

Ladies and Gents....

Hermed episk beretning om mine oplevelser 15. august 2010 :-D.... Går nok lidt tid før det går op for mig, hvad der er blevet præsteret. På opfordring er jeg glad for at kunne offentliggøre dette ret personlige indlæg til alle mine løbevenner i klubben uden hvilken jeg ikke engang havde turde håbe på at gennemføre mit først marathon så sent som forrige år. Til alle der måtte læse dette håber jeg, at det kan give evt. inspiration til selv at prøve kræfter med hvad som helst. Har du max. løbet 5 km, så prøv en 10'er osv. det var sådan jeg så sent som forrige år stod forud for en udsendelse med mit job til Afrika og ikke turde håbe på, at kunne nå at løbe CPH marathon. Så blev min udsendelse udsat et par måneder og pludselig fik jeg muligheden som jeg trods alt havde trænet på i den daværende vinter 2008. Nu står jeg så her idag og er blevet jernmand. fuldstændigt vildt og jeg får kuldegysninger bare ved tanken. Sådan var det også da jeg løb den første marathon og sådan vil det være mange gange, når man bryder en grænse! Derfor kære langgarvere: Læn Jer tilbage, hyg Jer, bliv inspireret! Rigtig god læselyst!!

ps:

Tak til alle

der støttede Heino, Tommy, Jesper og mig med opmuntringer undervejs i den tid forudfor og ikke mindst under denne forunderlige og helt fantastiske uforglemmelige og helt sindsyge dag :-)

Kh

Tim

IRON - MAN... min største udfordring..

Race-day! Jeg står ved stranden foran Amager Strandpark og tænker på, hvad hulen jeg laver her! Forud herfor er gået mange timers træning (6-8 timer/ugentligt og formentligt ikke nok) ca. 2000 km løb, over dobbelt så mange cykel KM og kun ca. 20 timers svømning. AAAAlt for lidt, men hvad.. det er jo kun en leg og gælder forhåbentlig ikke liv eller død :-). Nå, men igår checkede vi cykler ind i en forrygende sommerstorm med masser af regn og blæst. Indcheckning af cykler foregik vanen tro dagen før et så stort stævne, for at man ikke står og skal kontrollere 1700 cykler før første start på race-day kl. 0700. Alt gik efter planen selvom blæsten havde revet ca. 1/3 af cykelplastic poserne af de andre cykler. For at mit ikke faldt af i løbet af natten fandt jeg noget gaffatape og fastgjorde det til

cyklen i håbet om, at min cykel ville være klar og tør. Det lykkedes så også. Resten af lørdagen før race-day tilbragte jeg med ikke at lave for meget om på mine rutiner. spiste sundt slappede lidt mere af end jeg plejede og trænede ikke. skønt. Jeg foreslog mig selv at gå tidligt i seng med en god bog og tro det eller ej: Det lykkedes sq at falde i søvn allerede kl. halv ni...

smukt! men men men kl. 0100 vågnede jeg ved at huset nær var væltet af alt det regn vi fik her i nordsjælland (myndighederne sige omkring 100 mm) shit! Vivian var stadig på job for hun var ikke kommet hjem. dobbelt shit så har hun nok fået forlænget sin vagt i OCN på stationen i Helsingør. Rigtigt! hele politikredsen var sat i alarmberedskab og hele IRON MAN-arrangementet i hvert fald f.s.v.a. cykelruten var i fare for aflysning pga. mulige

oversvømmelser. Jeg lå vågen i over en time i løbet af natten, og ærgrede mig over, at jeg ikke fik

sovet dér. Nå men endelig faldt jeg i søvn og vågnede, da vækkeuret ringede kl. 0445. pyh det er tidligt at stå op, når verdens hårdeste race står for døren. IRON MAN... jeg gyser helt ved tanken om endeligt at gennemføre et sådant race. Men jeg havde fået ca. 8 timers søvn/hvile så det super.

