



Challenge Copenhagen 2011 –

Nickolai Thoms, sept. 2011

Eller Nickolais opskrift på Ironman ...

Her følger en beskrivelse af min træning frem mod Challenge Copenhagen 2011 (forkortet CC i følgende beskrivelse) samt mange af de overvejelser der undervejs måtte foretages og, hvordan de delmålsætninger jeg havde sat mig blev tolket og omsat i træningen efterfølgende. Jeg har valgt at starte træningskalenderen fra september 2010. Det var ca. En måned efter mit store 2010 mål DM lang (1/2 ironman distance) som blev gennemført i 5 .01, og jeg igen følte mig klar til at starte træningen mod mit store mål CC.

Men før dette en lille pre-quel med en kort beskrivelse af forløbet frem til dette forgangne år.

DM lang i 2010 var en del af forberedelsen imod CC 2011, der startede tilbage i foråret 2008 med tekniktræning i svømmedisiplinen, hvor jeg lærte at crawl, grundet en hyppigere frekvens af småskader grundet en større mængde løbepensum. Da jeg havde kigget på dem i svømmehallen der kunne trække vejret og svømme konstant med crawl i modsætning til mig der måtte stoppe min crawl, hver 25m for at trække vejret, og knækket koden, begyndte drømmen om en IM inden jeg blev 30 dvs. I 2011.

Jeg prøvede Blovstrød Tri 2008 og deltog med min havelåge med kun 2.gear og var hooked efterfølgende☺ I sommeren 2009, udskiftedes min havelåge med min jernhest (en aluminiums landevejsracer) og jeg begyndte at arbejde med min cykelteknik og tilmeldte mig Hillerød Tris guldrute 2009 og gennemførte den i, for mig, fin stil. IM-drømmen levede stadig for mig og vigtigst: jeg følte at det tempo jeg øgede konkurrencedistancerne med var til at overskue. Min erfaring fra maraton træningen blev overført til triatlon, så derfor blev distancerne kun langsomt øget, i stedet for, som nogen gjorde at gennemføre drømmemålet med kun et års forberedelse, ud fra devisen, at udholdenhed kræver tid og dertil skulle debuten gennemføres tilfredsstillende (på dette tidspunkt viste jeg ikke hvad dette ville være).

I løbet af 2010 var nøgleordet at få trænings- og løbserfaring. Det var vigtigt, at få åbent vands erfaring fra konkurrencerne, arbejde på skiftene i T1 og T2 og ligeledes finde ud af, HVORDAN MINE SVAGHEDER GØRES MINDRE?

Løbene i 2010 viste mig at min cykling, var MEGET langt fra at kunne gøre sig gældende i konkurrencerne (men igen så var mine erfaringer i 2010 på en cykel begrænset) og dette blev et udviklingsfokus. Et andet var at mindske forskellen på mine "normale" løbetider og mine "triløbetider" ligesom min core skulle styrkes til at kunne håndtere og tåle den øgede træningsmængde, ligesom jeg havde en forventning om en øget hastighed i vandet grundet større overkropsstyrke.

For at opsummere det overstående så stod jeg overfor mit kommende trænings år fra september 2010 til august 2011 med følgende udviklingspunkter:

- 1. Arbejde med at få min cykling gjort stærkere og hurtigere.**
- 2. Arbejde på at gøre mit løb hurtigere efter cyklingen (off-bike running)**
- 3. Styrke min core.**

Min generelle tanke var at starte med at arbejde på min core, hvorfor mine måneder fra september til januar skulle stå på meget fitness træning, hvor styrketræning og roning var hovedfokus (men træningspassende blev ofte efterfulgt af kondicykel og løbebånd for at lave nogle cykel/løb blokke og tilvænne kroppen meget mere til forårets prøvelser).

Fra februar til juni skulle der arbejdes på at øge mængden af cykeltræning samt indføre et ugentligt brick-session pas (dette skulle gå fint men uventet modgang i form af megen sygdom i januar og februar betød VÆSENTLIG meget mindre træning, hvilket også kan ses af efterfølgende beretning og statistik).

I juli skulle der ligesom i 2010 bruges meget energi på at få fart i mit løb, hvorfor fokus skulle ligge på mange (og lange) cykelture som opvarmning til det egentlige træningspas, der var løbet. Enten som en tempotur (under 4:00min/km), eller en fartleg (ofte 4x1000m med 4min jog imellem i 3:40 tempo på intervallet). Erfaringen fra 2010 var at kroppen på dette

tidspunkt var meget modtagelig overfor den store mængde træning og gav et perfekt afsæt til året mål CC 2011.

