommer jo meget an på hvornår man kom ind - men det var ikke det store problem for mig

## Spørgsmål 37

Hvad synes du om overnatningsmulighederne?  
66 svar





**Figur 22 Vurdering af sovsteder**

Der var 23 danske deltagere, som benyttede arrangørens tilbud om sovepladser, heraf var 10 tilfredse med sovepladsen, medens 9 synes at sovepladserne var acceptable trættheden taget i betragtning, og 4 deltagere næsten ikke kunne sove på sovstederne på grund af støj, træk eller andre årsager.

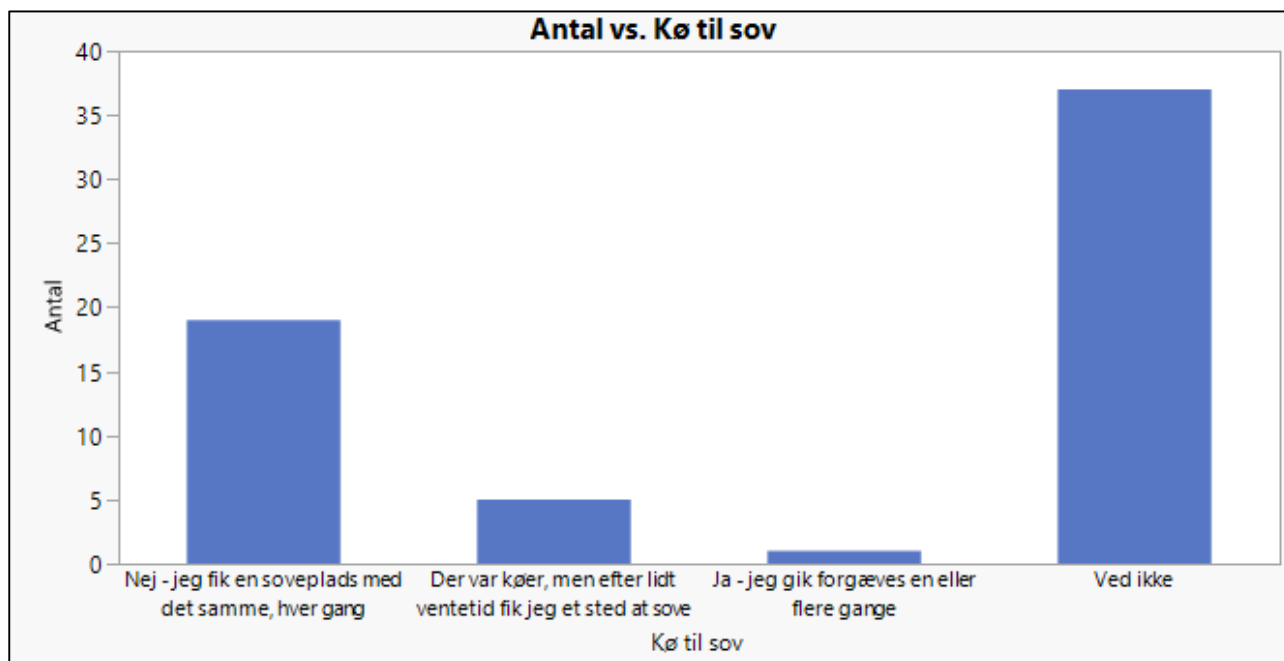
Kommentarer:

- Det var flere steder umuligt at få et sovested. Der er et stort behov for flere sovsteder.
- Meget koldt. Tynde tæpper, kunne ikke holde varmen
- Meget forskellige tilbud - som opleves forskelligt afhængig af hvor træt man er og hvor belastet soveområdet er. Jeg syntes virkelig at de enkelte kontrolsteder forsøger at gøre deres ypperste; men der er begrænset kapacitet og man kan jo ikke styre de andre deltageres gøren og laden.
- Sov i telt og bag i en bil
- Jeg benyttede kun arrangørens mulighed 1 gang i en time, det var OK
- Sov i eget telt efter ca. 450 km og udgik i første depot efter Brest hvor jeg sov fint.
- Udgik før behov for at sove
- Dog vil det være en god ide at have ørepropper med næste gang
- Benyttede det kun én gang - noget hård madras. :-)
- De gamle feltsenge var bedre

## Spørgsmål 38

Var der køer for at komme til at sove?

