

En søndagstur i København og Nordsjælland

En lille beretning om Challenge Copenhagen Triathlon, og mere om det der gik forud.

Eller hvordan det lykkedes at gennemføre en triathlon på "ironman-distancen".

Det lyder næsten fjollet, at ville give sig i kast med "jernmanden", vel vidende, at den tid, der er til rådighed til træning, vil være en begrænsende faktor. Egentlig synes jeg, det var en udfordring, for så var jeg hele tiden tvunget til at optimere, løbende teste og evaluere min indsats – det er lige mig.

Ironman – hvorfor nu det?

Ka' man med rette spørge. Jeg havde også lovet mig selv, at det gad jeg ikke igen ... al den træning, og man bliver så selv-centreret af det, at det halve normalt ville være rigeligt ...

Jeg ville ikke igen tilhøre den der flok, som ikke kan formulere to sammenhængende sætninger uden at have udtalt ord som: TT-bar, aero-hjul, 53-13, maltodextrin eller AT-træning. Det hørte fortiden til ...

Men man har som bekendt et standpunkt, til man tager et nyt.

Tim fortalte en dag, at han gik og drømte om at lave en Ironman. Vi snakkede en del om det, og jeg skulle, i henhold til ovenstående, jo ikke nyde noget, så jeg kunne sagtens være smadder klog og fuld af gode ideer.

Med til historien hører, at mine erfaringer med Ironman er meget blandede. Jeg er startet 4 gange, gennemført svømningen 4 gange, udgået under cykeldelen 3 gange og har kun gennemført en enkelt gang – til gengæld var resultatet af den gennemførte meget tilfredsstillende.

Det er jo primært af historisk interesse, men fortidens fortrædeligheder må, trods alt nådigt være blevet udvisket på hukommelsens tavle, fordi ...

Da jeg første gang hørte om Challenge Copenhagen Triathlon, Ironman-distance race midt i KBH og med cykling på vores hjemmebane, foreslog jeg straks Tim, at vi skulle tage ind og lave den!

Der kom prompte en e-mail retur, i Tims vanlige militære, korte og præcise jargon: JA !

Jeg fik opbakning på hjemmefronten: Tak Ella ... og så var det bare at sætte i gang. Vi daterer os tilbage til ca. september 2009.

Jeg brugte lidt energi på at bladere tilbage i de førnævnte historiebøger, som rigtig statistik-nørd, har jeg træningsdagbøger tilbage fra 1986. Et kig på træningsmængderne fra min tidligere deltagelse i Ironman-dist-tri gav et fingerpeg om, hvor jeg skulle ligge rent mængdemæssigt.

Jeg havde en målsætning om, at jeg ville kunne lave "jernmanden" på max 10 timers træning per uge (jeg ville simpelthen ikke afsætte mere tid). Målet skulle være "bare" at gennemføre. Når jeg hårdt presset blev tvunget til at sætte tid på, ville jeg meget gerne under 12 timer (fakta er; at jeg brugte 9 timer pr. uge på træning i gennemsnit fra 1. jan. – 15. aug.)

Kristian Karlsen, som nok er en af de mest erfarne jeg kender, sagde om ambitionsniveauer: "det gælder om at have en god dag og helst ikke blive ringere placeret end næstsiddende". Citatet rummer den visdom, at her er alle ambitioner skrækket af. og man kan, i fred med sig selv, præstere det man nu kan.

Jeg brugte resten af 2009 på at blive nogenlunde dus med svømning og cykling.

Et sted her omkring melder Tommy ud, at han også agter at deltage ... Jesper er allerede tilmeldt. Vi har en ambition om at prøve at træne nogle pas sammen, særlig når vi skal til at køre de lange ture ... det skal senere vise sig at blive svært i praksis.

Jeg lavede min egen lille SWOT-analysis (strengths-weaknesses-opportunities-treats).

Konklusionen herpå er, at jeg svømmer nogenlunde. Hvis jeg skal vinde tid af betydning på svømningen, skal jeg investere urimeligt mange træningstimer i poolen – det gider jeg simpelthen ikke.

Min svageste disciplin er cyklingen, den vil jeg bruge tid på. Cykling er så "taknemmelig", at man får meget "return on investment", forstået på den måde, at der er god sammenhæng mellem den investerede træningstid, og det resultat man præsterer (modsat svømning, hvor man kan træne meget og risikerer at få meget lidt igen).

Løbningen ville jeg fylde så meget mængde på, som cyklingen ville tillade, med en ambition om at løbe 160-180 km per måned – det holdt meget godt.

Vinteren 2009/10 kom, med sne og frost ... skovene er ubrugelige til andet end langrend (som jeg holder meget af), men jeg tillod mig ikke koncentrere mig om det.

