

Ironman Kalmar 17. august 2013

Man kan hvad man vil!!!!



Advarsel. Det her kan godt gå hen og blive lidt langt, har lidt svært ved at fatte mig i korthed. Der er lidt forhistorie, og det kan bare springes over – synes bare selv det hænger bedre sammen sådan.

Efter at have kørt Challenge Copenhagen 3 gange, var jeg klar på at køre en anden ironman distance i 2013.

Havde nogle dog krav:

- * Jeg ville køre en et stævne under Ironman konceptet. Ville gerne prøve at være en del af dét cirkus.
- * Stævnet skulle ligge i Europa
- * Tidspunktet skulle være sensommer
- * Ruten skulle være flad

Så valget var rimelig nemt: Kalmar 17. august 2013.

Havde på fornemmelsen at der ville blive hurtigt udsolgt, så allerede et par timer efter de åbnede for tilmelding – en lørdag i august, havde jeg betalt startgebyr!

Det var heldigt – for allerede om tirsdagen blev der udsolgt.

Forhistorie.

Trænede fint hele efteråret – var glad for løbetræning med klubben.

I december var der problemer med mit løb. Svært at definere hvad, men....så var de jo heller ikke værre, vel...:-) ? – smerte er jo noget diffust noget, og et eller andet sted vænner man sig til altid at have ondt et eller andet sted.

Stillede op til nytårsløb i Køge. Kun 5 km. Var godt klar over – inden start, at helt godt var det her altså ikke. Gennemførte dog, men humpede i mål. Efter bilturen var det helt galt – kunne seriøst ikke gå – højre ben bevægede sig ikke når jeg løftede det. Hurra for Google. Virkede som om det var min iskias der drillede og det ville gå i sig selv.

Det gjorde det så ikke, så en tur til lægen – han mente også det ville gå over hurtigt. Det gjorde det ikke. Retur til lægen (der heldigvis altid tager mig ret alvorligt og ved hvor meget tri betyder for mig). Henvielse til reumatolog. Kiropraktor besøg. Fysioterapi på eget initiativ. Han bad mig holde total pause i 14 dage. Kun gåture. Så jeg gik. Meget.

Hmmm..det hjalp ikke. Så fik jeg besked på at styrketræne. Hårdt. FOg måtte godt svømme, cykle/spinning og bruge crosstrainer, som alternativ til løbet, og for på den måde at holde fast i træningstiden.

Så det gjorde jeg.

Jeg kunne godt mærke, at det var godt med styrketræningen. At jeg blev stærkere. Men jeg kunne stadig ikke løbe. Ikke noget med at det gjorde ondt – for det gjorde det rent faktisk ikke – rent fysisk kunne jeg bare ikke. Benet bevægede sig ikke som jeg bad om det.

Reumatologen kunne fortælle at det formentlig var piriformis der var noget galt med og det var også det jeg selv og fyssen var kommet frem til. Fik begge steder nogle øvelser jeg skulle lave – nærmest identiske.

Hmm... hvad gør en klog? (mig!)

Google....Finder frem til en mand der hedder Søren Malling – Reflexzoneterapeut med tilknytning til Michael Laudrup. Og erfaring med piriformis. Det så lovede ud. Sendte ham en mail og var heldig at få en tid.

Han mente godt, at han kunne klare det i løbet af et par behandlinger.

Interessant.

Og manden havde ret. Efter et par temmelig omfattende behandlinger og en lille bitte korkhæl gik det fremad. Han kunne konstatere at mit ene ben er længere end det andet og det var det der drillede.

Hmmm...Det havde jeg jo egentlig fået at vide som teenager, da jeg havde problemer med ryggen, men bare glemte det, og aldrig rigtig gjort noget ved det. Jeg er sjældent blevet hevet så meget i og trykket på, men det må jo have været effektivt.

Gips?????

17. april begyndte jeg langsomt at løbe igen. Og det gik fint fremad. Var godt klar over, at det ville blive en udfordring med Kalmar – at det ikke ville blive optimalt, men troede alligevel på det. Deltog i DM i sprint, men forsøgte ellers at passe godt på. Ikke overbelaste- tage det roligt, ingen chancer.

Pludselig i midten af juni fik jeg ondt i den venstre fod på ydersiden. Troede blot det var en lille forstuvning, så prøve at slå den ned med lidt hvile og Ipre. Det hjalp ikke ☹️

På familiens opfordring tog jeg derfor –igen igen, en tur til lægen, som hev og vred i foden – og sendte mig til røntgen på Glostrup sygehus.