66 svar



**Figur 23 Kø til soveplads**

Kommentar:

- Jeg skulle vente en enkel gang, men ikke så længe.
- Et sted lagde jeg mig i gangen med en Alu-tæppe, jeg fandt. Næste gang har jeg mit eget tæppe med.
- Sov bare hvor der var plads
- Sov kun 1 sted
- Sov ude - ingen kø og når/hvor det passede mig

## Spørgsmål 39

Var hjælpere og kontrollanter flinke og hjælpsomme?

66 svar

Mange af de danske deltagere (62) mener generelt at det er utroligt hvad de gør, for at gøre PBP til et godt arrangement, mens der er 4 der har lidt blandede oplevelser.

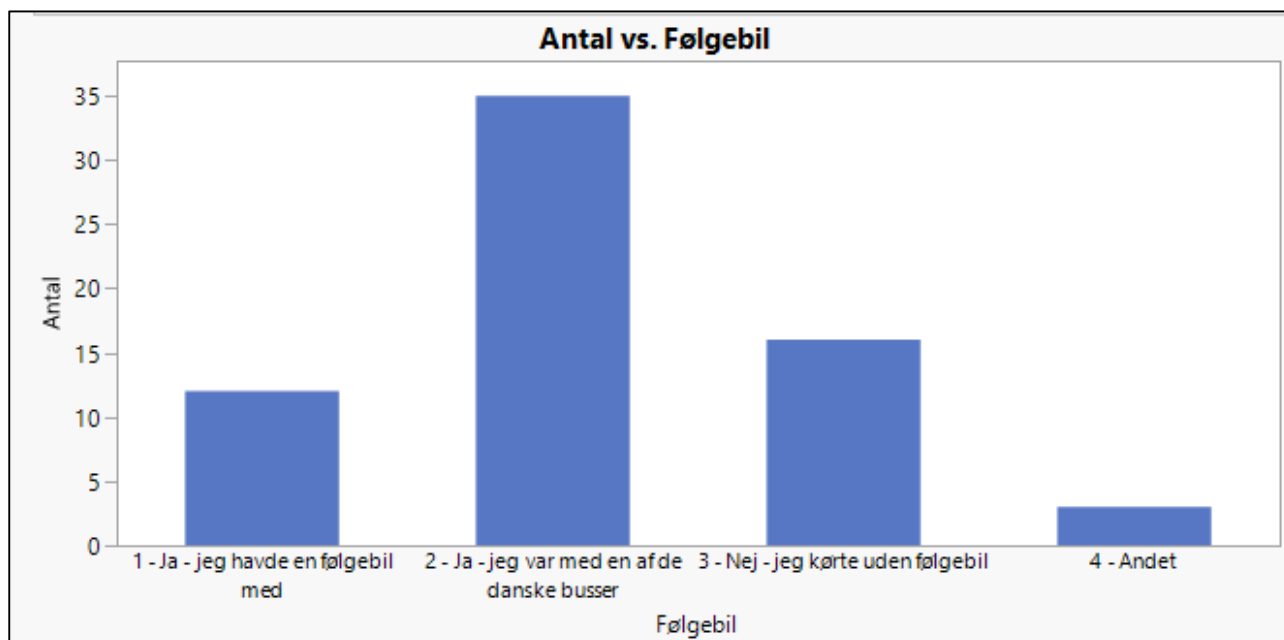
Kommentarer:

- To gange blev jeg vækket op til 1,5 time før jeg havde bedt om det og i begge tilfælde opdagede jeg det først da jeg var stået op. Det må ikke kunne ske. Og jeg har ikke oplevet det tidligere på PBP'erne. Den ene gang tjekkede jeg hvad der stod i deres oversigt og der stod det rigtigt, så det var tydeligt officials, der havde læst galt.
- Nogle går lidt for meget op i tingene, hvis man vil være en god cykel kammerat
- Sprogbarrieren. Taler kun fransk og ikke engelsk.
- De er meget flinke og hjælpsomme. 🐣🐣🐣

## Spørgsmål 40

Havde du følgebil eller -bus med?

