

Deloitte Øresund Triathlon - ½Jernmand - 23.06.2013 af Teresa Heimann Olsen

Efter godt og vel $\frac{3}{4}$ af et års triathlon træning, var det nu jeg ansigt til ansigt skulle møde udfordringen! Da jeg startede i klubben i august 2012, havde jeg hverken løbetrænet, cyklet og så absolut ej heller svømmet. Træningen har ikke været planlagt og jeg har på bedste uerfarne vis, "bare" lyttet efter kroppen og energien i træningen. Først da det blev slut februar/først marts, begyndte virkeligheden for udfordringen at tage fart.

I ugen op til stævnet var mit vigtigste nøglekort, at sørge for en masse hvile, god søvn, den helt rette kost og mit mind set. Lørdag morgen begyndte jeg at stille alle de ting frem, som stod på den huskeliste jeg havde lavet dage i forvejen. Tony Thordal skulle hente mig kl. 15, hvor vi havde tjek in kl. 16. Det gik hurtigt og nemt og vi fik stillet vores cykler, taget nogle billeder og spist en fransk hotdog, inden der var racebriefing kl. 17.

Normalt når jeg har været til selv mindre stævner, har jeg haft et mind set som hed sig:

"jeg har ømme ben i dag"

"jeg tager det som det kommer"

"jeg går sikkert sukkerkold tidligt"

"jeg er sikker på, at den sorte stribe i svømmehallen er en spækhugger"

Denne gang var det vigtigt for mig, at kontrollere og finde det helt rigtige spændingsniveau til dagen. Det niveau, hvor mine egne forventninger, motivation, tanker, perfektionisme, tidskrav og glæde, gik op i en højere enhed. Intet kunne stjæle mit fokus, hverken frygt, smerte, krav eller den store frygt for hajer og spækhuggere – jeg var klar!

Søndag d. 23 juni 2013

Uret ringede kl. 03:00 og jeg var frisk. Morgenmaden blev indtaget kort efter og bestod af havregrød med vaniljeprotein (MUMS!). Det vante motiverende løbemusik spillede mens jeg gjorde mig klar til at blive hentet kl. 05:30. Temperaturen var ikke høj og der skulle pakkes lidt ekstra trøjer, så jeg kunne holde varmen. Der var god stemning på pladsen, selvom det var tidligt om morgenen og folk var spændte.

Nerverne begyndte først at melde sig, da jeg skulle til at have vådragten på, men prøvede så vidt muligt at holde hovedet koldt. . . og koldt blev det i hvert fald, da starten gik på svømningen! Kun få uger inden stævnet, var jeg kommet af med min vandskræk og (næsten) sikker på at spækhuggerne ikke ville gå direkte efter mig. Lige inden vi skulle gå ned i vandet, fik jeg at vide at jeg skulle stille mig helt til venstre, så jeg kom så tæt på bøjen som muligt – det viste sig at være den dårligste ide! Da startskuddet gik, stod jeg tilbage ca. halvandet minut, førend dem foran mig begyndte at lægge sig ned og svømme. Jeg ville følge hurtigt efter, og så snart jeg lagde hovedet i vandet, fik jeg en verdensklasse kæberasler af jernfoden foran mig. . . det var så min start på svømningen! Efter blot få 100 meter, blev jeg så fanget ved den første bøje, af en stor gruppe som ikke kunne komme forbi. Der måtte vi træde vande, for at vente på at kunne svømme igen (note til mig selv: læg dig ikke på indersiden, du kan blive fanget!) Resten af svømningen gik udmærket og som forventet ikke den bedste tid, men det resulterede i 41 min. 23 sek.

T1(skift fra svøm til cykling), gik helt som planlagt. Der var ingen uforudsete hændelser, jeg kunne løbe fra vandet og hele vejen til cyklen. Jeg havde en to-delt dragt på og sleeves til benene. Det eneste jeg skulle have på, var mit ur, nummerbælte, sokker, cykelhjelm, cykelsko og sleeves til armene. Det fungerede helt perfekt med sleeves til armene! Det tog ingen tid at tage på og jeg skulle ikke knørkle med at tage en vindjakke på. Det var klart det bedste køb jeg havde gjort mig, dagen forinden stævnet. Samlet skift: 2:48 min.



Starten på cyklingen gik upåklageligt og jeg havde fart i benene. De første 30 km cyklede jeg med præcis 34 km/t i snit som gav tiden 52:57. På 2 runde cyklede jeg med 33.29 km/t og kørte turen på 55:12 min. Den sidste runde cyklede jeg med 33.30 km/t og dette resulterede i 54:04 min. En samlet cykeltid på: 2:42:11. Cykelturen føltes ikke så lang som jeg havde troet, men det som mentalt tog lidt af mit fokus på turen, var min irritation over at flere draftede og det er utrolig dårlig sportsånd. Til gengæld lå jeg ikke langt bag min konkurrent fra de tidligere små stævner (aka. 'Storken', da det godt kan lade sig gøre at have længere og tyndere stænger end jeg!) Det var noget som lige var guf for konkurrencegenet og spædede kun til at holde farten i benene.

T2 (skift fra cykel til løb) Få hundrede meter inden jeg skulle af cyklen, tog jeg fødderne ud af cykelskoene da min venstre fod tit sover og jeg derfor ikke går så let fra cykling til løb. Det resulterede i, at snuden på de splinternye cykelsko blev slæbt hen ad jorden, mens jeg fumlede med at sætte fødderne ovenpå. Det eneste jeg tænkte på var, at de fine nye sko nu blev ridset – Dumpap! Skiftede på 1:24 min.

Trods bekymringer om eventuelle ridser på mine nye cykelsko, sov min fod ikke da jeg startede med at løbe og kunne gå direkte til løb. Det var den fedeste følelse at løbe op ad trappen og op til publikum som heppede og klappede. Jeg var dog lidt forvirret og vidste i øjeblikket ikke om jeg skulle løbe på fortovet eller cykelstien, så jeg siksakkede få meter og lignede nok en som havde drukket en øl i stedet for vand på vandposten! Jeg løb lige lidt for hurtigt det første stykke tid og løb op på en herre, som faktisk løb det tempo jeg skulle. Jeg sænkede farten og uden jeg vidste af det, begyndte jeg at snakke med ham. Det gjorde vi så i omkring 2 runder, hvorefter han på den sidste sænkede farten og jeg løb "alene". Vores kære formand mødte jeg på løbeturen og jeg tænkte bare; "nej, nej, han skal ikke se mig snakke på løbeturen!" Jeg kunne nærmest se på ham, hvad han gerne ville have sagt til mig: "Teresa, fokuser på dig selv!". Det er den vante sætning jeg får og jeg kunne ikke lade være med at grine lidt og vide mig sikker på, at jeg ville få en løftet pegefinger når jeg kom i mål ;-) (ALT godt til dit engagement Kim – love it!! J)
Ingen tvivl om, at løbeturen var den ultimative oplevelse! Man blev nærmest båret igennem, hvor publikum stod og man fik energi og vilje til at holde den hele vejen. Løbetid: 1:47:32

Samlet tid: 5:15:22

Derfra vil jeg sige, at jeg glæder mig til endnu flere timer, dage, sved og tårer med klubben. . . og Øresund – vi ses igen næste år! J