Her følger en beskrivelse af hver måneds træningsudvikling og de problemer jeg stødte på undervejs:

September 2010

September startede med beslutningen om at deltage i Køge Tri som plaster på såret ovenpå en skuffende DNF fra Hillerød Tri. I ugen op til racet deltog jeg i Bagsværd Sø løb, et 8,2km skovløb med mange højdemeter, ideelt som tempotræning der udvikler meget styrke i benene. Det er en løbsserie der foregår året rundt og dette besluttede jeg for at bruge som et pejlemærke for min form frem mod CC.

Jeg løb i tiden 31.52 (3:53min/km), hvilket var PR. på distancen på dette tidspunkt, hvilket gav mod på at gå efter at løbe sub 4:00min/km efter cyklen til Køge Tri. Dette lykkedes også og jeg sluttede trisæsonen af med stor tilfredshed.

Efter Køge Tri begyndte jeg løbetræning mod maraton i Holland i Oktober, hvorfor der stod meget løb på programmet og i slutningen af måneden løb jeg igen Bagsværd Sø løb i ny PR. 31.22 (3:49), hvilket betød at alt gik som det skulle.

I tillæg til min løbetræning begyndte jeg at fremmøde i mit lokale fitnesscenter hyppigere igen, for at få styr på noget mere styrketræning der fordre en bedre løbestatur og giver mulighed for at kunne ligge længere tid i aero-baren, så fokus under styrketræning var på mave og ryg (og lidt armbøjninger) igennem seriearbejde.

En serie består af 10 armbøjninger, 15 mavebøjninger for centeret, 15 rygøvelser og 10+10 skrå mavebøjninger. I tillæg til mine, typisk, 5 serier lagde jeg 15-30min roning ind i min træningsrutine i forlængelse af min serier, dels for at arbejde yderligere på styrke i ryg og arme og dels for at lave anderledes træning der giver gode fordele for svømningen og generel konditionsforbedring.

Oktober 2010

Oktober startede som september sluttede med løbetræning frem til maraton. Jeg startede nedtrapning af løbet efter 1. uge af oktober og tog mig de friheder jeg havde lyst til, og svømmede lidt, cyklede lidt og styrketrænede lidt.

Amsterdam Marathon sammen med Langgarverne blev en hyggelig tur og jeg havde sat mig selv op til at løbe en ny PR. Målet var 3.15 men endte med 3.20.29 og en genfunden respekt for maraton distancen, træning og udførelsen. I bakspejlet var antallet af km for lille, de lange ture for få, troen på at det kunne gå godt ud fra min 1/2IM træning for stor, hvilket betød et ALT ALT for hårdt udlægstempo og september og oktober havde samtidig budt på en større livsnydelse af usund mad, festivitas m.m.

Resten af oktober gik med lettere adspredelse i træning, hvilket var helt i tråd med min plan, hvor jeg stadig huskede min styrketræning (og svømning). Jeg løb Bagsværd Sø løb i tiden 31.29 (3:50min/km) og følte mig igen godt tilpas da jeg var tæt på min PR. Dette skulle vise sig at være sidste gang i LAAANG tid. Det var også her at jeg endeligt tog en beslutning om at melde mig aktivt ind i foreningslivet og blev formand for tri-afdelingen, da min ny fundne passion for sporten kun så ud til at vokse.

November 2010

Da november startede havde jeg tilmeldt mig vores klubløb, Halv'maren. Til min store overraskelse løb jeg meget tæt på min halvmaraton bedste med en 1.27.09 på en meget hård rute, kun 19 sekunder fra, hvilket betød at min løbemæssige optimisme egentlig fortsatte.

Indendørs betød november en øget mængde core træning.

Jeg havde set en video på Youtube med Rasmus Henning der inspirerede til mere skadesforebyggelse, ved hjælp af stabilitetsøvelser med elastik. Som skrevet således gjort, hvilket blev indført i mit styrketræningsprogram med serier og roning. I forlængelse af min hovedtræning (styrketræningen) lagde jeg 1-1,5 times kondicykling og løbebandstræning oveni og havde et godt træningspas, der ville give en stor generel styrke i hele kroppen og en øget mængde cykeltræning der fordrede mere udholdenhed i forhold til min forberedelse til CC 2011.

