



Den tidligere professionelle cykelrytter Rolf Sørensen har altid været fascineret af triatlonsporten. Han kalder det en fantastisk træningsform og debuterede sidste år i Copenhagen Challenge – hvor han samtidig løb sit første maraton.



Fotograf ©Flemming Gernyx

Drømmer om ironman på Hawaii

»Hele rejsen hen imod Copenhagen Challenge var jo fantastisk. Og den stemning, der var i starten af svømningen, var helt unik ligesom stemningen under hele løbet. Tager du alle mine resultater som professionel cykelrytter, så går den her altså i top 10«.

Ordene kommer ikke fra hvem som helst. De kommer nemlig fra Rolf Sørensen. Den mest vindende danske cykelrytter nogensinde. Med blandt andet den gule førertrøje i Tour de France og bunkevis af sejre i de store løb på CV'et. Alligevel kommer sidste års Challenge Copenhagen ind på top 10.

Lad os først trille baglæns ned ad det ironman-bjerg, der skulle forceres.

»Lige på nær det første år efter jeg stoppede min professionelle karriere, har jeg altid cyklet. Jeg har altid holdt mig nogenlunde i gang, men det har mere været hygge-cykling, fordi jeg elsker det. Og jeg har da taget nogle kilo på«, siger Rolf Sørensen.

Vi er tilbage i slutningen af 2009, da en hans bedste venner spørger, om de ikke skal prøve en Ironman ved Challenge Copenhagen i august 2010, altså ikke mindre end 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,2 km løb (<http://www.challengecopenhagen.com/>).

»Jeg har tidligere trænet sammen med nogle af de bedste triatleter, og jeg har altid været inspireret af dem«, fortæller han og fortsætter:

»Så skulle man gøre sig magelig, tage 5 kilo mere på, eller skulle man lægge sin livsstil om og være sportsmand igen«?

Rolf valgte det sidste, og tog udfordringen op sammen med tre gode venner, deriblandt den tidligere professionelle golfspiller Steen Tinning.

Første og største udfordring

Den målrettede træning startede allerede i december 2009. Og det var med en ganske god coach på sidelinjen.

»Vi tog nogle fysiske test med Rasmus Henning. Der må jeg indrømme, at jeg sgu var bekymret. Der var lang vej«, siger Rolf Sørensen.

»Den første og største udfordring var at lære at svømme. Jeg kunne svømme 200 meter, men ikke mere«, siger han.

Med Rasmus Henning som træner hoppede de i bassinet én til to gange om ugen.

»Det gjaldt om at lære teknikken, og det tog et par måneder, før den var inde i kroppen«.

Rolf Sørensen og hans tre følgesvende fik et træningsprogram af Rasmus Henning.

»Vi skulle træne 12-14 gange om ugen, men det var helt urealistisk at få tid til. Jeg trænede mellem fire og seks gange de første par måneder. Senere, da dagene blev længere, stod jeg tidligere op og begyndte at træne længere«, siger han.

I det hele taget peger han på tid som et afgørende element. Det kræver meget tid, for der

Bag om Ironman

Ironman betegnes af mange som kongedistancen indenfor triatlon, og består af 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,195 km løb. Ideen om ironman-distancen opstod i 1977, da en gruppe svømmere og løbere debatterede, hvem der var i bedst form – løbere eller svømmere? Marineinfanteristen John Collins mente dog, at det måtte være cykelrytterne, idet cykellegenden Eddy Merckx havde fået målt den højeste iltoptagelse nogensinde. De besluttede derfor at prøve alle disciplinerne af i én og samme konkurrence – mand mod mand. De skulle svømme 3,8 km ved Waikiki Roughwater Swim, cykle 180 km ved Round Oahu Bike Course og slutte af med Honolulu Marathon. Inden løbsstart sagde Collins: "Den, som slutter først, kan kalde sig Iron Man (jernmand)!". 12 ud af de 15 startende gennemførte. Gordon Haller blev den første, der retmæssigt kunne kalde sig Iron Man, efter 11 timer, 46 minutter og 58 sekunder.