Jeg købte en "turbo-træner", et stativ man kan opsætte sin racercykel i og træne indendørs. Den skal gik hen og blev min gode ven i løbet af vinteren som viste sig at blive laaang (og kold).

Jeg havde en ambition om, at gå i svømmehallen en gang om ugen ... det lykkedes, næsten

På et tidspunkt i foråret lavede jeg en test i svømmehallen. 3 km med "pull-buoy" for at simulere svømning med våddragt. Den går på 56 min ... jeg er lidt "large" overfor mig selv, og siger, at selvom jeg skulle have talt en bane eller måske to forkert, så er den stadig hjemme på mindre end en time – og jeg helt uberørt af det.

Lidt hurtig hovedregning giver en stipuleret ironman svømmetid på 1.16 – herefter stoppede jeg al svømmetræning.

Første løbetest var BT's ½ marathon. Løbetræningen taget i betragtning gik det helt tåleligt. Jeg ved jo godt, at man ikke kan drosle sin træningsmængde ned, og skære ned på de intensive pas og så præstere på det niveau man ku' tidligere ... dybest set er det logik.

Næste løbetest var Stockholm Marathon. Løbetræningen taget i betragtning gik det helt tåleligt. Jeg ved jo godt, at man ikke kan drosle sin træningsmængde ned, og skære ned på de intensive pas og så præstere på det niveau man ku' tidligere ... dybest set er det logik (har jeg sagt det før?) Men her hører fornuften så op. Jeg løb 3.36 og det var jeg sgu' ikke tilfreds med (selvom jeg burde have været det ... somme tider er jeg min egen værste fjende).

Tests er jo test, så det er jo bare at tage resultatet ad notam. Jeg havde nok ikke været så flittig med "de lange løbeture" som jeg burde ... Tilbage, løb! hjem og finde de lange ture frem igen.

Hen over foråret trænede jeg lystigt løs, på turbo-træneren, på mtb'en og i løbeskoene og koncentrerede mig meget om at få gjort det der nu skal gøres.

Timerne på turbo-træneren ude i havestuen, med elementerne rasende udenfor og med Eminem på mp3'eren (eller noget andet grov musik af den slags man af en eller anden grund kun hører når man er alene hjemme) endte med at blive en behagelig rutine.

Tim og jeg havde nogle gode ture på mtb og et nogle lange løb.

Tommy trommede sammen til nogle cykelpas, hvor vi var flere langgarvere; Bjarne, Kåre og Emmanuel kom og gjorde os selskab – det blev til nogle hårde "kvalitetspas" på landevejen.

Tiden gik og formen kom, langsomt, men sikkert ... jeg ku' konstatere at jeg kunne cykle og løbe længe og længere. Jeg lavede en del kryds-pas (bare med et enkelt kryds) cyklede en tur (typisk 2-3 timer) og lavede et hurtigt skifte og løb en tur i direkte forlængelse af cykelturen (ofte bare en halv time, men nok til at fornemme at de stive ben blive mindre stive) – det er kvalitet med stort K.

Næste meget relevante test var Tri DM på OL-distancen, som afholdtes sidst i juni.

Indtil ugen før stævnet havde jeg næsten ikke været i vandet i ... måske 2 måneder, så et par gange følte jeg mig forpligtet til, at hale våddragten frem af skabet og gå ned i Esrum Sø og smugtræne.

Det kneb lidt med at svømme lige, men jeg trøstede mig med, at det skulle nok gå nå der kom store orange bøjer at navigere efter. BIG MISTAKE !

Guldborgsund lå flad som en glasplade da vi skulle svømme ... det er der jo ikke meget sjov ved, men det gav overskud til at koncentrere sig om arbejdet, tænkte jeg ... Men ak !, jeg ku' hverken holde den ene eller den anden kurs ... så jeg tabte en del unødvendig tid der. Cyklingen kørte tilfredsstillende og det efterfølgende løb blev modstræbende godkendt.

Tests er jo test, så det er jo bare at tage resultatet ad notam (har jeg sagt det før?). Jeg havde nok ikke været så flittig med svømmetræningen i almindelighed og åbenvandstræningen i særdeleshed som jeg burde.

Min sø var så småt ved at være tilpas lunken efter vinteren, til at jeg skønnede det forsvarligt at nedsænke mit luksuslegeme i den. Så hele juli var jeg flittigere med svømningen, Tommy kom tit ud og svømmede med, godt med lidt pace ! (det er da tidsoptimering ... at nøjes med 5 ugers svømmetræning til en jernmand).

