

½ IM – Øresund Challenge kontra Århus Challenge – og et par sidebemærkninger, når jeg nu er i gang.

Med næsen rettet mod Copenhagen Challenge d. 14. august 2011 er der god brug for at prøve træningsformen af forud for de sidste 7 ugers træning.

Denne lille sammenligning og tanker, kunne måske bruges af de, der overvejer eller allerede har planlagt at deltage i den ultimative distance ”Ironman” (også lidt for kvinder).

Pris for deltagelse:

Som det ser ud i øjeblikket, at der driftige forretningsfolk, der øjner gode muligheder for at gøre triathlon til deres levebrød. Prisen for deltagelsen i ½ IM ligger på ca. kr. 1000, hvis man gør brug af rabatmuligheder eller tilmelding i god tid. Det er noget højere, end vi løbere er vant til – men det er også en anden type stævne, om det er pengene værd – tjo....

Beliggenhed:

Øresund Challenge (ØC) ligger i bekvem afstand, hvilket bestemt taler til deres fordel. Deres hjemmeside er lidt dårligt organiseret og bærer præg af, at det er en nystartet virksomhed. Jeg skriver netop virksomhed, fordi vi som deltagere skal være opmærksomme på, at disse challengekonkurrencer er rent kommercielle foretagender. Dvs. jo højere blå tal på bundlinien jo bedre.

Århus Challenge (ÅC) bliver noget dyrere, når man regner transporten og en overnatning med. Men vi kombinerede det med familie-/vennebesøg og så har man en miniferie ud af turen.

Forhåndsinformation:

Oplysningerne på hjemmesiden omkring ruterne og hvad det rent faktisk blev til matchede ikke helt. Specielt ØC's cykelrute kunne være bedre. Optakten gav anledning til en del spekulationer om det overhovedet var forsvarligt at deltage. Udover vejarbejde på en del af strækningen var stævnet også planlagt til at foregå samme dag, som det årlige Galopderby (det med heste og høje hatte), og sammenstødet ville være på Klampenborgvej med rutens værste stigning. Man fik reddet fadæsen ved at rykke ØC til at starte en time tidligere (og det var altså meget tidligt) og derbyet til at starte en time senere. ØC informerede via mail til den enkelte deltager. ÅC afholdt informationsmøde dagen før stævnestart, hvilket var informativt og meget betryggende. Men ÅC var temmelig dårlige til at opdatere hjemmesiden med sidste nyt.

Indcheck:

Begge steder skulle cykler og hjelm checkes ind og sikkerhedsgodkendes dagen før. ØC var grundigere både med check og mht. at identificere cykel sammen med deltager – foto ved indcheck – og kontrol, hvor man fandt hver enkelt deltagers billede frem på computer, før man fik lov at forlade stævnepladsen med sin cykel (kunne ellers godt have tænkt mig, en af de mange supercykler).

ØC havde det traditionelle kassesystem, hvor den enkelte atlet har en foldekasse, hvor al ens grej SKAL holdes indenfor kassen. Trygt og gammelkendt. ÅC havde poser – som skulle pakkes fuldstændig, 100% rigtigt, så man ved skift fra svøm til cykel ikke pludselig stod med løbeskoene - eller ved skift fra cykel til løb, ikke stod med tøjet til efter løbet. Det var godt at

få prøvet posesystemet – og det fungerede fint – og det er det system, der bruges til det store store mål i august.

Sikkerhed:

Overdommeren var den samme begge steder. En kendt DTRIF overdommer, som bestemt ikke lader noget foregå tilfældigt eller udenfor regler. Det mest spændende i vores lille land med så meget vand, er – på denne årstid, hvad havtemperaturen er. I Øresund var den på stævnedagen 15,1 grad, og ruten blev ikke afkortet.

Århusbugten havde i dagene op til stævnet været lukket for svømning pga. forurening i forbindelse med voldsomme regnskyl. Forureningen var væk, men vandtemperaturen var kommet ned på 13,3 grad. Det er for lavt til at man må være i mere end ½ time, og ruten blev afkortet til 1000 m.

At der så er en ulykkelig hændelse med døden til følge, er så trist, at hver enkelt igen må overveje, om det er forsvarligt, det vi foretager os.