Nu er selve navnet Ironman® et registreret varemærke som World Triathlon Corporation har rettighederne til og må kun benyttes af stævner, som de arrangerer.



Fotograf ©Flemming Gerny

Rolf i sin favoritdisciplin.
Her på træningslejr på Playitas.

»Det så godt ud, men vi fik samtidig nogle chok, for der var altså stadig et stykke vej endnu«, fortæller han.

Forude ventede en juli måned uden mulighed for svømning og med masser af arbejde, nemlig dækningen af Tour de France på TV2. Han fik cyklet en del og løbet lidt.

»Det var en fantastisk rejse hen mod Challenge Copenhagen. Jeg fik virkelig udfordret min krop, og kunne mærke at den virkede«.

Suspense i bilen

Dagen før Challenge Copenhagen trillede Rolf Sørensen og hans tre træningskammerater ud til startområdet på Amager Strandpark og stillede cyklerne. Så var alt klar til den store dag.

»På selve dagen kunne man mærke, der var den der suspense i bilen. Spændingen. Det var tidligt om morgenen«, husker han.

De sidste kulhydrater blev fyldt på tanken, inden han hoppede i vådragten.

»Jeg kan stadig se hele scenariet for mig, da vi går ud til Amager Strandpark, hvor vi skal starte. Vinden. Det er tåget. Jeg får kuldegysninger, når jeg fortæller om det. Den der nervøsitet; selvom jeg ikke var i tvivl om, at jeg nok skulle klare det«, siger Rolf Sørensen.

»Svømmehal er én ting, der bliver du pisket igennem. Men i åbent hav med vådragt; det var en åbenbaring. Både i træningen, men alligevel også på denne dag. En af mine vigtigste dele i træningen har altid været naturoplevelserne med og mod det fysiske element, hvor man bevæger sig på grænserne«.

Her var havet modstanderen – eller naturoplevelsen. Og det blev en god oplevelse. 1.02 minutter tog det, før Rolf kunne sige farvel til vådragten og goddag til cyklen.

»Nu skulle jeg så ud på min disciplin, som jeg magter til fulde, men der var lige en maraton bagefter, så jeg kørte defensivt. Jeg havde faktisk aldrig løbet et maratonløb før«, fortæller han.

Som forventet gik det rigtig godt, men 50 kilometer før mål, punkterede han.

»Det kostede meget tid, så jeg var irriteret, da jeg startede maratonløbet«, siger han

Heldigvis var der masser af opmuntring.

»Der var en helt vild stemning på ruten. Tilskuerne bar én igennem. Folk heppede på alle, og det var en kæmpe, kæmpe oplevelse«, siger Rolf Sørensen og fortsætter:

»Det var også forfærdeligt hårdt. Jeg løb i 3 timer og 48 minutter, men de sidste 12-14 kilometer var rigtig hårde«.

Uret stoppede på 10 timer 5 minutter og 2 sekunder, da han krydsede målstregen.

Rolf måtte bide tænderne sammen på de sidste 14 km af sit første maraton

Et godt råd til debutanten

»Du skal have baglandet i orden. Det er altså afgørende, at hjemmefronten er med. Det kræver træning, meget træning. Så tiden kan være krævende i perioder. Men omvendt følger der også mange gode ting med. Det er en ny og sund livsstil, der smitter af på familien«.

»Det var en fantastisk fornemmelse at komme i mål. Jeg havde gjort det. På de sidste 10 kilometer kunne jeg se, at jeg nærmede mig en tid på de 10 timer. Den ville jeg gerne under, men der var ikke noget at gøre. Jeg kunne ikke hente det ind«, siger han.

Hawaii: Here I come

Målet var nået, men bliver det så både den første og den sidste triatlon?

»Nej, jeg stiler mod at køre Challenge Copenhagen igen, men ikke i år. Det var en folkefest, og det bliver det også fremover. Det bliver kun større«.

Og drømmene stopper ikke her.

