

## Race beretning fra Mallorca 1/2 IM 2013 af Kim Hansen

Vejret var helt på min side, da jeg stod op ... dvs. let skyet. I god tid af sted til skiftezone, hvor cyklen blev gjort klar, og så ned til stranden og svømmestarten. Under opvarmningen i vandet følte jeg mig godt tilpas, så det var med en god fornemmelse, at jeg trådte ind i start-området.

Planen for svømningen var at finde en god position i feltet, så jeg undgik slagsmål, og dermed kunne svømme mit eget løb ... det lykkedes ... starten gik og de fleste søgte ud i siderne, så jeg fandt plads i midten og så af sted .. fandt min rytme hurtigt .. ved vendepunktet satte jeg farten op, og kunne straks se at jeg overhalede en del ... derefter var det "bare" at holde trykket/farten ind til stranden .. oppe af vandet gik jeg de første ca. 50 m. inden jeg løb mod skiftezone ... ja, "mod skiftezone" .. vi skulle lige løbe 300-400 m. før vi kom ind i skiftezone (som i sig selv var 400 m lang) ... et rimelig godt skifte incl. solcreme og stående wc besøg.

Ude af zonen var det op på cyklen og af sted ... havde gode ben fra starten af, men kørte konservativ de første 10 km for at finde rytmen ... første del af ruten gik langs kysten og var flad, hvor efter vi drejede ind i landet hvor ruten startede med at stige ... sådan en stigning man ikke rigtig kan se, kun at farten falder lidt og pulsen stiger lidt ... benene var stadig gode, så jeg trykkede lidt mere til hen imod bjerget som kom efter ca. 20 km... bjerget: mit 1. rigtige bjerg jeg skulle over på cykel nogensinde .. skiltet sagde 5,5% stigning over de næste 7,7 km ... planen var at ikke gå død på vejen op, så jeg fandt min egen rytme og tempo ... og venner, her må jeg sige, at alle spinningstimerne i vinter gav pote ... en rigtig fed fornemmelse at køre op ad ... (det har jeg aldrig troet at jeg skulle sige) ... kunne se på de andre deltagere, at de havde det en del hårdere end jeg havde ... kom op i god stand og efter de "rullende" bakker på toppen, gik det nedad med en hel del hårnålesving ... da jeg nåede foden af bjerget og det fladere stykke, var jeg ca. halvvejs på ruten, så nu blev farten sat op .... kørte med en god og høj fart på omkring 40-42 km/t ind mod T2 ...

Generelt synes jeg, at jeg overhalede et hav af andre deltagere på cykelruten, men det skyldes bl.a. at min startgruppe var den sidste for individuelle deltagere, så der var mange foran mig :O) ...

T2 gik som planlagt... hvad der ikke var planlagt, var solen .... den var nu kommet frem for fuld styrke, hvad der ikke er optimalt for mig .. temperaturen var nu på omkring 26-28 grader ... og jeg kunne ikke tage solcreme på, da den lå i posen fra 1. skifte .. nå, det var der jo ikke noget at gøre ved .. ud af T2 og af sted ...

Planen for løbedelen var at starte ud roligt og så løbe progressivt pr. 5 km .... Men en ting er planer og en anden er virkeligheden .... Startede ud let og roligt, men løb alligevel hurtigt .. de første 6 km på ca. 31 min. .. så kom mit tilbagevendende problem

på løb efter længere cykelture .... En spænden op i ryggen, der bevirker at jeg ikke kan trække vejret helt ned i maven .. mega ubehageligt at løbe med, men det kan lade sig gøre, så det var bare videre, dog i lidt langsommere tempo ... løberuten var en 7 km. rundstrækning, der skulle løbes 3 gange, og når man løb ud mod vendepunktet, kunne man se dem der havde vendt, og var på vej ind mod mål igen ... da jeg nåede vendepunktet sidste gang, var der ca. 3,5-4 km igen, og jeg satte farten op ... nu skulle jeg bare i mål, så den fik godt med gas .. de sidste km løb jeg under 5:00 pr. km, så der var stadig noget i benene .... De sidste 300-400 m var der mange tilskuere, og da jeg rundede det næstsidste hjørne ca. 200 m fra mål stod bl.a. Ulrik og Karen fra Balance Club og heppede på mig ... det gav lige lidt ekstra på vej i mål.

Konklusion på mit løb:

Da jeg tog afsted til Mallorca, var jeg i tvivl om hvor jeg var mht. min form ... jeg vidste den var bedre end nogensinde, da jeg har trænet bedre og mere de sidste 6 mdr., men hvor god vidste jeg ikke ...

Svømningen gik over forventning ...

På cyklen var jeg for defensiv, men turde i starten ikke give den for meget gas, da jeg ingen erfaring med bjergkørsel havde.

Aftenen inden løbet, blev jeg spurgt hvilken tid på løbedelen, jeg ville være tilfreds med .. mit svar var 1:50:00 .... Jeg kom i mål på 1:50:35 dvs. 35 sek. langsommere end håbet .. egentlig ok, men jeg kan ikke lade være med at ærger mig, da benene var der, og det var anspændtheden i ryggen der sinkede mig ....

Mine tider:

Svøm 31:52

T1 7:24

Cykel 2:54:00

T2 3:54

Løb 1:50:35

I alt 5:27:40

Placering i agegroup: 114 af ca. 400

Placering generelt: 1056 af ca. 3100

Om stævnet:

Generelt synes jeg det fungerede rigtig godt ... gode ruter og god asfalt på cykeldelen ... skiftezonen fungerede, selvom den var lang .. depoterne fungerede ..

Hvad kunne blive bedre : Resultatformidlingen var dårlig ... man var heldig, hvis man kunne finde sit navn på tavlen .. badeforholdene efter løbet ( de bestod af 10-12 fælles brusere under åben himmel på stranden inden i deltager-området) og så noget mere skygge for blege nordboere som mig.

Vil jeg anbefale løbet: JA .. helt klart .... Overvejer at deltage igen til næste år .... På trods af over 3000 deltagere, så oplevede jeg ikke at der var overfyldt nogen steder .. turistsæsonen er ikke gået rigtigt i gang, så mulighederne for at bo til rimelige priser er til stede.