Forud herfor er gået mange timers såvel træning som overvejelser omkring hvordan jeg skal performe på dagen. Det er faktisk en meget teknisk disciplin med mange technicalities og finurligheder, skift og diverse discipliner. F.eks havde jeg rullet mine sokker sammen i T1 (1. skiftezone mellem svøm og cykling) i min klargjorte bikebag for at jeg bedre kunne få mine våde fødder ned i dem. Lyder åndsvagt men kører altså med sokker, når der skal køres så langt. Det gøres selvfølgelig ikke ved kortere sprintdistancer for at spare tid, men til et 6 timers cykel race, er det klart nødvendigt for at undgå vabler. Noget man ikke ønsker før et marathonløb. Derudover er der overvejelser omkring man ønsker at lade cykelsko blive siddende på cyklen igen for at minimere antallet af overvejelser i T1 hvor alt er kaos og mange mennesker samlet på et lille område. jo, det er virkelig stressende og man ønsker bare at komme videre videre videre. Hvis skoene sidder på cyklen falder de rundt på pedalerne så det er nødvendigt at stramme dem op med elastikker for at holde dem i "vatter". Når man så hopper op på cyklen er det vigtigt at fødderne sættes samtidig i skoene ellers falder den anden sko "af", føj der er mange overvejelser at gøre.. men så meget desto mere udfordrende. Det er ikke bare svøm, cykling og løb men en sport fyldt med masser af tekniske detaljer, der kan overvejes på og gøre det hele mere spændende mht. mulige forbedringer.

Derudover er der hele belastningsproblematikken for ikke at nævne kostplanen; begge dele under løbet! en eneste fejl disponering: for lidt mad eller for høj puls kan være fatal. Det fascinerende ved denne disciplin er, at man er nød til at kende sig selv i alle aspekter... RIGTIGT GODT! ellers kommer man ikke ordentligt igennem, og det skulle jo også helst være 100 % observant på sig selv hele tiden gennem mange mange timer for at få en god oplevelse, ellers knækker filmen.

Nå tilbage til stranden. Jeg står og tænker på, hvor sent vi ankom søndag morgen, fordi Tommy (jeg sad på bagsædet og fortalte tilsyneladende en god historie som tommy fulgte med i, istedet for at kigge på vejen hahaha) glemte at køre fra ved Kastrup og hvor havner man så?? Ved den svenske grænse selvfølgelig :-D Der var ikke andet at gøre end at tage det hele med et smil for lige om lidt vil man blive presset i en grad man aldrig har oplevet før og det skal en tur til Sverige ikke ændre ved. Man er nødt til at tænke positivt for at komme igennem det her, så Heino og jeg kiggede bare på hinanden og grinede lidt. Ja Ja, vi kunne sq godt have hjulpet Tommy med at vise vej, men vi sov nok også lidt dér :-D Omsider ankom vi så til Amager Strandpark ca.45 min. før start og selvom der var 1½ km op til start hvor vi smed bilen nåede vi endda også bummelum på et strandtoilet! Perfekt. Ved ankomst til stævnepladsen konstaterede jeg, at alle var godt i gang med forberedelser og det hader jeg ellers. I stedet for at brænde sammen over, at jeg var "bagud" med mine forberedelser i forhold til andre gik jeg i stedet igang med at fokusere over mine egne forberedelser og pudse de sidste ting af: Kædesmøring med teflon tørsmøringsmiddel, afdække cyklen, fylde vædsker på de to flasker med energy og sætte cykelskoene i pedalerne. Fedt.

Til slut svømmedragt på hætte på og briller i hånden og ned til check in. godt det samme for netop nu blev grønne badehætter skudt i gang og mit hold blev kaldt til check in. Jeg skulle i vandet næste gang. 10 min til start. Dennis Ritter speaker med sin altid motiverende stemme og jeg nyder tilværelsen over at have taget mod til at tage den ultimative udfordring op: At blive en rigtig jernmand. Jeg gyser ved tanken og er høj af ærefrygt over de som allerede har dette prædikat. 3 min. til start og det værst tænkelige hænder: Elastikken på mine

briller knækker, og jeg står tilbage på stranden med to gogler i hånden uden at have chance for at hente reservebrillerne. 2 min. til start. Jeg kan ikke lade være med at grine lidt af det surrealistiske i, at jeg allerede nu her før start har defekt. Jeg binder en kællingeknude på elastikken og beder til højere magter, at de holder den næste godt times tid. 1 min til start! Dennis Ritter hæver stemmen igen og ud af højtalerne toner den smukkeste hymne (som en fanfare fra OL medaljeoverrækkelse) jeg hører på stranden. En hymne jeg står og nyder mens speakeren indgyder os mod til at tage imod den ultimative udfordring. Gåsehud og klump i halsen: jeg er klar!!