Lang historie gjort kort (jo jo, jeg kan godt skrive kort) Foden var brækket (yderste knogle midt på) og man undrede sig over, jeg havde gået rundt med det i minimum en uges tid. For det måtte da have gjort ondt. Ingen anelse om hvordan det er sket, og man mente ikke det var træthedsbrud.

Løbepause til 22. juli.

HELDIGVIS ingen gips eller skinne. Måtte godt bruge foden, men ingen vrid, ok til cykling og svøm (uden fødder). Ingen smertestillende – lægen mente, at jeg så bare ville træne for tidligt. Gad vide hvordan kan kunne komme på dén tanke.

Fandt ud af, at jeg kunne bruge crosstrainer med mtb cykelsko (de har stive såler) – så det erstattede mit løb, præcis som det havde gjort hele vinteren – resten af træningen fortsatte som normalt.

22. juli....bum bum...det ville give mig 5 uger til Kalmar. Svært at se det optimale i det. Men hvor der er en vilje – er der en vej – eller noget....

For afsted VILLE jeg. Fandt frem til en Run/walk/Run metode, og planlagde at løbe 4 min og gå 1 min. Så skulle det hele kunne lade sig gøre. Ingen mulighed for PR, men alligevel glædede jeg mig. Havde en eller anden ro.

Med 3 gennemførte IM's i rygsækken var jeg ikke bange for at jeg kunne gennemføre, og jeg havde ikke noget jeg skulle bevise over for nogen. Det var mere om foden holdt til det.

Løbetrænede lidt forskelligt – både med at gå og løbe og med at løbe lidt længere. Sørgede for god opvarming, og det virkede som om at foden tog det pænt. Den længste tur var omkring 15 km.

OG NU BEGYNDER DEN EGENTLIGE LØBSBERETNING.

Det sikre valg. 4+1 = gennemførsel

Allerede i september bookede jeg hotel via Nirvana (nej jeg får ikke procenter) som Ironman samarbejder med. Valgte et hotel lidt uden for byen. Så meget fint ud, og jeg kendte nogen der havde boet der i 2012, og de havde da ikke som sådan snakket dårligt om det.

Ankomst til Kalmar, Pasta party og race briefing.

Min søster – som havde lovet at tage med – og jeg tog afsted torsdag formiddag og ankom sidst på eftermiddagen. Hmm...jo jo..det så fint ud, men det VAR altså et rastepladshotel.

Måske navnet Rasta Kalmar skulle have ringet nogle klokker??

Pyt, vi havde da en tank inden for rækkevidde, udsigt til Ikea, Burger King, Jysk, og div andre store kæder.

Men de var søde nok på hotellet og værelset fint. Ikke noget at udsætte på det.

Efter at have checket ind – kørte vi ind for at registrere og tage til racebriefing og pastaparty.

Info møde, god grundig gennemgang, og selvom jeg havde læst Athletes Guide grundigt, var det godt.

Der blev forudset hård vind. Pladehjul tilladt (sådan et har jeg ikke) men frarådes, det samme gør med højprofil...Hmmm...jeg har jo ligesom KUN mine "kør-stærkt hjul" Højprofil HED med. Nå, sådan må det så være.

Spiste godt med pasta, der smagte SKØNT. Forholdsvis tidligt i seng, for jeg vidste at jeg gerne lige ville træne lidt før morgenmaden.

Let træning fredag tidlig morgen. Løb på den temmelig tomme parkeringsplads og cyklede samme sted bagefter. Jo jo, der var tale om et temmelig stort område. Og tidspunktet taget i betragtning (jeg startede kl. 6.30) – var der jo ingen trafik.

Morgenmad – ja ja, det med maden er vigtig. Hotellet havde en meget fin morgenbuffet, intet at klage over.

Aflevering af cykel og blå bike-bag. Blue for bike....og rød løbe-bag – red for run....(citat fra race briefing). Frokost inde på expo'en. Brugte ikke rigtig nogen penge, - købte kun en nøglering og plakater med M og alle navnene på deltagerne.

Jeg har altid en meget speciel følelse når cykel er afleveret. En tomhed, en forventning – og en følelse af ikke at kunne gøre andet end at vente.



Søs gik en tur i byen, og jeg satte mig med benene oppe og regnede på løbe/gåtider.