66 svar



**Figur 24 følgebiler**

Der var 12 deltagere der havde egen følgebil, mens der 35 danskere med i busserne. 16 deltagere deltog i PBP uden følgebiler.

Kommentar:

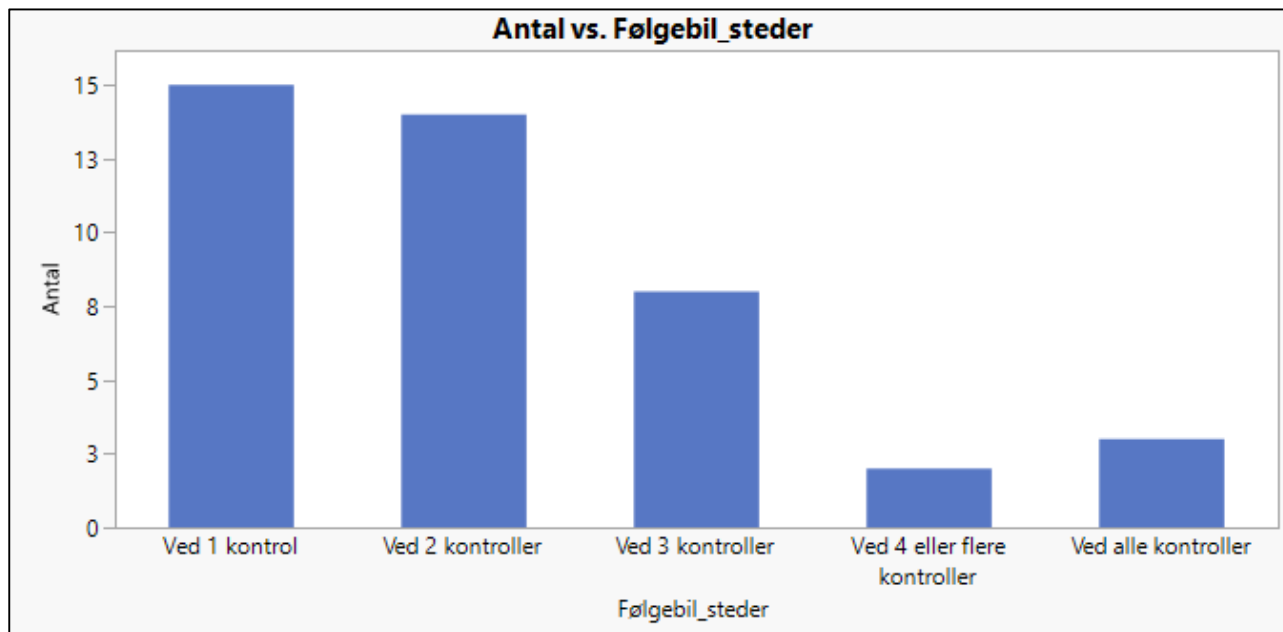
- Vi havde arrangeret telt Camp
- Vi havde en bil parkeret i Loudac med 2 hjælpere.

## Spørgsmål 41

Hvis du havde følgebil med, hvor mange steder mødte den dig?

40 svar

Her skal der udvises lidt forsigtighed i fortolkning af figuren, idet der er mange der har haft følgebil i Loudeac, som kun er ét sted. Deltagerne har dog brugt følgebilen både på vejen ud og på vejen hjem, altså 2 gange. Spørgsmålet må formuleres bedre næste gang!