Svømmestarten:

I ØC var der ca. 500 deltagere, som selv valgte sig ind på grupperne; elite, mellem, langsom. I den ene side af "de langsomme", var der en "kvindehalvdel". Der var 2 min. mellem hver start. I Århus med ca. 1500 deltagere var stævnet opdelt i; elite, som startede først. Herefter kvinder. Så mændene i aldersgrupper. Og sidst stafetdeltagerne. Man havde 10 min. mellem grupperne med ca. 300 deltagere i hver. Det kan anbefales at være realistisk mht. ens svømmeniveau. Stil dig bagest hvis du er langsom svømmer, ud til siden, hvis du vil undgå slagsmål, og forrest hvis du er hurtig og kan klare at blive dukket og skubbet.

Cykelruterne:

Sikkerheden på cykelruterne taler bestemt til ÅC's fordel, den var suverænt betjent, sikkerhedsmæssigt i top og afmærket perfekt, at den så – selv for topatleter betegnes som "teknisk vanskelig", er det helt klart en bedømmelse jeg kan være med på. Man kunne på intet tidspunkt slappe af og bare køre ligeud, det var op og ned, sving og brosten, og mere op og ned. PE havde sin GPS slået til, og jeg venter spændt på højdemeterne på cykelturen – er ikke sikker på, at hukommelsen er stor nok.

ÅC var en rundtur til Odder, gennem by-centrum, videre til Skanderborg og så retur. En 90 km rundtur en enkelt gang.

ØC var en rundtur, der skulle cykles 4 gange. Når man så har været ude og træne lidt på den virker den efterhånden gammelkendt. Ingen overraskelser, hvilket kan være en fordel, men også en anelse ensformigt. I forhold til Århussturen er Øresundsturen FLAD.

ØC havde 2 dommere på ruten – ÅC havde 10 – tallene taler for sig selv. Der blev, så vidt jeg ved, ikke dømt tidsstraf til nogen – selv om jeg adskillige gange så "futtog" ude på ruten. De kom jo fræsende forbi mig i lange rækker. (:

Løbeturene:

ØC havde en dejlig næsten flad asfaltløbetur, hvor man løb samme tur på 7 km, frem og tilbage - 3,5 km, og så tre gange. Der var tidsmåtte ude på vendestedet til kontrol. Midt på ruten var der forplejningssted, som betjente både ud- og hjemturen. Det fungerede perfekt, men var ikke nogen stor løbeoplevelse.

ÅC havde også en runde a 3 omgange. Midt gennem Århus Centrum – på en søndag med søndagsåbent. Det var en udfordring. Der var så mange sving, at jeg ikke har tal på dem og hvis det ikke gik op, så gik det ned. Derudover skulle man gennem en P-kælder (i alt 6 gange)

med op og nedkørsler, 2 etager hver gang. Sjovt påfund og lidt dejligt at komme ned i skyggen. Endnu sjovere var det dog at løbe gennem museet AROS – altså det sjove kom først efter at man var kommet op ad trappen – 50 trin – til indgangen. Efter første forsøg valgte jeg at holde drikkepause op ad trappen, hvilket betød at det var tilladt at gå – man er vel ikke nogen bjergged. Publikumsopbakningen i Århus var meget stor. Folk sad og hyggede sig på cafeer i gågaden, så vi kunne løbe forbi de dejligste dufte af rigtig mad, for på det tidspunkt er man altså småsulten, når morgenmaden er blevet indtaget kl. 04.30 og den ellers har stået på vand og enkelte gels. Men de klappede os på bedste vis igennem løbet.

MÅLET:

Til ØC var det ikke nogen fest, kommentatoren ikke særlig entusiastisk – lidt knapt med forsyninger ”der er sandelig kun 1 yoghurt til hver”. Medaljen af så ringe kvalitet, at det er til at grine af og t-shirten af bomuld. I Århus var det top-prof – og på engelsk – og meget amerikaniseret. Der blev gjort en fest ud af alle deltagere i mål. Medaljen meget fin – vi tog den på ud og spise om aftenen. Forsyningerne var stort pasta-, frugt- og kagebord med ”tag selv” samt vand og saft i rigelige mængder. T-shirten var en craft-løbetrøje.

Min personlige vurdering og anbefaling vil være: Prøv dem begge. Den ene er rigtig god for selvtilliden – den anden en rigtig god forberedelse til det, der ligger forude. At der så kun er 1 uge mellem arrangementerne betyder, at man kan sige $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$ – og så lade det være ved det.

Carina
Juli 2011