

Race report af Thomas Frederiksen - Challenge Århus d. 17/6 2012 (1/2 Ironman distance)

Så kom dagen hvor jeg deltog mit første officielle tri strævne på 1/2 ironman distancen. Jeg har igennem de sidste 2 år deltaget en række andre stævner og det længste inden i søndags var den lange til Hillerød Triatlon i 2011.

Der var en del kaos dagen omkring stævnet dagen forinden, hvor det havde regnet så meget i Århus, at kloakerne i nærheden af Svømmeområdet var flydt over, så det var no-go at svømme der. I hast havde challenge så flyttet svømmeruten 6km sydpå til en strand i stedet. Hatten af for arrangørerne at nå og flytte svømning, samt lave ny T1 og ikke mindst ændre på cykelruten så hurtigt.

Kl. 6.30 stod jeg på Moesgaard strand syd for Århus for at checke min cykel ind, vejrudsigten fortalte tydeligt hvad der var i vente.. Meget hård blæst og regn, regn og atter regn, så det var jeg lidt forberedt på det☺

Kl 8.25 bliver mit heat skudt igang, afsted på 1,9KM svømning i behagelige 16,5 grader varmt vand.

På trods af jeg har været ude med skulder skade i 1½ måned kort for inden, så kørte svømning rigtig godt. Jeg fandt en god rytme, det bølgede dog lidt meget på den sidste halvdel , men jeg kom stadig ind i en hæderlig tid synes jeg selv..

T1 - tog lidt længere tid end det normalt ville, først fordi man skulle løbe et godt stykke op til skiftezone fra strand og jeg følte det var nødvendigt at få både ærmer på samt vest, med det vejr vi havde i vente.

Cykling – Ruten til Challenge Århus er en meget kuperet rute, så det er svært at få nogle rigtige hurtige splittider igang. Især når himlen som sagt åbnede sig og det regnede vildt hele turen rundt på de 90KM, det haglede endda på et tidspunkt (AV!) og havde hård modvind/sidevind de første 55-60km. Klogskab gjorde at jeg ikke kørte 100% igennem da jeg godt var klar over det ville blive en hård tur, og ville gerne have kræfter til et godt løb efter. Endte med en snit fart på 31,6 km/t. Men satte stadig kun 10min af til min forventede cykeltid, så det var helt godkendt med de udfordringer. Det havde sikkert været en flot tur i landsskabet, hvis vejret havde været med os. ;)

T2 – Fuld fart ind i transition kom jeg til at tage min hjelm af på vej ned ad rækken, det udløste selvfølgelig en herlig tidsstraf, hvor jeg måtte stå og tælle højt til 30 med en gammel dame... Grrr, der bliver man hidsig når pulsen er høj og adrenalinen pumper..Men det er jo min egen fejl der!

Og så røg min fokus fuldstændig og fik en meget forvirrende 2. skift.

Løb – Allerede fra start kunne jeg mærke i stængerne at jeg havde disponeret rigtigt på cyklingen, følte stadig overskud til at løbe mit ½ maraton. Mit mål var at løbe under 5:00min/km (dvs ca sluttid på 1t45min), efter et par km kunne jeg dog mærke mit venstre skinneben brændte lidt, så slækkede på tempoet et par KM, det forsvandt heldigvis igen efter en 2km og så kunne jeg fortsætte mit planlagte tempo igen. Resten af turen holdt jeg farten efter planen og sluttede mit halvmaraton i 1t 43min.. Meget tilfredsstillende.

Svømning: 42:50

T1: 4:37

Cykel: 2:49:58

T2: 4:36

Løb: 1:43:34

Samlet sluttid :**5:25:33**

I bund og grund var det en fed oplevelse, det var min plan hele vejen at have et kontrolleret race hvor jeg hele tiden havde styr på mine kræfter og det lykkedes til UG (havde overskud hele vejen, endda nok til en spurt de sidste 100m), jeg gad naturligvis gerne at vi kunne have nydt cyklingen lidt mere, fremfor den kamp vi havde derude. Men at jeg på trods af det ramte jeg mit mål, som var en sluttid mellem 5:20 og 5:30 så er jeg super stolt og meget tilfreds.

Som altid når man reflekterer over et løb, er der et par ting der kunne være gjort bedre, skal f.eks arbejde på mine skift. De skal blive bedre! Samt at jeg undervurderede lidt min kræfter på cyklingen, kunne sagtens have kørt hårdere selv i det vejr..

I øvrigt et rigtigt fedt stævne, hvor arrangørerne virkelig har styr på tingene og vi har ofte fået status updates på situationen i dagene op til via FB. Thumbs up til dem!

Næste mål er så ½ ironman igen d. 1/7 i Øresund og så den fulde distance d. 12 august..☺