

# Løbsberetning Rudersdal Kvindetri 2013

Mit første triathlonstævne – baggrund, forberedelser, løbet og refleksioner

Jeg startede i klubben tilbage i september 2012, hvor de eneste løb, jeg havde deltaget i, var 5 km kvindeløb for hyggens skyld. Jeg løb og svømmede lidt ved siden af min styrketræning og savnede noget klubliv. Da jeg var inde i se Challenge kom jeg til at stå ved siden af en flok I-tri'ere, der heppede og hyggede sig, og jeg tænkte, at det lige var sådan en klub, jeg skulle i. Efter tre svømmetræninger på 4 dage var jeg forelsket i det nye klubliv, og da jeg mødte Michael til den 4. svømmetræning blev jeg endnu mere forelsket. Det blev heldigvis gengældt og efter en måned blev vi kærester. Samtidig fik jeg et job, hvilket lagde en dæmper på træningsmængden. En skade i ryggen satte i november løbetræningen i bero, så der faktisk i flere måneder kun har været mandagssvømmetræning på programmet. Sammen med karestehygge har det givet plus 10 kg på vægten, hvilket er status pt. De sidste par måneder er der dog kommet lidt mere gang i træningen. Jeg genoptræner i forhold til løb, og jeg har lånt en racercykel og kører med på begynderholdet om onsdagen.

Jeg er på det sted, hvor jeg skal finde ud af, om triathlon er den sport, jeg skal investere blod, sved, tårer, tid og penge i. En ting er jo at træne de enkelte discipliner hver for sig – det kan man jo ikke tage sin beslutning ud fra. Så jeg var så småt begyndt at kigge lidt på, hvilke stævner, der kunne være interessante at prøve, da der blev opfordret til Rudersdal Kvindetri (225 m svøm, 18 km cykel, 3 km løb) i facebookgruppen. Jeg sprang på – ligesom Mette Buntzen og Gitte Drøger fra klubben. Dette var 14 dage før stævnet, og jeg kører stadig i almindelige løbebukser og ingen klikpedaler! Så jeg måtte i gang med at teste, hvad jeg skulle køre stævnet i. En god ting ved at være kæreste med en garvet triatlet er i dette tilfælde, at jeg på den måde nok har kunnet minimere nogle gængse begynderfejl i forhold til skiftene mellem disciplinerne. Michael gik jo nærmest mere op i det end jeg gjorde, at jeg lagde en plan for løbet. 8 dage før løbet lavede vi et krydstræningspas, så jeg kunne prøve at løbe på cykelben. Det var skidesjovt, men jeg løb også direkte ind i en overbelastning af muskeltilhæftningen på ydersiden af højre lår oppe ved hoften – jeg er ikke så god til at begrænse mig og lytte til kroppen, når jeg først er i gang. Dette resulterede i, at jeg måtte pe alt løbetræning i ugen op til stævnet. Til gengæld fik jeg både svømmet og cyklet lidt mere end normalt. En uge før stævnet testede jeg at svømme i sportsbh og løbeshorts – shortsne var fine, men bh'en var for tung. Onsdag tog jeg cykeltræningen i badedragt, shorts og vest. Det fungerede fint – i hvert fald inden for den distance, jeg skulle køre til løbet. Selve træningen blev mere end dobbelt så lang, så det begyndte at gnave. Jeg fik dagen efter testet at svømme med pulsbælte, badedragt og shorts, og fredag kørte jeg for første gang en træningscykeltur

helt alene. Den tur blev faktisk den bedste tur, jeg har haft, så det var en super oplevelse inden løbet. Jeg ville godt have prøvet at løbe i badedragten, men min overbelastede sene sagde, at jeg skulle lade være, så lørdag og søndag blev hviledage, hvor vi klargjorde og optimerede udstyr og hyggede os. Michael satte et par lettere hjul på cyklen, og vi rensede alle tandhjulene.

Så blev det løbsdagen, og vi havde planlagt at være deroppe, når registreringen åbnede kl. 8.30. Mette, Gitte og jeg skulle alle starte sammen i første heat kl. 10.00. Gitte var der naturligvis allerede med dråbehjelm og hjemmelavede proteinbarer. Med god tid til start tog vi det stille og roligt med registrering og placering af cykler og andet udstyr i skiftezone. Vejret var perfekt – stille, let skydække og ikke alt for varmt. Gitte og jeg gik ind og klædte om, så vi var i svømmehallen ca. 20 minutter før start. Vi skulle svømme på bane 1 sammen med Mette og en anden – dejlig tæt på stigen op af vandet! Det hele var dejligt afslappet og stemningen rar. Vi talte med hinanden om vores forventede svømmetider. Her misforstod jeg desværre både Mette og den anden. Jeg spurgte, hvor lang tid de regnede med at være om at svømme – her mente jeg alle 225 m. De svarede begge omkring 2 minutter, og jeg sagde bare, at så skulle de jo klart være forrest. Jeg regnede med omkring 4 minutter. Forskellen var bare, at de mente pr. 100 m. Det betød, at jeg på de første to baner konstant lå og klappede Mette på tæerne og tænkte, at hun da skulle speede op, hvis hun skulle nå den tid – og jeg anstrengte mig egentlig ikke. Så på den tredje bane trak jeg udenom. Lidt ærgerligt med den misforståelse – den har med garanti lagt nogle sekunder til min svømmetid, som endte på 4 minutter og 15 sekunder.

Noget af det, jeg på forhånd frygtede mest, var løbeturen på bare tæer fra svømmehallen ned til cyklen, da det både var på fliser, ned ad en trappe, en jordslået måtte og endelig græsplænen. Men det gik overraskende smertefrit – dog var græsset en smule glat i svinget, da der stadig hang lidt dug i det.