I juli begyndte jeg at eksperimentere med energi ... de der gel'er har aldrig rigtig været min kop te, men jeg lærte at bruge dem. Kombineret med en såkaldt "AERODRINK", en drikkeflaske monteret mellem bøjlerne på styret, som man kan genfylde i et snuptag fra en alm. cykeldunk, mens man kører fuldendte set-up'et.

Jeg følte mig, om ikke klar, så ku' det næppe blive så meget bedre – nu måtte det briste eller bære.

På raceday havde det regnet "cats 'n dogs" hele natten og København og Nordsjælland var tæt på undtagelsestilstand. Kloakker og overløb flød over og ud i ... rigtigt gættet ... Amager Strandpark ... hvor de røde (bade)flag smældede som var det 1. maj ... løbsledelsen gjorde som Lord Nelson under slaget om København og satte kikkerten for det blinde øje (heldigvis) og gennemførte svømningen uden at blinke.

Jeg havde besluttet at min jernmand ikke ville blive afgjort på svømningen, så jeg holdt mig i baggrunden da starten gik – faktisk var jeg sidste mand i vandet. Taktikken var klar: tag det HELT roligt og "stay out of trouble" – det gik forrygende, det var ikke den bedste tid, men 1.20 er jeg helt tilfreds med, indsatsen taget i betragtning.

I let regnvejr rullede vi ind mod byen – allerede efter nok ca. 2 km så jeg den første stakkel stå med enden i vejret og rode med noget der lignede en punktering – det må være surt ! – men disse uheldige skulle vi se meget mere til i løbet af dagen.

Vejret var gråt og lidt trist men stille, og en finregn tog lige toppen af overstadigheden, men jeg havde alligevel svært ved at holde tempoet nede på de budgetterede 30 km/t – det skulle dog blive meget lettere senere 😊.

På Strandvejen stod folk på fortovene iført badekåber, med morgenkaffen i hånden, og heppede.

Jeg så for mit indre blik "Rytteriet" med snobberne Fritz og lille Poul fra Rungsted Kyst, noget i stil med:

"Sig mig, Søde Poul, er ham Bent Fabrik ikke med i det der triathlonn ?"

"Nej altså Fritz, du er sgu sød, det var da til OL ... i '39 ... han er sgu' go' ham Bent Fabrik"

jeg var på vej i grøften (af grin) men det passede nu også meget godt for jeg sgu' tisse ... alt det der drikkeri, jeg måtte af cyklen ialt 4 gange !!.

Der var fine depoter, med alt hvad en sød tand kan begære, og langningen af forsyninger til deltagerne gik fint. Det forlød fra en deltager langt fremme i feltet (Tommy) at hjælperne ikke helt kunne finde ud af det i starten, men de må have haft tid til at øve sig til jeg nåede frem.

Desuden var vi langgarvere begunstiget dels af en vis hjemmefordel, dels af at mange klubkammerater havde valgt at bruge noget af deres søndag på at komme ud og bakke op og heppe – tak til jer alle sammen, det var det gav lidt energi når det kneb.

Jeg havde budgetteret med at cykle 30 km/t i snit. lig med 6 timer, så mine 6 timer og 3 minutter incl. de førnævnte 4 små "pauser" kan jeg godt leve videre med.

Efterfølgende vil jeg sige, at 180 km på cykel bliver aldrig min favorit, jeg synes det er svært at holde modet oppe, i takt med at trætheden langsomt men sikkert sniger sig ind på en. Fra ca. 120 km var det bare langt og det var kedeligt ... godt at langgarverne var ude med bannere og truthorn.

Det var vidunderligt at komme af cyklen, knapt så vidunderligt at komme ud at løbe. Jeg fandt et krat efter en km eller to ... der måtte jeg ind.

Herefter manglede lige 3 omgange af 14 km op og ned langs Københavns Havn.

Arrangørerne havde reklameret med kilometerskilte, der var et par stykker, som viste 1,8 og 5,7 og 28,71 km og lignende ... det var komplet ubrugeligt. DET ER EN OMMER ! KAPISCH !!

Desuden havde arrangørerne reklameret med at de ville udjævne underlaget. Alle de fine gamle brosten ved Ndr. Toldbod lå helt udækket så vi kunne beundre dem. Inde ved Amaliehaven hvor flåden jubilerede, havde man da også spærret pænt af så vi kunne løbe adskilt fra de mange gæster, som kunne gå på de gode jævne sten, mens triathleterne måtte løbe på brostenene. Der bliver jeg sgu' ærgerlig ! DET ER OSSE EN OMMER, KAPISCH !

Første omgang gik egentlig "fint", igen tak til hepperne, som holdt moralen oppe hos os.

