

Jeg kan virkelig godt lide kage

Anne hjalp frivilligt til med at dele vand ud til deltagerne i Hillerød Triatlon i 2012, og hun blev så grebet af stemningen, at hun besluttede sig for selv at prøve kræfter med triatlon. Kan man det, hvis man ikke har dyrket sport i mange år?



Anne erkender, at det let kan blive en kostbar sport at dyrke triatlon. I hvert fald hvis man bliver bidt af det. Hun har købt cykel med ekstraudstyr for 20.000 kroner, og hun vurderer, at hun det første år brugte tæt på 40.000 kroner på at komme i gang.

Af Henrik Helmer Petersen

Anne Kyung Nielsen er mor til Vinzent og Jonathan på

henholdsvis 13 og 10 år. Hun er gift med Michael, og hun er borgerservicechef i Hillerød Kommune.

Familie og karriere fyldte hendes liv indtil en septem-berdag i 2012.

Den dag stod hun og manden og børnene som frivillige hjælpere og rakte vand ud til de knap 1000 motionister, der kom i mål i Hillerød Triatlon. Det var ved FrederiksbergCentret i Hillerød, og solen skinnede, og alle triatleter så glade og sejr- stolte ud.

- Stemningen var fantastisk, og den dag fik jeg en stærk trang til selv at prøve at gennemføre en triatlon. Jeg havde ikke dyrket sport gennem mange år, så jeg vidste, at der skulle træning til, in- dleder Anne Kyung Nielsen.

Hun bor i Hillerød, og i dag er hun formand for triatlon-afdelingen hos Langgarverne i Hillerød.

Hvordan er det kommet så vidt?

Anne tilmeldte sig et triatlontræningshold hos Hillerød Fysioterapi & Træningscenter, og hen over efterår, vinter og forår 2012-2013 trænede hun flittigt. Hun svømmede, cyklede og løb på skift de fleste dage om ugen, og hun satte overliggeren højt.

- Min første ide var at gennemføre gulddistancen i Hillerød Triatlon, men så blev jeg opmærksom på Go Epic, som i 2013 første gang arrangerede pendanten til guldtreaton, en halv jernmand med Kronborg som kulisse. For det første til- talte det mig at skulle svømme i havvand, og for det andet kender jeg mange i Helsingør. Jeg følte mig tiltrukket af at prøve kræfter med mig selv i den by, hvor jeg arbejder, for- tæller Anne.

Hendes mål var udelukkende at gennemføre svømmeturen på 1,9 km, cykelturen på 90 km og løbeturen på 21,1 km. Tiden spekulerede hun ikke så meget på.

Kageglad

- Jeg ville gerne ned under syv timer, men som sådan er jeg ikke sportsmand. Jeg kan virkelig godt lide kager, og jeg bliver tit spurgt, om jeg er bedst til at svømme, cykle eller løbe. Sagen er, at jeg ikke er særlig god til nogle af tingene. Jeg har ikke nogen favoritdisciplin. Jeg kan til gengæld godt lide kombinationen af de tre ting. Det handler ikke udelukkende om kondition og råstyrke. Det handler også om teknik og om at tilrettelægge de tre discipliner og skiftene imellem disciplinerne bedst muligt.

Da Anne Kyung Nielsen løb i mål ved Marienlyst til Go Epic 2013, var hun udkørt, men ægtemand, børn og veninder tog imod hende. Anne var fyldt af en stor sejrsmåne. Hun var lige akkurat kommet i mål på under syv timer i tiden 6.53.54.

Formand

På den måde var hun gået fra at være relativ utrænnet til at gennemføre en halv jernmand på bare et år. Hun var tillige blevet medlem af Langgarverne i Hillerød, hvor ægteman- den Michael er ivrig trailløber. - Det er også Langgarverne, der arrangerer Hillerød Triat-



Et triatlon kræver mange timer i krum stilling på en cykel, og derfor styrker Anne musklerne i sin krop blandt andet ved at lave planken.

lon, og på en generalforsamling kunne jeg ikke lade være at blande mig, og efterfølgende blev jeg formand for triatlonafdelingen, smiler Anne. Det er ikke hendes opgave at arrangere Hillerød Triatlon. Det er der andre gode kræfter til. Det er Annes opgave at styrke triatlonporten i det daglige i klubben.

Træner sammen

Hun forklarer udfordringen: - Vi vil gerne styrke triatlonporten og skabe et forum, hvor vi træner sammen og hvor, vi tager til triatlonstævner sammen. Det vanskelige er at arrangere træning bedst muligt. Der er tre discipliner, og nogle er gode til noget,

og andre er gode til andet. Som det er nu, træner vi især svømning og løb, og så cykler vi mere individuelt.

Anne gør opmærksom på, at triatlonafdelingen meget gerne tager imod flere medlemmer.

Selv træner Anne Kyung Nielsen til at være med igen i år i KMD Ironman 70.3 Kronborg, som Go Epic imellem tiden er omdøbt til, og hendes fremtidsmål er på et tidspunkt også at træne sig op til at kunne gennemføre den dobbelte distance, en hel jernmand.

For nytlig fik hun det ideelle tip: "Gør det ondt under et løb, så tænk på den kage, du skal hjem at have bagefter", blev hun foreslået.

Anne Kyung Nielsen ler

- Jeg kan virkelig godt lide kage. Det er alle tiders råd. Det gør jeg næste gang.



Anne har korte ben, og de korte pedalarmer er ideelle til hende. De særegne pedalarmer har kostet hende 3000 kroner. Bemærk også den ovale kling. Den er god til at få ekstra tråd på en cykel på vej op i fart.



Så er det på vej mod målet for Anne i Epic Kronborg 2013. Skridt for skridt. De 1,9 km svømning og de 90 km cykling kan mærkes i benene på løbeturen.

HILLERØD TRIATLON

Triatlon afdeling i regi af Langgarverne arrangerer årligt et stort og et af landets ældste triatlonarrangementer med start og mål ved FrederiksbergCentret i Hillerød

Cirka 80 medlemmer i triatlonafdelingen, 300 i alt i klubben. Træner sammen og tager til triatlonarrangementer sammen. Optager gerne nye medlemmer

Triatlonformand Anne Kyung Nielsen

www.langgarverne.dk



Anne er netop kommet op af Øresund i Epic Kronborg 2013.