Den 21. November bød på min første store udfordring i forberedelserne mod CC. I forlængelse af Bagsværd Sø løb, 32.09 (3:55min/km), vågnede jeg op syg. Jeg var på dette tidspunkt begyndt at blive meget fokuseret på restitution, hvorfor jeg tog en hel uge træningsfri efter at jeg var blevet frisk igen i den tro at jeg derefter kunne vende tilbage til træningen, så resten af november bød på masser af opsøgning af informationer om triatlon træning og alle *don'ts and does* der fandtes, hvilket var noget af en jungle.

Jeg besluttede mig for at følge min plan i store træk ud fra mange af de principper jeg har troet på, og lært fra især tirsdagsholdet i Langgaverne, om hvordan træningen kan struktureres til udholdenhedskonkurrencer.

December 2010

Julestjerneløbet satte gang i december måned og med en tid i 1.11.58 (4:30min/km) og en placering flot fremme i feltet på denne snefyldte løbsdag, var jeg fortrøstningsfuld omkring at min sygdom var overstået. Men der skulle ikke gå længe før jeg igen skrantede. To dage efter at jeg startede min svømmetræning igen var jeg syg igen, øv! Det betød igen, at jeg måtte tage en uges restitution efter at jeg var frisk igen. Men midt i al min elendighed kom et positivt signal fra min træning.

Den 19.december fik jeg igen gang i træning og lavede et stort og omfangsrigt træningspas med 1 times styrketræning, 2 timers cykling og 1 times løb på løbebånd (14km), hvilket gavtede mit humør, der eller i halvanden måned havde været meget trykket af at jeg ikke følte at jeg kunne træne, som jeg virkelig havde lyst til. Resten af december valgte jeg kun at træne 2-3 gange om ugen, for at passe på mig selv og ikke presse kroppen ud i yderligere sygdom, jeg skulle blive endnu klogere.

Januar 2011

Januar startede som 2010 sluttede, med mig værende meget syg! Efter slutningen af 2.uge trænede jeg igen men da jeg ramte svømmehallen, skete det igen...sygdom 2 dage efter. Dette betød at jeg tog en beslutning om, dels at stoppe al forsøg på at svømme før det blev varmere i vejret igen da jeg mistænkte det at komme ud i kulden, små våd som værende synderen sammenlagt med et skrantende immunsystem, og dels ikke at træne mere i januar for at give kroppen tid til at komme sig og en uge, når jeg har følt mig frisk har vist sig ikke at være nok, så nu prøvede jeg med 3 uger. Humøret var mildt sagt ikke godt.

Februar 2011

Februar stod for døren og jeg startede igen min træning op med stort fokus på ikke at bringe pulsen op i det område, hvor max pulsen ligger. Det positive jeg kunne tage med mig fra februar var at jeg "kun" var ukampdygtig i en uge, hvilke var valgt for at give kroppen tid til at tilvænne sig til at træne konstant igen og at jeg følte at jeg blev stærkere i coren.

Jeg sluttede mine 3 ugers træning af med Bagsværd Sø løb på reserveruten der er 8km i tiden 31.16 (3:53min/km), hvilket var en dejlig følelse at slutte min første rigtige træningsblok i 2011 af med.

Marts 2011

Foråret stod for døren og årets første test lå pludselig tættere i horisonten. DM 10Km i slutningen af måneden. Grundet min sygdomshistorie var ambitionerne ikke helt så store som de kunne havde været, men en PR. måtte være mulig. Den første uge af marts gav virkelig motivation og tro på at CC 2011, skulle lykkedes fornuftigt, da jeg gennemførte tre virkelig store kvalitetspas i løbet af ugen, men masser af styrketræning, lange cykelture (indendørs) og off-bike løb. Men midt i glæden, ramte en forkølelse mig igen, hvilket gjorde mig lidt forsigtig og min småskranten viste sig under Bagsværd Sø løb, hvor vi igen løb på skovruten og min dårligste tid blev målt 32.56 (4:00min/km).

Til min overraskelse kunne jeg efter en "fridag" søndag, starte op på mit træningsprogram igen allerede mandag og fokusere på min 10KM. Endvidere var vejret begyndt at blive varmere og jeg overvandt min skræk for at blive syg igen og tog i svømmehallen et par gange UDEN at blive syg.

