

## Challenge Copenhagen Ironman søndag den 15/8-10



Min drøm om at gennemføre en Ironman tændtes for alvor sidste år, da jeg hørte, at der skulle afvikles Ironman i København i 2010.

Mange læste sikkert sidste år om min ”tyvstart” på distancen til Kalmar Ironman (se Langgarvernyt 2009 Nr. 7 august).

Den gav mig blod på tanden og skabte en vis synergieffekt i Langgarver Triathlonafdelingen. Jeg tilmeldte mig derfor i starten af 2010, som den ene af fire seje Langgarvere til Challenge Copenhagen.

Efter at have måtte styre mig træningsmæssigt i flere måneder efter Kalmar Ironman pga. en skade jeg pådrog mig ugen efter Kalmar, hvor jeg kraftigt forstrakte mine ledbånd og flåede et stykke af knoglen på ydersiden af venstre fod, begyndte jeg min træningsplan mod Challenge Copenhagen.

Med fokus på at forbedre min kondition, blive en bedre svømmer og hurtigere på cyklen, trænede jeg efter ”hårdt men kort-princippet”, løb intervaller og spinning med hård belastning hele vinteren.

Svømningen blev dog ikke rigtig til så meget, andet end mens jeg var skadet, hvor jeg svømmede med pullboy, da jeg ikke kunne bruge min fod.

Foråret kom og vi gik ind i en fantastisk sommer, med gode muligheder for lange cykelture. Følte at min form var klart bedre end sidste år og ville lave ny PR til København Marathon, men mistede nok lidt respekten for distancen og fik en ordentlig nedtur og lærestreg!

Som sidste år gik jeg med overvejelserne om at køre med tribøjler eller tristryr. Men et tristryr koster ca. 3-4.000 kr., og så har man alligevel ikke en ordentlig enkeltstartscykel, da rammen er bygget helt anderledes op.

Jeg fik et godt tilbud på Ole Hansens brugte Argon 18 enkeltstartscykel, som jeg købte efter mange overvejelser.

Min forventning til cyklen var ikke så meget mere fart, mere at kunne hvile bedre under cykelturen og derved spare kræfter til løbeturen.

I forsommeren deltog jeg i flere triathlonkonkurrencer og fik afprøvet min nye cykel, fik trænet skiftene, svømmestart i felt og hele konkurrenceelementet.

På mine lange løbe- og cykeltræningsture øvede jeg mig i at spise og drikke den rette mængde og finde mit konkurrencepulsniveau.

Jeg valgte at bruge High5 væske og gel, da dette ville blive brugt til Challenge Copenhagen.

I Kalmar sidste år led jeg af kraftige kramper i benene de sidste 14 km af marathonløbet, hvilket nok skyldtes manglende træning, men nok i højere grad mangel på salt og div. mineraler.

Jeg fandt derfor frem til et godt produkt, der hedder Saltsticks, som indeholder alle de rette ting. Man skal ca. sluge 1 tablet i timen under hele konkurrencen, for at sikre at saltunderskuddet ikke kommer under de 2%, som er den kritiske grænse.

Min forventning var, at forberede min sluttid med 1 time i forhold til sidste år, altså en ny sluttid på 10 timer 48 min.

I løbet af sommeren fik jeg svømmetrænet en del med Heino i Esrum sø.

Mine lange træningspas gik rigtig godt og planen blev mere og mere tydelig.

Jeg tog derfor beslutningen om at presse mine forventninger yderligere til en sluttid på 10 timer og 30 min. - Meget ambitiøst og måske lidt farligt set i lyset af hvordan det gik kort forinden til Kbh. marathon, hvor jeg ligeledes pressede citronen.

Særligt farligt, fordi jeg kunne mærke en større præstationsforventning end frygt/respekt for distancen i år, i forhold til sidste år.

Kun to uger før startskuddet besluttede jeg mig for at få foretaget et bikefit. Sådan et hvor ens krop bliver målt op på alle leder og kanter, hvorefter cyklen indstilles præcist til en selv.

Jeg fik justeret saddeleindstillingen, fik kortere frempind og justeret styret på alle tænkelige måder samt rettet skoklamperne til.

Lidt satset så tæt på den store dag. Men jeg følte ikke, at jeg benefittede nok af min nye cykel.

Dette medførte, at jeg måtte køre lange cykeltræningsture meget tæt på raceday, for at vende mig til de nye indstillinger, men heldigvis kunne jeg mærke, at det havde positiv effekt.

I ugen op til havde jeg konstant fokus på detaljerne til den store dag.

