



Mark Cavendish vinner den 20. og siste etappen i Tour de France i 2012, på Champs-Élysées. Foto: William Morice / MaxPPP, CC BY 2.0, via Commons.

19-07-2017 11:37 CEST

Så mye energi er det i proffsyklistenes tråkk

3 540 kilometer, fordelt på 21 etapper. Det er distansen syklistene tilbakelegger i årets Tour de France.

De er innom fire land, skal over høyder opp til 2 642 meter over havet, og – i alle fall de som øyner den grønne trøya – må kjempe om poeng i flere titalls intense spurter underveis. Det vi vil frem til, er at det er en ekstremt krevende konkurranse.

I hvert eneste tråkk produserer syklistene energi – åpenbart. Men hvor mye tilsvarer det, egentlig? Lårene deres er jo mildt sagt imponerende ...

1 580 watt

I sluttspurten på en Tour de France-etappe vil hver av syklistene, på det meste, trolig produsere nok energi til å drive et vaffeljern eller en mikrobølgeovn.

Spurtkongen Mark Cavendish (toppbildet) fortalte i 2010 til [Cycling Weekly](#) at han kan produsere opptil 1 580 watt på sykkelen. Det var for øvrig samme år som han vant fem av sine totalt 30 individuelle etappeseire i Tour de France (kun legendariske Eddy Merckx har flere, med 34).

Briten er attpåtil kjent for å bruke list og taktikk like mye som rå muskelkraft. Det var for øvrig Cavendish, som du kanskje husker, som bokstavelig talt ble slått ut av årets Tour på den fjerde etappen, med en stygg albue fra Peter Sagan. Hendelsen førte til at begge nå er ute av Touren – dessverre.

Uansett: Selv om det finnes andre med enda større makskapasitet, er det nok få som i praksis kommer særlig høyere enn 1 600 watt, uttalte Cavendish til Cycling Weekly den gang:

– 1 580 watt er mye. Det er ikke mange karer som klarer hundre watt mer enn det. Og det er ingen (heller ikke Cavendish, red.anm.) som kommer i nærheten etter et 200 kilometers løp.

På oppløpssiden handler det nemlig ikke nødvendigvis om å makse i det hele tatt, men heller å prøve å vinne med minst mulig innsats – for å spare krefter til senere etapper.

Uansett er det nok saft i de lårene i spurten til at du sannsynligvis kunne laget bømtevis med popcorn og et tårn med vafler.

20,6 kilowattimer

I fjor fikk vi tilgang på watt-statistikken til Edvald Boasson Hagen fra hele 2015-Touren, og regnet ut at han da til sammen produserte rundt 20,6

kilowattimer i løpet av alle etappene.

Det tilsvarer så mye energi som du trenger for å lade mobiltelefonen helt opp hver dag i nesten 5 og et halvt år.

Regner vi med at hele feltet har omtrent lik effekt som Boasson Hagen, kunne du – om du bare kunne hentet ut og lagret energien – hatt nok strøm til å se tre timer TV hver eneste dag omtrent fram til år 2050.

Kanskje det er en forretningsmulighet her for gründere i grønn energi?

Sjekk ut denne infografikken for flere eksempler på strømforbruk:

<https://www.hafslund.no/strom/privat/stromforbruk/2025>