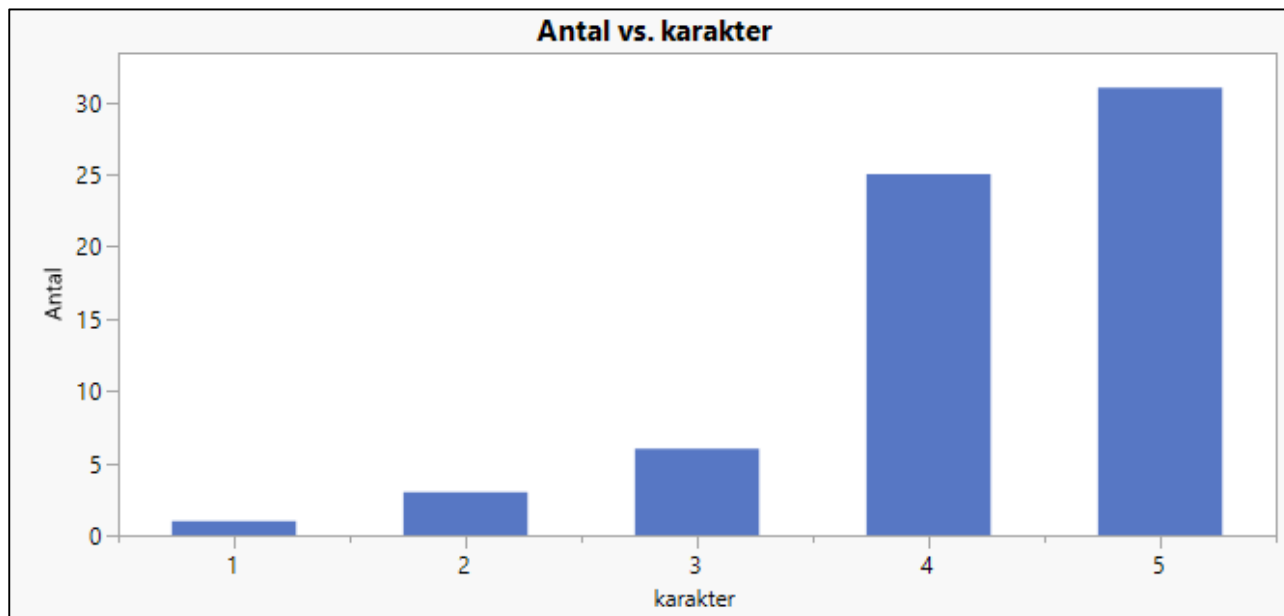
Kommentar:

- Loudeac ud og hjem
- Vores bus stå fast i Loudac og kørte senere til Montagne
- Den var i loudeac
- Ved Loudac
- 445 km ude og igen efter yderligere 400 km
- Kom ikke ud til den, men det ville have været to
- I Loudac ud og hjem.

## Spørgsmål 42

Hvad synes du overordnet om PBP 2019 på en skala fra 1 til 5, hvor 1 er elendigt og 5 er supergodt?

Den deltager der har givet karakteren 1 har ud fra de andre svar vedkommende har afgivet sandsynligvis vendt skalaen om!



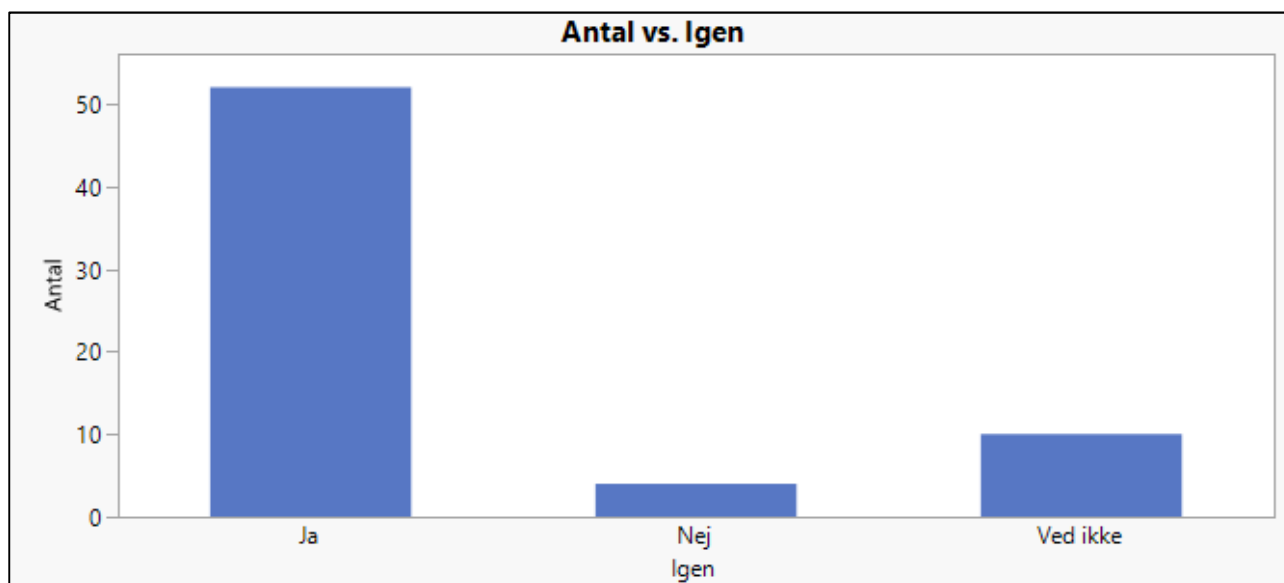
**Figur 25 Danske deltageres overordnede vurdering af PBP 2019**