Jeg havde brug for at fortsætte min træning, og følte at min krop kunne klare meget træning efterhånden, så min uge op til konkurrencen så således ud:

- Søndag 23,5 km løb

- Mandag spinning hårdt 40 min

- Tirsdag Tripas 2km svøm i Esrum sø, 63,5km cykling på ruten og 8,5km løb alt på Ironman pulsniveau.

- Onsdag hviledag

- Torsdag Langgarver løb på stadion 1500, 800 og delvis 400m

- Fredag svømme 1100m på Amager strandpark.

Om Fredagen tog jeg med Jesper og Tim ind og registrerede os, hvorefter vi var til infomøde, inden vi tog en svømmetur på Amager strandpark.

Der blev spist og drukket rigeligt hele dagen.

Skifteposer blev pakket, en rød til cyklingen, en blå til løb og en grøn til private skifteting efter løbet.

Disse poser skulle indleveres om lørdagen med cyklen, så det var tungen lige i munden for ikke at glemme noget.

Som jeg beskrev sidste år er det en stor forberedelse at pakke til en Ironman, der er så mange ting der bare skal spille på dagen.

- Lørdag tog Jesper og jeg ind og afleverede vores cykler (mødte også Tim og Heino) i stiv kuling og øsregnvejr, nedtur !

Bare det ikke bliver sådan et vejr i morgen.

Hele ugen havde vi alle fuldt vejrudsigten der varierede fra dag til dag, fra frygteligt vejr til moderat.

Hjem igen og mental forberede, spise, drikke og gøre de sidste ting klar.

Tidligt i seng da næste dags program skulle starte tidligt.

### **Challenge Copenhagen planen:**

Mål: Gennemføre IM på 10.30.00 på en perfekt løbsdag (ingen hård vind, ikke for meget regn, ingen punkteringer, god mave, alt følger planen :o) )

(Min. mål: Gennemføre IM på 10.48, en time mindre end sidste år).

Pulsniveau på max 75% (150) af maksimalpulsen (min maksimalpuls er ca. 200).

#### **Kl. 04.15 stå op**

-spise to boller, vitaminer og salt

-tøj på og checke vejret

#### **Kl. 05.30 Køre hjemmefra (ankomst Amager Strandpark kl. 6.15)**

#### **Kl. 7.00 gå til start**

#### **Kl. 7.15 Svømmestart !**

*Forventet svømmetid 1.20.00*

#### **Kl. 8.35 op af vandet**

T1 skift til cykel, forventet skiftetid 7 min.

#### **Kl. 8.42 ud på cyklen (33km/t gennemsnitligt)**

*Forventet cykeltid 5.28.00*

-spise en gel og salt efter endt svømning og derefter hver time

-frontflaske med energidrik

-stelflaske med vand (skiftes når nødvendigt)

-drikke første energiflaske inden første depot (20km)

-derefter en energiflaske pr. depot (30km)

#### **Kl. 14.10 Cykelmål Christiansborg (180km)**

T2 skift til løb, forventet skiftetid 5 min.

#### **Kl. 14.15 Start løb**

*Forventet løbetid 3.30.00*

-drikke to bæger energidrik ved hver væskedepot

-fortsætte gel og salt hver time, drikkes vand til.

-løbe hastighed 5min/km

#### **42,2km MÅL!!! kl. 17.45**

*Forventet sluttid 10.30.00*



## **Søndag morgen (raceday)**

Heino og Tim ankommer hjemme hos mig for at vi kan køre sammen til start.

Heldigvis kom vi ordentlig tid af sted, for en spændende historie fra Tim fik mig til at glemme at dreje fra til Amager Strandpark og hvad sker der så, så ender man i Sverige!!

Shit, med en presset men rolig stemning i bilen og et par vittige bemærkninger fra bagsædet, kom vi til Sverige og retur men nu med en temmelig presset tidsplan (jeg skulle starte 20 min. før Heino og Tim).

Alle nåede det obligatoriske toiletbesøg, men jeg ankom først til min cykel 10-15 min før min svømmestart.

Af med overnatningsposen på cyklen, på med flaskerne osv. På med svømmetingene, over og kontrollere min skiftepose og ned til vandet i startboksen.

Nåede lige at ønske Ole Hansen et godt løb og placere mig rigtigt i feltet.

Til forskel fra sidste år, hvor jeg nærmest var bange for svømmeturen og var lige ved at udgå efter 150 meter svømning pga. den sindssyge svømmestart, så var det en helt anden sikker person, der nu stod klar til start.