I skiftet kom den første egentlige test – havde jeg fået lagt mine ting fornuftigt? Jeg skulle have en vest på, sokker og løbesko (cykler pt. i dem), nummerbælte og cykelhjelm. Den første fod blev tørret forholdsvis grundigt, men så kom Gitte drønende, så den anden kom ned i sokken med græs og det hele. Jeg vidste jo, at hun ville køre fra mig på cyklen, men man kan jo altid prøve at hænge på et lille stykke (vi måtte gerne drafte). Vi fulgtes ad gennem zonen, men da jeg havde sko på, og Gitte først skulle have sine på på cyklen, var jeg først af sted på ruten. Jeg var dog sikker på, at Gitte lå lige bag mig, så jeg blev lidt bekymret for hende, da hun ikke kom drønende forbi mig med det

samme. Der gik faktisk hele 4 km, inden hun overhalede mig, men der kunne jeg så til gengæld heller ikke hænge på så meget som tre meter, og hun var hurtigt ude af syne. Det viste sig, at hun havde haft lidt bøvl med skoene. Mette (der var oppe af vandet som den anden af os) hentede mig på en bakke ca. halvvejs ude på cykelruten, men forsvandt først helt ud af syne mod slutningen af turen, da de lange, seje stigninger kom – jeg er bare ikke gode venner med de bakker. Gitte havde jo forsøgt at bilde mig ind, at der kun var en enkelt bakke på turen og at, hvis man bare havde lidt fart på, så kunne man nærmest rulle over – jeg var jo sikker på, at jeg måtte være kørt forkert! Til andre begyndere: I skal ikke altid stole på eksperternes vurderinger! Ud over de to I-tri'er blev jeg ikke overhalet på cykelruten, og jeg overhalede selv en, så det var jo mega optur! Jeg kiggede kun på uret, når det bimlede for hver km for lige at se km-tiden, men jeg havde ikke det store overblik over min fart og kørte bare. Jeg kunne godt mærke, at dækkene var blevet lettere og trods bakkerne kom jeg igennem de 18 km med en gennemsnitshastighed på 28,8 km/t – det er jeg rigtig godt tilfreds med.

Da jeg nåede skiftezone så jeg, at Mette var på vej ud på løbet, så jeg var ikke blevet hængt helt af. Det blev et hurtigt skifte, da jeg kun skulle af med cykel og hjelm, så jeg tog mig lige et par sekunder til at tage en tår vand. Solen havde brændt skyerne væk, så det var begyndt at blive rigtig varmt. Løbet, vidste jeg på forhånd, ville blive det værste pga. den overbelastede sene ved hoften, men at det skulle blive så slemt, havde jeg ikke troet. Det overraskende var dog, at det var et andet sted, der gav størst problemer. Min mave spændte sig fuldstændig sammen, og min puls lå skyhøjt. Jeg har ikke prøvet noget lignende med maven før på løb, og jeg tænker, at det måske skyldes kulden pga. det våde tøj samt, at den på cyklen er mast helt sammen for derefter pludselig at blive strakt helt ud. Men jeg ved det ikke. Jeg havde på forhånd regnet med at løbe på under 20 minutter (nærmere 15), da min erfaring fra at have startnummer siger, at selv om jeg er halvskadet, så giver jeg alligevel gas. Det her var dog så ubehageligt og ukendt, at jeg straks lavede mit mål for løbeturen om til, at jeg skulle løbe hele vejen og ikke have nogle gåpauser. Jeg forsøgte at få pulsen ned og slappe af i maven ved at sætte tempoet heeeeeeelt ned, og ude ved vendepunktet gik det også bedre. Vi skal dog lidt længere tilbage for at få hele historien med. Efter ca. 500 meter kom der en bakke, der gik pænt meget nedad. Vel vidende, at det var en ud- og hjem-rute, overvejede jeg kraftigt at stoppe op der på toppen og vente på, at min nærmeste forfølger ville komme tilbage op ad den og så bare løbe med hende i mål. Ih, hvor blev jeg gal på arrangøren over den bakke! Men det ville jo kun være mig selv, jeg snød, så jeg fortsatte skumlende. Da jeg nåede bakken på tilbagevejen måtte jeg virkelig fokusere på mit mål om at løbe hele vejen – jeg havde en svævefase mellem hvert skridt, men selv på de træningsture, hvor mit fokus er at løbe langsomt, kommer jeg aldrig nogensinde ned i det tempo. Det eneste positive lige der var, at der lige var et stykke flad strækning, inden man blev synlig på opløbsstrækningen, så jeg kunne nå at komme op i et nogenlunde normalt tempo igen. Min tid på løbet blev 19 minutter og 40 sekunder, og min samlede tid blev 1 time, 6

minutter og 31 sekunder, hvilket faktisk er omkring 10 minutter mindre, end jeg havde regnet med. Det var skønt at komme i mål og blive modtaget af en tydelig stolt Michael med klubflag og kamera samt skulderklap fra de andre, der jo også engang selv har haft deres første løb. Jeg blev nr. 58 ud af 178 deltagere, så jeg er vældig godt tilfreds.

Alt i alt var det en rigtig god oplevelse, og selv om jeg var træt resten af dagen, så sad jeg om aftenen ved computeren og kiggede efter flere stævner. Nu tvinger jeg mig selv til at holde pause, så min overbelastning ikke bliver værre, men det er altså lidt svært – man kan jo altid liiiiige tage en lille løbetur. Jeg håber, at de andre af jer, der er begyndere inden for tri og stadig har jeres første stævne til gode, er blevet inspireret til at give det et forsøg. Det kan godt anbefales!