»Med 10 procent mere træning vil jeg kunne gøre det en halv time hurtigere. På svømningen vil jeg ikke kunne hente så meget, men det vil jeg kunne på løbet, hvis jeg var i endnu bedre form. Så vil jeg samtidig også kunne angribe noget mere under cyklingen, hvis jeg ved, at formen er til en maraton bagefter. Det er i høj grad også noget med vægten. Der går minutter af tiden, for hvert kilo der ryger«.

Der skal også barberes noget af tiden, hvis den helt nye drøm skal opnås.

»Den store drøm er Hawaii i 2012, hvis det kan passe ind. Men jeg skal lige kvalificere mig først«.



Fotograf ©Flemming Gerny

skal nogle lange træningspas ind, da en ironman er en lang konkurrence. Han trænede både sammen med de tre andre, men også en del alene.

»Det skyldes både det praktiske med arbejde, og hvornår folk kunne. Men det er også vigtigt at træne alene, for når konkurrencen er i gang, så er du altså alene i mange timer. Det er det, der skal til«.

Når det ikke kunne blive til helt så mange træningstimer, som jernmanden Henning havde programlagt, måtte Rolf Sørensen finde en anden løsning.

»Jeg trænede meget effektivt. Når jeg trænede, så var der altså knald på. Var jeg ude at løbe en time, så var det altså med alt, hvad den kunne trække. Der flyttede jeg mig rigtig meget; der var altså noget tilbage i den gamle motor«, griner han.

Han fik også trænet svømningen i åbent hav flere gange, og i juni tog han endnu en test.

Det rigtige udstyr

»Du skal have et par badebukser, gode svømmebriller og så en vådragt. Du kan få specielle vådragter med mere fylde på benene, så de hjælper dig med at ligge mere vandret i vandet, som en rigtig svømmer. Jeg svømmede lige pludselig 20 sekunder hurtigere pr. 100 meter. Så vil man jo slet ikke have den af igen«.

»Cykeldelen er den store – og dyre. Triatleter er jo de mest nørdede mennesker! Jeg har aldrig set mennesker gå mere op i udstyr, end de gør. Du skal selvfølgelig have en ordentlig cykel, for du skal bruge rigtig mange timer i selskab med den«.

»Du skal have et par løbesko. Og det skal naturligvis være de rigtige, altså nogle der passer til din løbestil, og som du føler dig godt tilpas i«.

Fantastisk træningsform

»Det er en fuldstændig unik oplevelse. Du rykker dine grænser. For 30 år siden var du en helt, hvis du løb Eremitageløbet. Så blev det et maraton. Det nye er triatlon. Folk har fundet ud af, at man kan meget mere, end man tror«, siger Rolf Sørensen.

»Om du gennemfører på 10 eller 15 timer er ligegyldigt, men det er det at gøre det. Det er træningen. Der var ældre, der var overvægtige, men de gjorde det. Så er man sgu ikke til at skyde igennem«.

»Jeg vil vove at påstå, at man på halvandet til to år kan tage en hvilken som helst dame eller mand og gøre hende eller ham klar til det her«.

»Fysikken har man, den mentale tilstand skal trænes. Jeg har dyb respekt for dem, der gennemfører det på 15-16 timer – der er det i endnu højere grad det mentale. Tænk at være ude så mange timer. Dybt imponerende«.

»Træningsprocessen har været sjov. Det er tre discipliner, så det bliver aldrig kedeligt. Bliver du træt af cykling i en periode, så løber du bare. Det er helt unikt. Du kan kombinere det. En fantastisk træningsform«.

Ironman – de hårde fakta:

Distance: 3,8 km svømning,
180 km cykling, 42,195 km løb.

Verdensrekord: 7:50:27 (Luc Van Lierde, B)

Bedste danske tid: 7:52:36 (Rasmus Henning)

Rolf Sørensens resultat i Copenhagen Challenge 2010:

Svømning: 1:02:30, *Cykling:* 5:05:37 og

Løb: 3:48:14,

***Samlet tid:* 10:05:02**

*Professionel cykelrytter,
far, agent, kommentator
og nu jernmand!*