Let aftensmad i IKEA, det så mere interessant ud end det på hotellet – laks og salat. Fin størrelse og god sammensætning.

Hvile.

Lavede flasker (lyder som noget man gør til små børn) og pakkede alting klar til lørdag morgen/nat.

RACE-DAY

Op kl. 3.45. 3 vækkeure var sat.

Havregrød, kaffe og rødbedesaft (lidt svært at få ned på det tidspunkt).

Blev hentet af Nirvana busshuttle kl. 5.15.

Ind i skiftezone. Pakke cykel ud. Pumpe...Nyde stemningen.

Øh????? Hvor tages våddragt på, er vant til at svømmestart er tæt på T1. – nå ok, alle andre tager den på ved området ved svømmestarten – jeg gør bare som dem.



Smitter rødbedesaft mon af?

Gå ned til svømmestart, våddragt på, vente. Og så skulle jeg selvfølgelig tisse.

Hvilket jeg så gjorde. I våddragten. Det er sket før, så ikke noget bekymrende eller nyt i det. Tænkte dog lige på om alt det rødbedesaft jeg havde drukket i løbet af ugen, og om morgenen ville sætte sig på det hvide i mit tøj.



Svømning : 1:47:19

Det var en meget smuk morgen. Kunne dog godt se at vandet ikke var helt roligt.

Ud i vandet. Fælles start med med selvseeding. Ganske god ide ☺. 1.45 gruppen, kom til at passe ganske godt.

Temmelig store bølger, men ok svøm. Mødte et par brandmænd undervejs – men de bor der jo, og overhalede nogle brystsvømmere. Der var også en der svømmede rygsvømning.

Det var nemt for mig at se bøjerne, dejligt når man har en temmelig ringe navigationssans – og det var en fin rute – som man svømmer to gange, for så at svømme et lille stykke ind igen. Der var et enkelt sted hvor man skal under en bro, hvor der var noget trangt, især på første omgang – ellers ingen problemer.

Og ja!!!, der er nogen der svømmer langsommere end mig.



Det var dejligt at kunne se T1 og jeg kom op af vandet uden svimmelhed.

T1

Ikke specielt hurtigt skift – men kom da hurtigere ud, end dem der sad der da jeg kom ind, så det kunne have være værre.

Løb fint i cykelskoene hen til cyklen – men meget koncentreret. Havde ikke den mindste lyst til at vride om



på foden. Ingen chancer.

Ikke svært at finde cyklen. Vidste lige hvor den stod – desuden var der ikke mange tilbage – en af fordelene ved at være langsom.

Huskede at få hjelmen på først.

Cykling : 6:38:28

Afsted...pulsuret tog noget tid med at finde pulsen og selv om jeg ændrede mode, var det bestemt ikke interesseret i at vise km/t. Pyt....Gad ikke slås med det. Fik vinket til min søster der stod i rundkørslen lige i starten af ruten og sendt et totalt overskudsagtigt smil.

Blæst allerede på Ølandsbroen – men det var vi jo også blevet advaret mod. Fantastisk at overhale nogen allerede det første stykke. Det kan godt være jeg svømmer skidt, men jeg cykler sgu ok.

Vinden fordrede ikke specielt til at ligge ret meget i bøjlerne. Vidste godt at jeg smadrede aerodynamikken på den måde, ved ikke at gøre det, men føltes bare ikke trygt.

Passer på ikke at drafte. Gider ikke få en tidsstraf.

Holder mig til planen om at drikke min energi . En flaske i timen. Indtil jeg blev træt af det. Meget træt af det. Havde før stævnet testet det energi der blev udleveret og vidste godt at det ikke var min favorit.

Hvad så.

Omregnede så hvad det ville koste i energibarer, og så drikke vand til. Virkede umiddelbart godt og rart at få noget at tygge i.

Nyder virkelig den smukke, men også meget blæsende tur. Ser en del der er punkteret, og håber at det ikke sker for mig. Hvis det skulle ske ville katastrofen dog ikke være så stor. Jeg havde et par slanger med, patroner **og lapper** hvis det skulle gå HELT galt. Jeg ved at jeg kan skifte slange, så – det ville blot være irriterende.

