

## Race beretning fra Lanzarote IM 2014

Af Kim Hansen

### Træning:

Min træning til denne IM, var lidt anderledes end sidste år ... bl.a. uden så mange hurtige intervaller, men i stedet mere udholdenheds træning. Jeg var selv i tvivl om det var det rigtige, da jeg ikke følte at jeg havde fart i benene i forhold til sidste år, men efter en test og samtale hos DSA/Brian inden afrejse, blev jeg overbevist om, at jeg var i den form jeg skulle være i ...

### Optakt:

Turen til Lanzarote og dagene inden forløb som ønsket .... Fik svømmet og løbet på ruterne, og delvist gennemkørt cykelruten .. bl. nedkørslerne fra Mirador de Haria og Mirador del Rio, hvilket var meget lærerigt og beroligede mig en del. Mødtes også med Jan og Kenneth Lykke hvor jeg fik del i deres erfaring af ruterne.

### Raceday:

Inden start: Sov fint i ca. 6,5 time og stod op kl. 4.30.. gik ned i zonen (5 min. fra værelset) kl. 5.30, hvor jeg mødtes med Jan ... vi tjekkede zonen igennem en sidste gang inden vi gik til svømmestart ... på dette tidspunkt var det stadig mørkt, vi kunne ane solen i horisonten, men heller ikke mere, så tanken om der var lys på bøjerne dukkede da op ...men det var ikke nødvendigt, for da kl. var 7.00 og starten gik, var der rigeligt med lys.

### Svømningen:

Da det var en fællesstart (min første), valgte jeg en meget defensiv tilgang til starten.. placerede mig langt tilbage og på "ydersiden" af feltet. Kort fortalt så forløb svømningen uden store problemer .. kun 2 mindre dramatiske hændelser ...den 1. var på vendepunktet af 1. runde ( der skulle svømmes 2 runder af 1900 mtr. ), hvor der pludselig nærmest var en prop, selvom jeg svømmede med en pæn distance til bøjen ... 2. hændelse var da jeg startede på 2. runde ... jeg følte der kom vand i brillerne, så jeg måtte stoppe 5-6 gange for at få det ordnet .... En lille side kommentar: ( sjovt at svømme midt i fiskestimer :O) ... hvad jeg/vi gjorde på indersiden af ruten ).

T1:

Hvad man kan se på min tid ( 10:10 ), så tog jeg det med ro, og blev bl.a. andet smurt ind i solcreme af en officiel .... Luntede op til min cykel, og så afsted på det som jeg "frygtede" mest ... ikke pga. af distancen, men pga. nedkørslerne.

Cykelturen:

Kom godt afsted og fandt hurtigt min rytme ..de første mange km kørte vi nærmest som perler på en snor ... skal lige tilføje, at ruten var delvist afspærret for biler/trafik, ment på den måde, at på større veje ( 2 sporet ) kunne der være modkørende trafik og sågar også trafik i samme retning ... de mindre veje var lukket til os. Min 1. udfordring på turen var i byen La Santa..ca. halvvejs ... hvor den ene skrue på min flaskeholder bag på knækkede, da jeg kørte over et fartbump, den hang stadig i den anden skrue, så jeg kunne vride den helt af mens jeg kørte .. fik beholderen til slanger og værktøj over i en anden flaskeholder og så videre ....vi var nu kommet ud i modvinden, så farten faldt, men jeg havde det godt ( måske for godt, for min puls var pænt under det planlagte ) .. Jeg nåede frem til opkørslen til Mirador de Haria, hvor jeg fandt min egen rytme og ikke lod mig presse, hvis der var én der overhaledede mig ... faktisk passerede jeg væsentligt flere end der passerede mig ( sgu da meget godt kørt af en småbuttet fyr fra flade Danmark :O) .. ) .. kom op til toppen i god stil og så begyndte det var på forhånd frygtede mest af alt ...nedkørslen.. men igen kørte jeg defensivt/forsigtigt ( det havde jeg lovet min kone :O) ), og kom fint ned ... dog blev jeg passeret af en del af dem jeg havde overhalet på vej op... men pyt med det :O) ... denne nedkørsel gik direkte over i næste opkørsel, hvor vi virkelig kom ud i modvinden på det sidste åbne stykke inden toppen ...igen god fornemmelse på opkørslen. Så var det tid til den værste nedkørsel, ikke pga. sving og lign., for det var der nærmest ikke nogen af, men pga. asfalten ... den var simpelthen så ru og dårlig, at jeg skulle bruge alle mine kræfter bare på at holde fast i styret ..efter ca. 2 km kom jeg ud på ordentlig asfalt igen og de næste 8-10 km, var det fuld fart nedad mod Arrieta ...jeg tror ikke at jeg trådte i pedalerne i mere end 30 sek., på de 8-10 km ...der kom rigeligt med fart på efter min smag uden :O) .... I Arrieta var der ca. 50 km til T2, og nu skulle jeg i "ukendt territorie", ment på den måde, at denne del af ruten havde jeg ikke kørt hverken på cykel eller i bil før, men pyt med det ... det kommer som det kommer ... havde godt nok hørt rygter om et stykke grimt asfalt ved byen Nazaret ... og det var et velbegrundet rygte .. har aldrig kørt på så dårlig asfalt før, og kommer nok heller ikke til det, medmindre jeg kommer herved igen ...hold kæft det var lort at køre på ... heldigvis var det et fladt stykke, så faren ved styrt var minimal, men farten var lav ..meget lav ....men kom dog godt igennem det alligevel, og så var det bare zik-zak igennem landskabet ned til Puerto Del Carmen og T2 ... igen ned af bakke, men heldigvis var der ryttere foran mig, så jeg kunne følge deres linje i svingene. Kom godt og sikkert ind i T2 .. :O) ...

