

En begynder triathlets beretning ☺

Jeg har med stor interesse læst andres beretninger og skriver nu selv – til dem der har lyst at læse med.

Efter at have løbet i klubben i snart 4 år fik jeg i år for første gang et tri-licens (har deltaget i almindelige trimotionsstævner). Mit mål var at være med til Tri på Tyren samt deltage på hold med Signe, Marie og Jette til august, da jeg helt klart har det bedst med sprint distancer. Men men men sådan skulle det ikke helt gå...

For ca. fire uger siden tikker små sms'er ind fra de andre piger: Vi har fået nummer til Øresund Tri halv jernmand (1.9 km svøm, 90 km cykel og 21.1 km løb), skal du ikke være med? Jeg sagde pænt: Nej tak nogle gange. Men en ny sms tikker ind for ca. 10 dage siden: Nu er der et nummer til dig, du skal bare overtage... Og så var jeg overtalt, men mon det var klogt? Afsted til torsdags træning med Tommy for at få lidt råd omkring form, energiindtagelse og flere andre ting, som jeg ikke aner så meget om. Hjem at lære hvordan man skifter slange og pumpe med smart co2 pumpe (ja jeg gik fra 35 minutter til 6,5 min!!!) Og man skal jo ikke gå ned på udstyr ;-)

I forhold til træning har jeg cyklet nogle ture med Signe, som jo forsætter sin tur, når jeg cykler hjem og har ikke dyrket lange distancer, ej heller i løb... Derfor var jeg meget spændt på, hvordan kroppen ville reagere undervejs. Stævne manual blev nøje gennemlæst og selve planen for racet blev gennemtænkt mange gange. Fortæller andre at jeg tænker 6 t. og 30 minutter, men håber inderst inde på 6 timer.

Søndag kl. 04.45 står jeg op med sommerfugle i maven – mødes med de andre piger derinde, som heldigvis også har det ligesom mig. Vi står spændte klar i våddragt i silende regn blandt ca. 200 andre damer i vores startgruppe. Og så starter løbet, alle klapper og vi svømmer (eller kæmper) afsted. Normalt er jeg rigtig glad for svømningen – men det her var et rent mareridt. En enkel svømmer nærmest op på ryggen af mig, jeg føler, jeg skal drukne og må kæmpe hårdt i mod. Jeg har ingen erfaring i, hvor det er klogt at lægge sig, men prøver lidt forskelligt uden det store held. Og endelig kan jeg se den sidste bølge og kan crawl i land efter lidt over 40 minutter. De andre piger kommer lidt senere, men jeg ved, de alle indhenter mig under cykelturen.

På cyklen går det rigtig godt – jeg holder det tempo, jeg har besluttet mig for (lige under 30 km/t), undgår al drafting, selvom jeg synes, der er mange store grupper, der overhaler mig... Til gengæld møder et trist syn mig, da Marie kommer trækkende med sin cykel og en knækket kæde. ØV.

Efter de 90 km glæder jeg mig faktisk til løbeturen (ja det skulle man jo ikke tro ;-)), er godt øm i skuldre og bagdel. Efter et fint skifte og toiletbesøg starter løbeturen. En mindre sjov rute på 3,5 km ud og hjem... De første ca. 15 km går rigtig fint – lige lidt over 5 min pr. km, men så begynder det at gøre ondt og være rigtig hårdt. Jeg slæber mig igennem den sidste del, langsomt og møjsommeligt og med en indre kamp, hvor jeg graver dybt for at holde en vis løbrytme. Jeg stopper ved alle depoterne, skifter ml. vand og energidrik og en bid banen, jeg har indtaget energi på cykelturen og drikket godt. Jeg tænker, at det må være manglen på længere løbeture, jeg nu betaler for (må jo høre jer garvede triathletes erfaringer). Derfor er glæden da også fuldstændig overvældende, da jeg endelig kommer i mål. Jeg stortuder på vejen hjem – tænk det lykkes ☺.

Og hvor var det dejligt at møde de andre Langgarver både på cykel og løberuten, som kom med opmuntrende kommentarer – stort TAK og også tillykke. Det var en kæmpe oplevelse. Og jeg gør det ikke igen... bare se på billedet, hvor træt jeg var på den løbetur!



570	Michael Boye Christensen	Langgarverne Individuel	M35-39	5:00:09
717	René Nyberg	Langgarverne Individuel	M40-44	5:05:10
345	Lars Bergelius	Langgarverne Individuel	M50-54	5:06:18
895	Signe Køngerskov	Langgarverne Individuel	K35-39	5:24:29
597	Johnny Enghoff	Langgarverne Individuel	M45-49	5:37:51
1299	Cathrine Hald	Langgarverne Individuel	K35-39	5:57:20

For detaljeret resultatliste se www.deloitteoresundtriathlon.dk

Hej fra Cathrine