Jeg vidste, at jeg sagtens kunne svømme de 3,8 km. Jeg var 100% tryk ved vandet og ville dermed være klart bedre flydende. Min orientering er på dette år blevet meget bedre og indgår naturligt i min svømning ved mine indåndinger. Glædede mig nærmest til kampene ved svømmestart, for nu skulle jeg vise, at de andre bare kunne komme an!

Placerede mig langt fremme på venstre yderside af feltet, for at undgå den værste klump og for at kunne tage et lidt større sving uden om den første bøje, der helt sikkert ville blive godt pakket omkring, da den var placeret tæt på land.

Efter første bøje ville jeg så ligge til venstre på lige linie ud til næste vendepunkt og svinge tæt om bøjen, god plan, undgå klumper og en god svømmelinie, perfekt!

### **Svømningen:**

Nåede lige at høre Rasmus Henning sige at med det møgvejr, ville dagen blive hårdest for publikum, så lød startskuddet og de ca. 250 deltagere drønedede ud i vandet.

Første fejl, jeg havde ikke lige set at første bøje rent faktisk lå lidt til venstre for starten, med det resultat at jeg svømmede tværs gennem hele klumpen og opdagede først min fejlretning, da jeg var midt i feltet. Havde været så fokuseret på ikke at afgive en centimeter og tage kampene i svømmestarten, at jeg havde glemt at orientere mig.

Jeg svømmede herefter direkte ud til første bøje, kæmpede mig med klumpen rundt om den og endte på højre side af feltet, direkte modsat min plan.

Havde god plads at svømme på, men så opstod næste udfordring, for pga. dårligt vejr og tåge kunne jeg ikke se det pejlemærke (en stor silo), som vi havde brugt under svømmetræningen, man kunne faktisk dårligt se næste bro ca. 500m væk.

Så jeg måtte svømme i retningen og pejle efter broen, når jeg var tættere på og ligeledes ved de næste broer.

Jeg besluttede at svømme roligt og gemme kræfterne til senere i konkurrencen.

Sidste vendepunkt, under broen og over mod svømmemålet, her fik tempoet lige en tand op og jeg tænkte at min svømmeplan hed 1.20.00, men at jeg nok var lidt efter planen pga. det rolige tempo, tænkte at tiden 1.22.00 ville være ok, for jeg havde sat meget tid af til første skift (T1=7min), så det kunne indhentes.

Kom op i tiden 1.15.21 vildt hvordan gik det til?

Ned med svømmedragten, løbe hen og få sin skiftepose, og ind i skifteteltet.

Mødte Thomas (ene ejer af HFTC i Hillerød) -han var glad for at have holdt mig bag sig i svømningen (startede 10 min før mig).

Et hurtigt og godt skift, råbte til Thomas "nu kører vi", drønedede ud for at finde min cykel. Fat i cyklen, i fuld firspring afsted mod cykelstart.



### **Cykelstart:**

Op på cyklen og afsted ud af Amager Strandvej, spise første energigel og salt. Ups det regner og er møgvejr, og jeg har ikke taget min regnvest på, bliver det for koldt eller???

Ud af hovedet med de tanker, jeg må bare holde mig varm ved at træde i pedalerne, og så må jeg være syg i morgen (hvilket desværre blev ganske aktuelt, men det vender jeg tilbage til).

Ind gennem Kbh. over Østerbro og op ad Strandvejen til første væskedepot.

Påfyldning i frontdunken med energidrik og videre op til Humlebæk, ind i landet over Grønholt.

En strækning med mange sving og små hårde stigninger der ødelægger rytmen, og derfor er denne cykelrute en lidt anderledes eller det man kalder en teknisk Ironman cykelrute.

Denne strækning hadede jeg på alle mine træningsture, men på raceday gik strækningen overraskede hurtigt. Det var en kæmpe fordel, at jeg kendte bakkerne så godt, og så kunne jeg jo glæde mig til, at der stod mange Langgarvere og andre lokale supportere efter Grønholt og ved Stumpedysevej.

Op af Stumpedysevej kom Ole Hansen op på siden af mig og spurgte om jeg var punkteret, tror ikke han hentydede til min hastighed, men fortalte blot, at han havde haft en punktering (dem var der rigtig mange af).

Vi drøede sammen forbi alle de entusiastiske supportere på kongevejen, dejligt at se jer og kæmpe tak, flere af dem fulgte senere med os ind på løberuten - Fantastisk tusind tak!