**Kommentar:**

- Start og målområde ligger alt for langt væk fra Paris
- Min væsentligste anke er manglen på sovsteder. Og dernæst at der ikke er fod på hvornår man vil vækkes. Sidst er det kritisabelt at ventetiden på at få numrene var så lang.
- Frøs for meget om natten når man skulle sove
- Eneste anke er start- og målområde (Gav ingen mening at skulle rundt på gårdsplads med brosten, samt mange gående på det sidste stykke)
- Kæmpe arrangement baseret på frivillig hjælp, så man må være lidt ydmyg i forhold til, hvad man forventer
- Lidt træls med så megen modvind☺
- Den tid jeg var med var en meget stor oplevelse
- Mine 2 punkteringer var megatræls for mit rekordforsøg under 44 timer
- Bare godt arrangeret, god mad og velfungerende depoter og meget venlige hjælpere
- Da jeg kun cykle 25% af den fulde distance, dækker mit svar udelukkende disse 306 km. Hvis vejret havde været med rytterne og ikke imod rytterne, havde jeg givetvis givet karakteren 5.
- Det er et godt løb, men startstedet var elendigt
- Startstedet var ikke optimalt
- En stor oplevelse
- Det var en stor oplevelse.
- Det var en god oplevelse, men det var også den sidste
- Bortset fra start og mål, rigtig godt.
- Start på grund af regnen, mål på grund af ingen bad

## Spørgsmål 43

Vil du deltage i PBP igen, hvis du får muligheden?



Figur 26

Kommentar:

- Tror jeg er blevet for gammel
- Næste gang vil jeg være fyldt 68, så det er ikke sandsynligt at jeg deltager. Jeg har gennemført 5 PBP, så det er jeg godt tilfreds med.
- Med meget stor sandsynlighed er dette min sidste PBP - nu har jeg kørt 6 og fuldført alle gange, så jeg er godt tilfreds og også en smule mæt...
- Men kun hvis formen er til det - for jeg deltager kun, hvis jeg er ubetinget sikker på at gennemføre og kan køre turen med overskud
- Hvis helbredet holder, vil jeg gerne prøve igen
- Alderen tynger og hjerte/lunger fungerer ikke længere helt tilfredsstillende. Ved PBP-2023 er jeg forhåbentlig tæt på 71 år gammel - så hvem ved?
- Alderen vil afgøre om det er muligt
- Selvfølgelig kan alderen blive et problem, men hvis helbred og træning hænger sammen så ja. Kan godt lige charmen/hyggen og det at være til stede under arrangementet.
- Jeg tror jeg vil være for gammel næste gang.
- I 2023 vil jeg fylde 78 og sandsynligheden for ikke at kunne gennemføre er alt for stor
- Tror ikke familien vil have det, da det tager meget tid til at træne. Men man skal aldrig sige aldrig
- 1181 km, formen var der, men havde en genhusning få dage før, det var en trættende periode op til.