

**KMD Challenge Aarhus
- 1/2 Ironman -
23.06.2013 af Lennart
Olsen**

Solen var knap nok gået ned før uret ringede kl. 05:00. De havde lovet dårligt vejr, 8 m/s + regn, så jeg var lidt spændt da gardinerne blev trukket fra. Det blæste, men regnede ikke, og der var blå pletter på himlen - god start.



Turen ud til Hørhaven, hvor svømmeruten startet, var på ca. 5 km på cykel. Jeg cyklede stille og roligt der ud, mens jeg indtog dagens første energibar. Kl.06:15 tjekkede jeg min cykel-in og fandt min cykelplads i et meget kuperet terræn.

Jeg var klar på stranden kl. 07:45, som vi skulle være. Et lille smil til Michelle Vesterby blev gengældt - det tror fandens, jeg havde pink farvet badehætte på.

Kl. 08:05 gik starten for mig og 300 andre atleter, arme og ben fløj til højre og venstre. 2 gange blev jeg ramt i hovedet så det klingede. Da vi nåede den første bøjle skulle vi foretage et 90° sving. Hvis ordet "kaos" ikke havde ramt mig, kom det nu. Alle ville den korte vej rundt, nogen kom under bøjen, mens andre blev presset under vandet. Samtidigt var vi på vej op mod bølgerne. Her tog jeg den beslutning at trække længere ud og væk for mængden, nu kunne jeg svømme mit eget løb, der var trods alt 5 x 90° sving tilbage. Ved den 3. bøjle var vi ude på dybt vand og pæne bølger, det var svært at orientere sig. Her havde jeg fået det gode råd med hjemmefra- find et højt punkt i horisonten, det havde svømmeren foran mig ikke. Han stoppede sit crawl svømning for at orientere sig, her gik han over til bryst svømning, hvorefter han sætte sin størrelse 45 lige i bryst på mig - hvem havde regnet med at møde karate kid på åben vand?

Svømmeturen blev afsluttet med 10 meters løb/gå på sten strand, herefter jeg mødte en 45° trappe med 82 trin. Så ved du det.

T1 starte med at jeg ikke kunne huske mit løbe nummer, stod bare der og gloede. Jeg havde helt glemt at skrive mit løbenummer med en vandfast tuds - uprofessionelt af mig. I skiftetelte valgte jeg ikke at tage strømper på, dette skulle vise sig senere at være en dum beslutning. Fra skifteteltet havde jeg en løbetur med cyklen på 300 meter, før jeg måtte sætte mig i sadlen, der var gået over 9 min. i T1.

Cykelturen startet med at vi kørte ind mod Tangkrogen i Århus, her vendte vi og kørte tilbage mod Hørhaven for at starte på første ud af to rundturer, på ca. 35 km. Turen var i et meget kuperet terræn, vi kørte syd/nord, men desværre kom vinden fra syd/øst - så modvind og sidevind var der nok af. Jeg havde på forhånd lagt en strategi for cykelturen. Jeg ville prøve at holde 30 km/t i gennemsnit. Dette viste sig ikke at være et problem, og jeg faldt heldigvis ikke for fristelsen til at køre hurtigere. Jeg havde på turen indtaget 5 gels for ikke at drikke for meget væske, og dermed undgå at skulle tisse - jeg er vokset fra, at tisse i bukserne med vilje.

T2. Her sprang mit alzheimer problem op igen, jeg havde glemt mit nummer, og jeg havde endda mit løbebælte på - god morgen, Lennart. Heldigvis fandt jeg min pose alligevel. Nu blev jeg indhente af min fejl med de manglende strømper fra T1. Det skulle vise sig at være en umulig opgave med våde og klamme føder at få strømper på. Efter 2 forsøg opgav jeg og valgte at løbe uden strømper.

Løbeturen startede med at vi løb mod byen. I byen mødte jeg min familie, der havde gode nyheder - du ligger nr. 8 i din aldersklasse. På dette tidspunkt sov begge mine fødder, samtidigt med at jeg havde ondt i ryggen - FUCK. Jeg ignorerede ubehaget og løb videre. I Marselisborgsskoven var ubehaget så stort at jeg overvejret at stoppe, beslutningen tog 3 sekunder - jeg løb videre. Turen igennem Marselisborgsskoven var en dejlig tur, her ligger NRGi Park som er AGF hjemmebane. Vi løb ind på station og rundt på center banen.

På 2. tur i byen var familien i højt humør - du ligger nr. 7 i din aldersklasse. Jeg løb med 11 km/t og havde svært ved at holde tempoet. Jeg kunne også mærke, at nu var en

tissepause snart nødvendig. I Marselisborgsskoven fandt jeg en gammel jyde, et egetræ, at tisse op af.

På min 3. omgang var gennemsnitsfarten faldet til 10,8 km/time, denne fart skulle holdes resten af vejen og det blev den også. Det lykkedes mig at gennemføre svømmeruten på 45 minutter, cykleruten på under 3 timer og løberuten på under 2 timer. Så den samlede tid blev på 5,57 timer, da jeg desværre brugte over 16 min på T1 og T2 - så her er der plads til forbedringer hele vejen rundt.

En personlig beretning fra KMD Aarhus Challenge 2013.

Af Lennart B Olsen