

Race report af Kim Hansen - Challenge Roth d. 8/7 2012 (Ironman distance)

Stod op kl. 4. 00 og spiste morgenmad med Michael, Martin og Michelle kl. 4.30, ca. 5.15 kørte vi samlet mod startområdet ved Hilpoltenstein, hvor vi var fremme ved 6-tiden. Jeg havde en starttid kl. 7.25, så der var god tid til at tjekke cyklen og anbringe min pose til 1. skifte. Der var også god tid til at nyde atmosfæren i startområdet, hele den "sitren" af forventninger og spænding man kan mærke i sådan et startområde, er bare så speciel og noget jeg ikke oplever andre steder.

Starten foregik fra vandet og i grupper af ca. 240 deltagere af gangen. Jeg har ikke tidligere prøvet at starte fra vandet af, men med min nye vådragt var jeg helt rolig. Kunne bare ligge mig på ryggen og flyde indtil tid var :O)... Svømningen gik rigtig godt, fandt min egen "bane" og kunne svømme uhindret næsten hele vejen, havde kun 2 mini sammenstød med andre i vandet, så det var bare perfekt. Vandet var 22,9 grader så det var så skønt at svømme i.

T1 fungerede også perfekt. Fik skiftet som planlagt og var ude af zonen efter planen. Cykelruten startede med ca. 40 km i modvind (hvad vejrudsigten ikke havde lovet). Allerede der røg min tidsplan med en gennemsnitsfart på 33 km/t, men jeg kæmpede videre. Generelt om ruten kan den sammenlignes lidt med Challenge København ruten, mange bakker op og ned, dog har Roth ruten en 10 % stigning på ca. 400 mtr. hvorefter den flader ud, men stadig stiger pænt de næste par km, derefter en FED nedkørsel med 3 hårnåle sving, hvor farten let kommer over 60 km/t ... nice :O) Næste højdepunkt på ruten var det berømte SolarerBerg. Solarer Berg er en ret kort stigning, men til gengæld er den proppet med tilskuerer á la Alpe Duez. De stod HELT tæt på os ryttere :O). Efter 1. omgang kunne jeg se, at jeg ikke helt kunne indhente den tabte tid i modvinden, så jeg blev lidt negativ i min tankegang og dermed lidt ufokuseret i kørslen. Begyndte at snakke med andre ryttere, og måske også køre hurtigere og med højere puls end planlagt. På 10% stigningen på anden omgang så jeg pludselig en rytter med en sindssyg flot klubtrøje. Det var Kenneth :O). Så havde jeg en ny jeg kunne snakke lidt med. Kenneth og jeg fulgtes mere eller mindre til T2. De sidste 30-40 km gav jeg stadig gas, selvom jeg følte mig godt mærket i benene, så det var med bange anelser inden løbeturen, men det var alt eller intet.

T2 gik igen som forventet. Kenneth og jeg skiftede næsten samtidigt, med mig ude af T2 kort før Kenneth. Efter en tissepause, hvor Kenneth overhalede mig, var det så af sted derudaf, efter 2-3 km indhentede jeg Kenneth igen og endnu engang opmuntrede vi hinanden. Jeg havde, inden løbet, en plan om at løbe 6 min. pr. km og det holdte også de første 14 km. Hvor jeg så måtte slippe tempoet og gå mere end beregnet. Min ryg omkring rygsøjlen spændte fuldstændigt, så jeg ikke kunne trække vejret dybt, men i stedet en gispen efter vejret, så fra km 14 og ca. til km. 32, var det løb ca. 5 min og så gå ca. 1 minut. Ved km 32 begyndte jeg at regne på, om jeg kunne lave PB og hvis jeg satte farten lidt op var det muligt, så det blev mit mål de sidste 10 km. Først ca. 1,5 km fra

mål fik jeg problemer med benene, men det var lige meget :O) ... målet var jo lige om hjørnet :OD...

De sidste 500 mtr. var en oplevelse jeg ALDRIG glemmer.. Jeg får stadig gåsehud af den support fra tilskuere og andre deltagere der allerede var i mål. Ligesom i København løber man ind på et "stadion" hvor alle bare hepper på én...

Jeg vil gerne takke Michael, Michelle, Rikke + børnene og Martin's forældre og søster for den støtte og support op til og igennem HELE dagen. Den støtte er i min verden uvurderlig, den gør mig bare så glad :O) 1000 tak skal i have :O)!

Konklusion på Roth Ironman: Løbet kan godt anbefales, da svømmeruten, skiftezoneerne og cykelruten er perfekte, eneste minus i min verden var løberuten, hvor jeg mener at "filmen" er knækket for arrangørerne. Vi løb ca. 25 km på en smal grussti, og hvor der ikke var meget plads til de tilskuere der heppede. Løberuten var en frem/tilbage rute hovedsagelig langs kanalen, så der var ikke samme stemning som i CPH Challenge - og den støtte kan godt bruges. Alt omkring løbet fungerede 100 % synes jeg. Selv da vi var 3000 personer der skulle til pastaparty om fredagen, synes jeg der var styr på det.

Expo'en: Én ting: Husk kreditkortet Wauw, jeg kunne købe mig fattig Masser af alting. Du kunne tage af sted kun med kreditkortet, og så være klar til løbet alligevel :O)...

Min egen konklusion: Set i bakspejlet er jeg nogenlunde tilfreds. Mener stadig jeg kan gøre det bedre, så drømmen om sub 11 timer lever stadig... (selvom jeg sagde til Michael dagen efter løbet, at det var sidste gang)...

But you'll never know ;O)