Kunne se at jeg lå godt foran min plan, ca. 7 min og tre km, da mit pejlepunkt lå tre km længere henne på ruten end beregnet.

Ind mod København over et par lede bakker i Birkerød og Geels bakke hvor der var væskedepot og nærmest tour de france stemning blandt publikum.

Energi og væskeplanen holder og tempoet ligger over de forventet 33km/t på rette pulsniveau, super!

Ind og vende i Hellerup og op ad strandvejen igen. Så larmer det fra forhjulet, hvad nu?

Det er min fartmåler der rammer magneten, lidt ud med fartmåler. Skal passe på fingrene for det går stærkt. Kort tid efter sker det samme igen, og jeg forsøger at rette fartmåleren på plads, men får skubbet den lidt ind, hvorefter magneten bliver slået af, pis!

115 km og jeg kan ikke længere se min fart eller distance, nedtur.

Nåh...det er jo også rent underholdning! Jeg kører jo efter min puls på max 75%.

Drejer ind i landet for anden gang og oplever at den del af ruten jeg hadede under træningen, faktisk er den del af ruten jeg nyder mest på dagen, afvekslingen, opklaringen i vejret, lidt op i pedalerne i stedet for at hænge i bøjlerne og glæden ved supporterne efter Grønholt.

Ind af Kongevejen begynder jeg at have ondt i maven, hvad er nu det?

Jeg har jo spist og drukket, som jeg har trænet uden problemer. Tænker at jeg åbenbart har en dårlig-mave-dag - mega nedtur på raceday, for man har bare brug for at kunne tilføre energi under cyklingen, så man ikke går ned under løbet.

Jeg måtte pga. af min dårlige mave undlade at spise mine energigels og drak også en flaske mindre end beregnet, ikke et godt udgangspunkt inden løbet.

Cykler videre ind til Kbh. ind til Christianshavns kanal hvor skiftezone til løbet lå.

Afleverer cyklen, tager et roligt skift, hvor jeg samler tanker om den udfordring jeg skal i gang med! Husk nu at styre farten i starten af løbeturen!



### Løbeturen:

Afsted ud på løberuten en del foran tidsplanen, hilser på min kæreste, som har fulgt mig hele dagen og været meget entusiastisk på mine vegne - herligt :o)

Det går super godt, men farten er for høj, forsøger at få koncentrationen på plads og farten ned ud mod Fisketorvet.

Der er mange tilskuere og mange jeg kender der hepper, fedt at være på hjemmebane.

Inden vendepunktet møder jeg Ole Hansen på vej modsat (ca. 4km foran) og vi hilser.

Så melder min dårlige mave sig for alvor, og jeg beslutter, at jeg er nødt til at gå på toilettet ved næste væskedepot, men der er optaget! Jeg drikker energidrik og vand - hvilket ikke gør tingene bedre i maven.

Første mellemtid viser, at jeg har løbet med 4.30min/km men anden mellemtid viser at jeg har fået styr på farten, så den nærmer sig de planlagte 5min/km.

Hele første omgang kæmper jeg med min dårlige mave og jeg søger desperat efter et frit toilet.

På anden omgang beslutter jeg, at gå over til Cola og vand, for jeg kan fortsat ikke tilføre mig egentlig energi, så jeg er klar over, at løbeturen kan blive et helvede.

Sørger dog for at spise mine salttabletter, så jeg ikke kommer i saltunderskud og går i krampe.

På vej tilbage fra Fisketorvet på anden omgang hilser jeg på Thomas. Ser også Heino flere gange, han ser fint løbende ud. Møder også Jesper, der frisk hilser på mig. Jeg kan dårligt svare, da jeg koncentrerer mig om at holde pulsen nede og maven på plads. Har besluttet at maven må passe sig selv, for jeg løber.

Ser ikke Tim på noget tidspunkt, gad vide om han er med endnu tænker jeg (det var han heldigvis).

Ud på tredje omgang - 100% fokus væk fra maven. Skal løbe hele vejen, selvom jeg forsat er foran tidsplanen. Kan på daværende tidspunkt ikke rigtig holde styr på tiden, mente jeg var mere tidspresset end jeg egentlig var.

Øverste etage fungerer ikke helt optimalt på det tidspunkt af en Ironman.

Var dybt koncentreret om mit åndedræt, ilte blodet, undgå krampe og holde pulsen nede.

På vej ud mod Fisketorvet ca. ved 30 km overhaler jeg Ole, der ser ramt ud.