Cykelruten består af to loops – et på Øland på 120 km og et på hovedlandet på 60. Rent mentalt godt, synes jeg, for jeg vidste jo at når Ølands-loopet var kørt var det jo kun 60 km tilbage – svarende til en kort træningstur – og de 30 af dem ville jo være ”på vej hjem”. Utroligt som man kan psyke sig selv.

Hård omgang, meget få steder med medvind, selvom er vel burde være det. Tilbage over broen. Benene er stadig friske, vejret er godt, men blæser stadig meget. Der er mange tilskuere ude langs vejen, og det er dejligt med tilråb.

De sidste 20 -30 km var bare ikke sjove – og det vidner min fart (eller mangel på samme) også om. Var gost klar over, at det var LANGT fra min bedste cykeltid, men det var de forhold der var.

Der var modvind og jeg glædede mig bare til at komme af cyklen og i gang med at løbe. Var også spændt på hvordan det ville gå. Men ingen tvivl om at SELVFLGELIG ville det gå.

T2

Fint skift i T2. Igen lidt for langsomt efter min smag. Fik taget solcreme på . Det sved i nakken og tænkte at jeg måske havde fået for meget sol på cyklen. Efterfølgende ved jeg, at det var et lille sår fra våddragen der drillede

Da jeg tager cykelskoene af opdager jeg en kæmpevabel på venstre storetå. Konstaterer kort at den er der og tager så blot strømper og sko på.



Stort smil på og ud på løberuten. Vinke til min søster.

Løb: 5:32:55

Løberuten består af 3 omgange der går lidt ud af byen, ind i noget skovområde og villakvarter, for så at end inde i Kalmar by. Skøn afveksling – og totalt flad.

Min strategi holdt fint- de først 1.40 time. Der var jeg nemlig nået 1 runde ud af 3. Fint, det ville jo ende med en ok løbetid, alt ting taget i betragtning.

Men, så var det lige min mave ville det anderledes. Jeg undskylder hermed meget flovt til den svenske natur – og til dommerne (for jeg ved godt at man ikke må) , men det var UMULIGT for mig andet. Måtte træde af på naturens vegne hele to gange.

Kom i gang igen, og så, efter 2 timer gik pulsen amok og steg til 220 . Godt nok har jeg en høj max puls, meeeeen..

Jeg har – som mange andre noget uregelmæssig hjerteslag - paroxystisk takykardi – der gør at jeg nogen gange oplever det – Den falder så i løbet af en halv times tid.

Det er totalt ufarligt (siger lægen) men jeg følte mig ikke tryk ved at løbe mens det stod på, så jeg valgte at gå –og da jeg så også lige fik besøgt en af de små blå (læs toilet) var den faldet til et normalt leje. Det passede ganske som det plejer, med ca. ½ time.

Chips – så pyt....

I gang igen. Holdt fast i planen. Gav mig selv den treat, at spise et par chips hver depot (sagde til mig selv, at det måtte jeg gerne, hvis jeg holdt planen –har nemlig ikke spist chips siden nov, da jeg har fortalt mig selv, at det kan jeg ikke lide). Spiste også lidt hvide boller. Det kan jo være lidt lokalt hvad der bliver serveret, og her i Kalmar var der så også syltede agurker. Spiste en skive et sted, hmm, det var godt nok lige surt nok. Sørgede for at få vand nok – men kunne godt mærke på min mave, at det bestemt ikke var sukker i store koncentrationer jeg skulle hælde ned.

Der var mange mennesker ude på ruten, og musik flere steder. Hjælperne på depoterne var skønne.

Mod målet.

De sidste 6-8 km var jeg dog træt. Ikke som i sukkerkold, ikke som i ondt i foden, bare træt. Men glad. Havde ikke følelsen af ikke at gide mere. Bare glæde og taknemmelighed.

Gik derfor når det passede mig. Der var MANGE der gik . Jeg fik snakket med en del, både når jeg gik og når jeg løb.

Fantastisk at løbe mod mål – det var blevet småmørkt, men der var fyldt af mennesker. Det er utroligt, men man får altså fornyet energi

Passerede målstregen i den ikke særlige imponerende tid 14.10.59 MEN med det største smil EVER !



IRONMAN....Against all odds.

Fik min finisher medalje og givet min søster et kram – hun kunne lige nå mig fra VIP-området.

En af de utallige hjælpere spurgte mig om jeg var ok – om jeg behøvede lægehjælp. Det kunne jeg svare negativt til.