Bang.

startskuddet er gået og 300 deltagere tordner ud i bølgerne. Det for sigsdygt. dobbelt så mange som sidste start jeg har prøvet før. der skubbes og kæmpes om de bedste pladser og jeg kæmper for min! Næste uforudsete udfordring er, at efter at min elastik til brillerne er blevet noget forkortet, tager goglerne vand ind. jeg forsøger at tænke positivt og fokusere på at få den nødvendige luft efter hvert svømmetag. Da jeg ikke kan se så langt med brillerne fulde af vand er jeg nødt til at navigere efter de andre svømmere i stedet for sømærkerne. Det er et helvede til at begynde med og supersvært at finde en fornuftig rytme. svømmere er desuden (som Tommy fortalte under hans Kalmer succes i fjor) både over og under mig i løbet af de første 50 m og det hele er lidt kaotisk. Efter nogle hundrede meter tømmer jeg brillerne for vand et ad gangen hvilket jeg gentager den næste halve time indtil brillene endeligt får sat sig ordentligt og ikke mere tager vand ind. Derfra kører det. Jeg kan navigere, ligge på draft af andre (det giver "medvind") og jeg har en supergod rytme. Til slut får den lidt gas ca. 500 m fra mål: der er motiverende at komme så tæt på at have afsluttet første etape af min tre-trinsraket og desuden er vi ved at blive overhalet af de bedste sorte badehætter, som er startet 10 min. efter os. Det giver alt i alt lidt puls og er super fedt af afslutte med. Da jeg kommer op på stranden står race-volunteers klar til at hjælpe mig med at finde min bikebag i superkaoset med over 1600 startende, og derefter er det videre til skifteteltet. Jeg har investeret i en fulddragt som jeg har på i hele racet, så de eneste tre ting jeg skal tænke på er: våddragt af og lægge i bikebag, rulle sokker på, tage forsyninger og pumpepatron om i lommerne på min fulddragt, som jeg har haft på under svømningen. Derefter er det videre til cyklen. Henne ved cyklen går det stærkt. Hjelm på. briller på. puls på. startnummer på. (sidder i nr. bælte og klikkes hurtigt om maven. bagside under cykling. forside senere under løb. nemt. så slipper man for sik. nåle og alt det pjat.) Derefter rækker jeg den ud af stativet og hen på asfalten. rejehop op på cyklen og fødder i begge sko samtidigt. Perfekt. Jeg tjekker dæktrykket endnu en gang, væsker, gear, og bremses og derefter er det op at stå. Det er en fantastisk fornemmelse at komme op på cyklen efter så lang tids svømning. det er som at flyve lavt hen over asfalten og en enorm lease at bruge andre muskler end dem der anvendes under svømning: Under extremiteter i stedet for over extremiteter. Desuden fornemmer jeg at det hele føles varmt i vejret på trods af, at vinden har samme temp. som vandet. det må være fordi, vand leder både varme og kulde bedre end luft. hmm..

Checker uret. puls og hastighed ude på amager strandvej. Det vildt. Det kører. 35 km/t. puls 165. Det føles slet ikke så hårdt. Normalt når min puls er så høj, er jeg ved at dø. Det må være adrenalin der rusker gennem mine blodårer der gør, at det ikke føles så hårdt. Jeg ved dog, at det ikke vil vare ved så jeg må i gang med nogle bestræbelser for at få pulsen ned. Jeg prøver at holde et fint højt tempo ud af byen og håber på, at pulsen vil falde nedad. Gør den ikke det, må jeg bevidst sætte tempoet ned. ved Charlottenlund fort er den faldet til omkring 140 så det fint. jeg træner normalt med 130 stykker men accepterer et noget højere niveau, idet dette er konkurrence kombineret med den forudgående svømning.

På vej ud af byen konstaterer jeg, at klokken er ca. 9. Det for sigsdygt! mit svømmebudget

sagde 1,30 timer og jeg har nu været i konkurrence i ca. 1,25 timer. Jeg er langt forud for mit budget og har totalt optur. Har jeg virkelig svømmet så hurtigt på trods af alle problemerne?? Jeg lurer derudover endnu en fare, men kører på kicket fra svømningen. mange af mine konkurrenter punkterer nemlig til højre og venstre. Men så opdager jeg også, at det faktisk er ret vådt fortsat og stadig støvregner. skidt. Jeg beder om, at højere magter vil holde hånden over mig og holde mig fri af ulykker og uheld. Jeg har selv gjort mit til at det skal lykkes. To spritnye dæk til over 500 kr. med punkteringsfri zoner og hele balladen. Det fine forhold når jeg plejer at køre på to til 239 kr. :-D cykelturen er en total optur og succes. Der skal køres to loop op til fredensborg-humlebæk og retur til København. 1. loop køres med snitpuls 140 og en hastighed på 32,3 km/t. Det for hurtigt og for høj en puls. Den skal længere ned, så på 2. loop beslutter jeg mig for at køre kontrolleret og forsøge at få pulsen ned, uden at køre langsommere end mit budget: 30 km/t.