Den 27.marts stod DM 10km landevej på dagens program. Jeg følte sommerfuglene i maven, da jeg ikke havde nogen ide om, hvor mit niveau egentlig var henne og, hvor langt fra CC 2011 jeg følte at jeg var. Planen var at tage 3-5 dages fri fra træning til restitution efter løbet.

38.05 (3:48min/km), stod der på mit ur da jeg krydsede målstregen og jeg var glad for mit resultat, men utilfreds med måden jeg disponerede mine kræfter på undervejs, en erfaring der skulle vise sig brugbar senere i sæsonen.

Jeg begyndte nu at fokusere på, hvad der skulle til at ske i april, hvor der både ville være en to ugers træningslejr og mange løb. Status efter marts måned var at jeg trods sygdom var

begyndt at træde flere watts på cyklen, stadig mest indendørs, og følte mig stærkere i overkroppen, hvilket var tilfredsstillende, alt taget i betragtning og en ny ambition begyndte at vinde frem: CC 2011 imellem 9.30 og 10.30 timer.

April 2011

Konsekvensen af min sygehistorik betød at jeg planlagde resten af året frem mod CC med en del flere træningslejre med mere tid til at udvikle de fokusområder der stadig haltede. Den første lå i april i forbindelse med påsken. Den næste ville blive i forbindelse med Langgarvernes træningsweekend og være i forlængelse af denne, således at der var 10 dages træningslejr med DM Sprint som afslutning. Den tredje og sidste ville lige i de sidste to uger af juli således at de sidste justeringer kunne foretages.

Her 5 måneder før CC 2011 var status at jeg ikke rigtig havde været i vandet i 4 måneder, men at det til gengæld var gået godt op til det punkt, hvor min sygdom begyndte og jeg var blevet væsentlig klogere på, HVORDAN jeg skulle træne. Jeg følte at min cykling var på rette vej men manglede lidt power stadig, hvorfor jeg meldte mig til en række duatlons samt enkeltstart i Ganløse. Formålet med dem skulle være at få mere hastighed i benene. Endvidere tænkte jeg at når først de lange ture kom mere konstant ville dette kombineret give den udholdenhed og styrke CC 2011 ville kræve.

Min løbeform var jeg lidt usikker på, især på ture længere end 15-18km, hvorfor dette skulle afklares i løbet af april eller maj besluttede jeg mig for og derefter tage en beslutning om, hvad der skulle gøres ved løbet.

April startede godt og jeg fik i den første uge gennemført hele min træningsplan uden afbrydelser, hvilket var godt for min, stadig usikre moral. Derefter fulgte en selvvalgt restitutions og opladningsperiode på en uge frem til årets første træningslejr på 15 dage, således at kroppen kom så frisk som overhoved muligt frem til start.

17/4 Køge forårs duatlon

Der stod duatlon på dagens program. Sammen med Kasper, Karin og Bjarne var jeg taget til Køge for at få noget erfaring med duatlon samt knaldhård træning. Dagen skulle også bruges til at se, hvordan vintertræningen på kondicyklen i fitnesscenteret havde virket på mine cykelevner i konkurrence da der som bekendt ikke så tit er lyskryds og andet der trækker

gennemsnitsfarten ned. Jeg cyklede de 24km med 33,9km/t og da jeg efterfølgende fik kigget i mine journaler hjemme og sammenlignet med 2010, konstaterede jeg at dette var godkendt på et forholdsvis tidligt tidspunkt i min cykelsæson, der ville blive bedre i løbet af sommeren.

1 uge af træningslejren bød på 26 timers træning, planen for lejren var at køre tungt og hårdt på de 6 første dage og så tage en afslappende dag inden min løbetest i Helvede i Nord. Da det gik over alt forventning med tiden 1.31.21 (4:20min/km) + 25 plads, gav dette en god moral omkring mine løbe evner på lange distancer (en forbedring på 8,5min fra 2010).

2. uge bød på forholdsvis meget cykling samt Ganløse enkeltstart og jeg fik trænet i små 16 timer, ganske tilfredsstillende udbytte fra årets første træningslejr og jeg følte mig mere og mere på rette vej mod 14. august.