T2:

Tog den tid jeg skulle bruge, og blev igen smurt ind i solcreme, så jeg lignede en snemand ...

Løb:

Ud på løberuten og den bestod af 3 runder ... 2x 16 km ( 8 km ud+hjem ) og 1x 10 km (5 km ud + 5 km hjem ) og modsat hvad man skulle tro, så er den ikke flad ... starter ud med nogle mindre bakker de første 2-3 km, hvorefter den flader mere ud. Min taktik var at stoppe i alle depoter og drikke gående og så løbe videre, og jeg startede ud som forventet .. nu skulle jeg jo bare i mål .. jeg var der jo nærmest :O) ... benene havde det fint, men det havde ryggen til gengæld ikke ... regningen for opkørslerne og min klamren til styret på nedkørslerne kom nu ..mit åbenbart tilbagevendende problem, med at ryggen spænder op, så jeg ikke kan trække vejret ordenligt kom med det samme ... det betød, at jeg ikke kunne løbe helt i det tempo som jeg ønskede ... men under 6 min/km var godkendt, hvilket jeg holdte på 1. omgang Vinden var begyndt at tiltage, så der var en rigtig god vind nu .... Bl.a når man løb forbi lufthavnen mod vendepunktet var der en god modvind .. men så også medvind på vejen tilbage :O) ... havde sagt til min familie at 1. omgang ville gå "fint" ..2. omgang ville blive en mental udfordring/ kamp for mig, og så 3. omgang skulle bare overstås, så jeg kunne få min finisher medalje :O) ... og det blev som forventet på alle 3 runder .... Jeg løb i min egen "zone", og den blev kun afbrudt når jeg mødte Jan, Kenneth, Ulrik/TriNord og Charlotte/ FitnessDK på ruten og når jeg meget kort hilste på familien og Lise + familie i målområdet. Efter de første 27 km måtte jeg tage nogle få ekstra gå pauser, men da jeg havde fokus på min sluttid, var de korte .... Kunne nemlig regne ud at hvis jeg var under 7:00 min/km resten af vejen, så kunne jeg klare 13 timer grænsen. De sidste 5 km hjem havde jeg endda overskud til at sætte farten lidt op, så jeg kom KLART under de 13 timer .. nemlig med 2 min 3 sek. ;O) ...

Efter målgang:

HOLD KÆFT mine fødder er smadret .. kan næsten ikke stå på dem, men skulle jo lige have medalje, finisher t-shirt ..hente racebags og cykel inden dagen var helt forbi ... heldigvis kunne min familie hjælpe lidt til, så jeg kunne være i vores lejlighed 1 time efter målgang ... jeg havde intet overskud til at spise eller feste med de andre deltagere i målområdet. Havde dog en forbavsende god appetit til det kinesiske mad der blev hentet :O) ...

Sov fint i ca. 8 timer på sofaen, hvor jeg kunne ligge med fødderne oppe, og med lidt gennemtræk, så jeg kunne holde min indre varme ud :O) .... Her dagen efter kan kroppens "skader" registreres .... Få steder med solskoldning, meget træt ryg, meget ømme fødder med et par tæer der nok skal have nye negle og ben der hurtigt bliver stive, når jeg ikke holder dem i gang.

Sidder her aftenen efter løbet og kan ikke rigtig forstå, at jeg har gennemført én af de hårdeste IM i verden ... det er så uvirkeligt for mig ..... MEN JEG GJORDE DET ... I AM AN IRONMAN :o) ....

Evaluerings:

Kunne faktisk godt finde på, at køre dette løb igen .... Ja, det er hårdt, men hvis forarbejdet med træningen op til løbet er i orden, så er det et fedt løb .. godt organiseret og arrangeret. Rigtig mange af hjælperne er danskere (ansatte ved Club La Santa ), så man føler sig næsten på hjemmebane :O) ....Vejret denne gang var til at holde ud .... Jeg fortryder at jeg ikke med til award ceremoni og dinner søndag aften, da vi skulle rejse tidligt mandag morgen, så det vil jeg tage højde for næste gang ;O) .....