Anden omgang "gik", knapt så fint – den var altså lang og det begyndte at gøre ondt.

Tredie omgang ... blev overstået, jeg fandt et tempo hvor smerterne ikke blev værre og slog mig til tåls med det, jeg var oprigtigt ikke sikker på at komme til mål før ude på den sidste omgang.

Jeg mødte Tommy et par gange, der var godt nok fart på, ingen slinger i valsen.

Jeg mødte Tim de samme steder hver gang, så han havde det nok som jeg ... men han så bedre ud. Jesper råbte til mig en gang på løbet, selvom han "gik ned" (hvem gør ikke det?) synes jeg han så ud til at være fint løbende.

Indledningsvist sagde jeg at jeg gerne ville under 12 timer, men jeg havde svært ved at holde styr præcist hvor jeg var på ruten, med de fabelagtige kilometerskilte. Den sidste halve time tabte jeg troen på at jeg kunne komme under de famøse 12 timer. Jeg havde ligget til det, men farten gik langsomt med sikkert nedad i løbet af dagen.

Ella råbte at det kunne jeg godt, men jeg troede det ikke, men da jeg kunne se målbanneret afsløre et blik på uret at det kunne jeg godt ... nej, jeg kunne ikke bare spurte, dvs. jeg prøvede og det var ikke særlig godt.

Målet var ikke ret på portalen, man skulle rundt om den og slå et lille slag rundt, den havde jeg ikke med i beregningen, jeg nåede det ikke. Jeg "gennemførte" marathnløbet på 4.22 – det kan sagtens gøres bedre.

Resultat: 12 timer 00 minutter 07 sekunder

Jeg var fuldstændig ligeglad, jeg havde gennemført ☺ og det var en rigtig søndagstur ... det tog en hel søndag. At jeg missede mit sekundære mål med 7 sek. kommer jeg mig over.

Dagen efter var jeg mat i sokkerne, men ikke på nogen måde smadret. Jeg er langt mere ødelagt efter et rigtigt marathn – det lyder sindssygt, men det fleste der har prøvet begge dele kan bekræfte at det ofte er sådan.

Natten til tirsdag slog Challenge Copenhagen til for fuld kraft, jeg var nok på WC 20 gange. Koli-baktusserne, som vi havde fået så rigeligt af under svømningen pga. nattens regn og de der oversvømmede kloakker og overløb, har åbenbart en "inkubationstid" på ca. 36 timer. Det viste sig at være en særdeles udbredt følgevirkning.

Der skulle gå samfulde 9 (ni) døgn før jeg igen kunne præstere noget "håndgribeligt".

Det er nok også en "ommer". Omvendt er jeg glad for, at arrangørerne valgte at lade business gå forud for deltagerens sundhed ! Tænk at have trænet i noget der ligner et år, hvis de så havde amputeret stævnet ved f.eks. at aflyse svømningen – det havde ikke været til at bære.

De små fejl der var, er jeg overbevist om, at arrangørerne har HELT styr på til næste år. Det var en super oplevelse at gennemføre den type stævne i København, hvor hele byen var ude at heppe, sådan følte det. Jeg følte mig hensat til Berlin eller Stockholm.

Jeg kan anbefale Challenge Copenhagen Hvis nogen skulle føle trang til at prøve "Jernmanden".

Det er selvfølgelig imponerende at de forreste er så smadder hurtige som de er. Jeg er dog mest imponeret af en hvidhåret gentleman som jeg heppede på adskillige gange under maratonløbet:

Mine Damer & Herrer:

Mr. Garth Barfoot fra New Zealand, stiller op i klassen 75-79 år !!!

Svømmer på 1.40, cykler på 6.55 og løber på 6.52 og får en samlet tid på 15.46

Tri-hilsen

Heino

Hvor meget skal der så til ?

Svært at sige, men jeg trænede følgende mængder:

Træningsmængderne (i kilometer) fra 01.01. til 15.08 i alt 32 uger

	Svømning	Cykling *)	løb
Jan	3	530	157
Feb	7	660	151
Mar	7,5	833	163
Apr	7	610	165
Maj	2	700	171
Jun	3	305	150
Jul	16	820	173
½aug	10	510	93
	55,5	4.968	1.223

*) Al cykling omgøres til km på landevej.
45 min på turbo træner = 60 min landevej = 30 km
45 min mtb = 60 min landevej = 30 km

Omgjort til tid:

Svømning: 55,5 km / 3 km/t = 19 timer
Cykling: 4.968 km / 30 km/t = 166 timer
Løb: 1.223 km / 12 km/t = 102 timer

I alt = 287 timer
Gennemsnit over 32 uger = 9 timer i snit