Cykelturen er samlet set et langt joyride, selvom 5 timer og 41 min. er lang tid. Det totalt fedt at kører rundt i både københavn og nordsjælland og blive trafikreguleret. AL trafik holdes tilbage ligemeget hvor man kommer hen og man kan bare give den gas hvor som helst. 2. loop var selvfølgelig en bedre mulighed herfor, for først her var vejene rigtigt tørret op. Alle depoter fungerede perfekt. vi kunne forsyne os med hvad som helst og ikke meget tid gik til spilde her hvor racevolunteers virkelig havde sat et perfekt set-up op. Stor ros. I løbet af 2. loop i nordsjælland tænkte jeg kun på at komme frem til kongevejen, som for cyklister idag virkede som en cykelmotorvej hele vejen fra birkerød til københavn: nedad, super asfalt og lige ud.. HJEMAD mod T2!!

Det lykkes for mig at holde mig på den rigtige side af budgettet, og da jeg kommer i mål siger snitpuls 135 og snithastighed 31,6 km/t. 1 km før mål klikker jeg ud af skoene som jeg startede og træder oven på skoene for at minimere tiden i T2. Det eneste jeg skal tænke på i T2 er cykelaflevering, finde runbag samt tage løbesko på. Jeg flottes mig alligevel og skifter til tørre sokker som jeg igen har rullet og klargjort og så det afsted. tak for rådet Heino :-D holdt vabelfri efter løbet.

Jeg frygter løbet. HELT VILDT. jeg har aldrig cyklet 180 km og jeg har aldrig cyklet over 100 km og bare løbet 20 min. bagefter. Nå men man løber jo heller ikke 42 km i sin træning når man træner sig op til et marathons, så skidt. Nu ser vi. Til min store overraskelse er det total optur at få løbesko på. jeg er slet ikke sikker på, at det kan lade sig gøre at løbe på mine trætte stænger, for under cyklingen fornemmede jeg hele tiden kramperne true, men... Efter at have flyttet start nr. fra ryg til bryst i T2 (2 sek. for det sidder jo i nr. bæltet),løber jeg ud på min sidste etape af mit livs største udfordring på.... GOE BEN!!!! Det vildt. Kan det virkelig passe, at man kan løbe efter over 7 timers strabadser? Åbentbart. Det fantastisk. Nu tror jeg efterhånden på, at jeg vil nå mit mål. 11 timer 30 min. Igen får jeg optur. Det er med at samle på de positive oplevelser under et så hårdt race, for hvis pludselig de negative tanker får overtag, så det slut. Derfor var jeg også fuldstændig oppe at køre efter at jeg var kommet helskindet gennem 2. etape uden ulykker og uheld. Flere gang må jeg nok indrømme, at det kunne have gået galt. Der var meget vand på vejene efter det voldsomme regnvejr natten til søndag i nordsjælland og de stejle bakker dér lagde jo totalt op til vilde nedkørsler. Her ønsker man jo ikke at bruge bremsen for når det går ned så går det også op, så det vigtigt med hurtige nedkørsler for at holde gennemsnitshastighed oppe samlet set. Hold fast der var fart på flere gange, men det var en fed oplevelse.