Kæmper mig ind mod Christianshavn. Min tidligere kollega Tonny fortæller mig, at det går rigtig godt, at jeg startede ud på løbeturen som ca. nr. 60 i min aldersgruppe og nu ligger jeg nr. 30 og vinder stadig placeringer.

Endelig ud mod Langelinie for sidste gang.

Allan, Ella og Kåre/Christina står derude og hepper fedt.

Føler startende kramper i knæ og under foden. Ved godt at kramper i foden kan være et problem, der kan tvinge mig til at skulle gå, som sidste år.

Beslutter derfor, at jeg vil gå op af de to korte stejle bakker ved Langelinie, for at holde pulsen nede og kramperne væk. Jeg går hurtigt op af bakkerne og løber videre. Tror det var givet godt ud.

Overhaler Jesper på vej væk fra Langelinie, han hepper på mig og jeg får fremstammet "kan ikke tale".

Ned forbi springvandet ind mod Christianshavn, sætter tempoet i vejret. De sidste cykler kører forbi mig på vej ind til skiftezone, vildt - tænker jeg. Godt det ikke er mig, der først skal i gang med at løbe nu.

Hilser sidste gang på Carina og Poul Erik der har heppet trofast hele dagen - super fedt!

Ned forbi sidste væskedepot, hen til opløbsstrækningen mod Christiansborg.

Har mistet fornemmelsen af tiden, men mener jeg når min plan, og da jeg kan se måluget, kan jeg se der står 10.28.50, sætter farten voldsomt op, for jeg skal nå de 10.30.00.

Men jeg startede jo senere, og uret må jo vise tiden fra startskuddet, men hvor meget var det nu jeg startede senere? Kan slet ikke tænke rationelt, men tænker ”Det er lige meget. Jeg vil ind inden uret viser 10.30.00”.

Vender på opløbsstrækningen med 50 meter til mål, mine børn står klar og løber i mål med mig - fedt!!!

### I mål (Finisher):

Større bliver det ikke - planen holdt! En super tid, hjemmebane, løbe i mål med mine piger, høre publikum, mærke støtten fra mine supportere og dejlige kæreste.

Det hele er kæmpe stort og som altid er jeg meget rørt og følelsesladet.

Modtager min medalje og finishertrøje. Henter mit tøj, går over for at bade og klæde om.

Sidder og taler med Rolf Sørensen (cykelrytteren), der har lavet en fantastisk tid på 10.05.02.

Forsøger at spise noget, men min mave kan slet ikke tage imod. Forsøger at drikke, og så finder jeg et toilet, ubeskriveligt dejligt:o)

Efterfølgende finder jeg ud af, at jeg slet ikke var presset på tiden for min sluttid bliver **10.14.51**

Sammenlagt placering nr. 203 og nr. 29 i min aldersgruppe.

Fantastisk - en sluttidsforbedring i forhold til sidste år på 1.33.14, langt bedre end jeg turde drømme om. Kæmpe tilfredsstillelse og belønningen på en god forberedelse mentalt og fysisk.

Har aldrig før presset mig selv så hårdt! (ikke mindst pga. den dårlige mave).

### Resultaterne:

	Svømning	T1	Cykling	T2	Løb	Sluttid
Kalmar 2009	1.30.08	0.06.47	5.54.14	0.04.31	4.12.27	11.48.05
Forventet CC 2010	1.20.00	0.07.00	5.28.00	0.05.00	3.30.00	10.30.00
<b>Aktuel CC 2010</b>	<b>1.15.21</b>	<b>0.04.12</b>	<b>5.22.28</b>	<b>0.02.32</b>	<b>3.30.21</b>	<b>10.14.51*</b>

\* min registrerede tid i Kalmar og CC Ironman passer ikke helt med summen af mellemtiderne, ved ikke hvorfor, variere 3-7 sek.

Jeg finder i dagene efter løbet ud af, at det voldsomme regnvejr i dagene op til løbet, har fået kloakkerne til at løbe over og har forurenset vandet i Amager Strandpark med coli bakterier.

Søndag kl. 7.40 blev der således udsendt et badeforbud (25 min. efter min svømmestart).

Pludselig forstod jeg bedre mine maveproblemer under løbet.

Efter Challenge Copenhagen lå jeg syg med diarre (som mange andre deltagere) og kunne først

spise normalt den efterfølgende lørdag (ikke den bedste restitution).

Alligevel vil jeg rose arrangøreren for et fantastisk stævne, og jeg vender gerne tilbage.

Ironman er den ultimative livsbekræftende udfordring!!

MVH / Tommy Jernmand II Ulse :o)