Så blev jeg fulgt ud, mens jeg fik forklaret hvad der var i området, at jeg skulle huske min t-shirt mv. – taget finisher billede (Her kunne en kam og et spejl have været på sin plads, lidt forfængelig er man vel).

Da jeg ikke rigtig kendte nogen i målområdet, og da jeg vidste at min søster ventede (hun havde også haft en meget lang dag), så det betød at jeg bare hurtigt kastede to kopper supper i mig, og greb en tallerken med 2- ikke så interessante pizzastykker. Det var skønt at få noget salt.

Badet blev sprunget over og jeg skyndte mig ud til min søster. Hende kunne jeg så ikke lige finde. Synes vi havde aftalt at hun kom hen til udgangen ? Satte mig ned på kantstenen med min pizza og ventede. Sad der nok rimelig længe, og en dame kom over til mig og sagde jeg frøs, og om jeg ikke havde noget mere tøj at tage på. Fik taget jakke på, og gik over mod mål for at se om min søster var der. Det var hun 😊

Spadserede ned til T1, for at hente cykel og poser. Måtte lige en tur på et af de små (nu ikke særlig lækre) små blå. Udchekningsproceduren gik helt fint, til forskel fra i København hvor jeg alle år har oplevet kø – hvilket man bare IKKE gider på det tidspunkt.

Pakkede bilen og retur. Havde en tosset lyst til burger og pommes frites, så vi tog lige en tur forbi vores nabo Burger King.

Oppe på hotelværelset var der en lille hilsen med frugt, chokolade og energidrik fra hotellet. Det var da sødt.

Satte mig på gulvet på hotelværelset med min "mad" – kunne lugte mig selv, meget specielt. Læste hilsner fra SMS og Facebook på min mobil.

Langt bad, skylle våddragt og tøj. Da jeg godt kan huske hvor øm jeg kan blive i løbet af natten, tog jeg noget smertestillende. Kunne selvfølgelig ikke sove, og jeg måtte stå ud af senge flere gange for at spise noget. Tror jeg samlet fik 1½ time.

Vidste at der var morgenmad kl. 6. Var en af de første dernede. Spiste en portion köttbullar og røræg, og lidt yogurt med muesli.

Sad længe dernede. Ved 8 tiden sendte min søster mig en sms om at hun var vågen, og så gik jeg op på værelset.

Det var min 4 ironman (distance) og bestemt ikke den sidste. Det har været den hårdeste, den langsomste men også den allerbedste. Jeg gjorde det sgu. Man kan hvad man vil !.

Fremtiden.

Tja. Jeg er jo enhver svømmetræners mareridt, for jeg fatter bare brik. Vil dog stadig gerne blive bedre. Tror også jeg har noget (læs sikkert meget) at hente på mit løb. Ikke så meget hvordan jeg lander, der er jeg godt tilfreds og det er min krop også – men min kropsholdning UHA.

Cyklingen skal jeg klart køre flere bakker – selv om jeg hader det, og så skal der være mere af spinning her til vinter.

Generelt skal der mere tempo på, men også på en måde så jeg ikke bliver skadet.

Ironman 2014 ???? – ja selvfølgelig. Jeg ELSKER det mentale spil. Jeg elsker at være triatlet – det er SÅ meget en del af mig. Føler mig meget privilligeret over, at jeg kan få lov til at leve det liv.

Efterskrift. Nu sidder jeg 2 dage efter og er allerede i gang med at finde ud af hvor IM 2014 skal køres. Glæder mig allerede til at træne igen, og tager i svømmehallen i dag.

OG så skal jeg lige huske....at jeg hæver voldsomt op i fødderne et par dage efter og min hud går helt amok. Det er også sket de øvrige år – jeg havde bare glemt det. Havde heldigvis IKKE glemt, at jeg altså IKKE er en af dem der efterforbrænder i 14 dage, så det der med at spise fuldstændig ukontrolleret holder bare ikke.

Her til sidst vil jeg gerne – som ved en anden Oscar-tale, takke alle dem der har været med på vejen. Som jeg på et tidspunkt skrev på FB : – I ved godt selv hvem I er.

Jeg er Jer ALLE dybt, dybt taknemmelig. I har, på hver jeres måde, bestemt været med til at gøre eventyret muligt; det være sig med støtte i hverdagen, træningsplanlægning og forståelse eller i hvert fald accept af mine valg – I har været der i medgang og modgang, men i sidste ende er der kun en der lavede præstationen:

MIG!!!!