Nå, men tilbage til løbet. Det var nok her min IRON MAN rigtigt startede og sådan er det nok for de fleste. At løbe en marathon er hårdt synes nok de fleste, men efter de her 7 timer foregående interessante to andre discipliner, ja så er det nok de færreste der har lyst til at løbe 42 km. Nå, men på med vanten, det skal jo gå. Det skal. Jeg kan. Jeg vil. Jeg lagde ud med at løbe de første par km med noget jeg havde det godt med. ca. 5 min./km og hvis det kunne holde hjem, ville det jo være for sindsygt.. Derfor satte jeg også helt bevidst tempoet ned til ca. 5,20 rimeligt hurtigt, som jeg vidst nok holdt til løbet var halvvejs slut. herefter fik jeg krise. Først måtte jeg stoppe nede bag Fisketorvet fordi min mave vendte sig. jeg krængede mig ud over kajen og fornemmede en svag rumlen i maven. Derefter brækkede jeg mig hurtigt 4 gange efter hinanden i lårtykke stråler, undskyld udtrykket. Kombinationen af den lange belastning jeg på det tidspunkt havde været i med min maves manglende tilvænning til at indtage HIGH5 produkter i form af barer og Gel gennem en hel dag blev for meget. Da jeg havde fundet mig selv var jeg meget lettet. Det var en stor lettelse af komme af med de mange sure opstød, der hyppigere var begyndt at genere min gane. Jeg tænkte først på, at det var ærgeligt at aflevere al den energi og væske den forkerte vej, men tænkte så igen positivt på, at der var ca. to timer til målgang. Dér kunne jeg få alt det mad jeg kunne spise. desuden var der så mindre vægt at slæbe rundt på, så det så jeg som et positivt indslag. Flere stoppede og spurgte om jeg var okay, så det godt man kan holde øje med hinanden. Derfra gik jeg lige så stille ned ned ned. Mit garmin ur holdt kun i 8 timer (cykling og halvdelen af løbet) og jeg spekulerede om jeg skulle slå gps'en fra da der var LOW BAT, for at kunne holde øje med pulsen, men slog det hen, da min puls havde holdt sig fint på ca. 145-150 under de første 20 km. På grund af mange begyndende og stadig mere hyppigt forekommende kramper i lårene, fandt jeg det hensigtsmæssigt at finde et system jeg kunne belønne mig selv med for ikke at gå hele tiden (og derved misse mit mål) som min krop var begyndt at skribe efter.

Lige før mit pulsur slukkede fandt jeg ud af, at når jeg gik hurtigt var det 6 km/t, og når jeg løb var det 10-11 km/t. Hvis jeg skulle nå målet under 11 timer 30 min. skulle jeg bare løbe ca. dobbelt så lang tid som jeg gik hvis jeg begyndte at interval løbe/gå. som sagt så gjort. de sidste 10-15 km gjorde mine lår så ondt, at jeg var nødt til at sætte dette initiativ igang for at nå målet. Det var hårdt, men det var en god teknik at koncentrere sig om, når hele kroppen og primært lårene var ved at stå af. Det var ikke muligt for mig at løbe langsommere i et konstant tempo, det ville lårene ikke tillade uden at krampe totalt op. Dette drama udspillede sig således gennem den sidste 1½ time, og jeg ved at mange af mine venner (også fra Langgarverne ude på turen, tusind tak for den opbakning!!!! Uvurdérlig) og familie fulgte med på nettet med neglebidning til følge.

Da jeg rundede langelinie sidste gang vidste jeg at den var hjemme. kun 4 km hjem og omkring 45 min. til målet var nået. Kuldegysninger og ridslen ned af ryggen gennemskyllede hyppigere min krop for pludselig var det hele jo ved at være overstået og jeg kunne måske snart kalde mig jernmand. Det for sindsygt. to km før mål var det igen optur. jeg må have løbet på nogle stoffer der kun sjældent kommer helt ud og påvirker sind, sjæl og krop. De første tårer begyndte at vælte frem og jeg bliver som altid rørt, når sådan noget sker. Efterhånden som jeg kommer tættere på finish line går det hele i opløsning. Min familie og venner står ved opløbet og hepper på mig. Det hele går op i en højere enhed og jeg vil ikke gå mere. Jeg løber (ja ja, så kluntet får tillempet mig et løb :-D) op mod målstregen de sidste 50 m på en grøn løber, det myldrer med mennesker der hujer og klapper, og efter målgang får tårerne frit løb. Det slut. Du klarede det tim. 8 måneders træning har båret frugt. 11 timer 18 min. Det totalt for sindsygt. Næsten ufatteligt. Jeg gør det igen. Fantastisk oplevelse.

Kære alle:

Tak fordi I var med til at gøre det muligt for mig at komme igennem det her. Tak for Jeres støtte, opmuntring i svære tider og sidst men ikke mindst på denne dag!!! Langgarvere, venner og familie: I har bestemt JER ALLE SAMMEN været med til at gøre denne dag mulig og helt sikkert uforglemmelig!!!