Maj 2011

Maj startede som April sluttede... på træningslejr. Det var sidste dag i denne omgang og i godt vejr, valgte jeg at stille til start i Blovstrød duatlon på den lange distance for at få mere erfaring med duatlon, da der weekenden efter stod DM Duatlon på programmet. Jeg eksperimenterede bl.a. med at have mine cykelsko siddende på cyklen, hvilket gik helt galt under mit skifte fra løb til cykel og jeg måtte stoppe og tage skoene på OG SÅ cykle videre. Dette begyndte jeg at tænke at dette måtte jeg hellere snart få lidt bedre styr på, sekunder sparret er sekunder vundet på konkurrenterne uden ekstra fitness.

Weekenden efter drog Karin, Bjarne og jeg til Ålborg for at deltage i DM Duatlon og jeg havde store forhåbninger om at gøre figur ved stævnet, hvilket betød at jeg bragede fra start i et tempo der formentlig ville have gjort selv eliten småforpustet. Jeg blev som følge nævnt at stævnespeakeren da jeg stadig lå i spidsen efter de første 2,5km, MASSER AF REKLAME TIL LANGGARVERNE ALLEREDE DER.

Målet for dagen var at løbe under 4:00min/km og se, hvor cykelformen var henne på de krævende jyske bakker og denne plan lykkedes næsten. Stævnet satte nogle flere ting i perspektiv 1) jeg skal turde lide mere på de kortere distancer for jeg går ikke i stykker og 2) jeg skal lære at cykle!!!

Senere på måneden skulle jeg igen prøve kræfter med Bagsværd Sø løbets bakker. Jeg følte mig fuld af selvtillid og min tid i 30.59(3:46min/km) rakte til en ny flot PR. Den samme uge løb jeg en to timers varighedstur og tilbagelagde tæt på 28 km, formen var langsomt ved at indfinde sig i kroppen og jeg begyndte at glæde mig til sommeren.

Sidst på måneden drog jeg på 2. Træningslejr der startede med en træningsweekend sammen med mange andre Langgarvere. Dette havde jeg se frem til i et stykke tid, da dette også var en ide jeg havde haft i hovedet længe og glæden ved at se den blive til noget var fantastisk. Weekenden bød på åbent vands svømning med Heino som oraklet der gav gode råd, gode træningsture på cykling, x-træning og vigtigst på dette tidspunkt: en masse mennesker der var opslugt af triatlon som jeg selv, for min rejse mod CC 2011, var på dette tidspunkt lidt ensom. Der blev virkelig talt triatlon, grint af træningsanekdoter og skabt masser af socialt liv under weekenden, hvilket gav fornyet energi til de sidste 2 ½ måned.

Juni 2011

Juni varslede varmere vejr i Danmark, hvilket betød to ting: 1) Åbent vands svømme sæsonen gik for alvor i gang og 2) det samme gjorde tristævne kalenderen, der indtil videre havde samlet det meste af triatlon Danmark til duatlon stævner i stedet.

Juni var samtidig måneden, hvor jeg tog konsekvensen af ikke rigtig at føle, at min cykel helt slog til i forhold til den mængde tid jeg havde investeret m.m. Jeg var ved flere lejligheder, mild sagt, blevet kørt baglæns af mennesker, jeg egentlig burde have kunnet køre fra. På træningslejren fik jeg et godt tip til nye hjul af Kasper og i Heino cykler, kunne en flink mekaniker, konstatere at mange af mine cykeldele var MEGET slidte, hvorfor de blev udskiftet ligesom han gav mig et kursus i rengøring.

Jeg investerede i et par Easton ae50 til 3000 kroner, en ny kassette og kæde til cyklen og straks derefter mærkede jeg, hvordan cyklede trak når jeg trådte i pedalerne. Dette bevirkede at jeg nu var klar til kamp og første slag skulle slås til DM sprint.

4/6 DM sprint

Dagen bød på flere overraskelser af både positiv og negativ art. Inden løbet følte jeg mig godt svømmende, hvorfor jeg egentlig forventede en god tid i Bastrup Sø. Min cykling var jeg spændt på at se, hvilket niveau dette var på men regnede med omkring 34km/t, da jeg følte at mine resultater hidtil måtte give dette resultat. Løbet skulle gerne kunne løbes under 19 minutter, da jeg på dette tidspunkt havde løbet stabilt ned omkring 19.30 niveau til træning og jeg altid finder noget ekstra frem til konkurrence.

Jeg endte med at køre tiden 1.14 og en plads i midten af feltet, hvilket var meget tilfredsstillende, da jeg i 2010 kørte 1.22 og sluttede næstsidst!

Løbet udartede sig dog meget forskelligt i forhold til mine egne forventninger da jeg på den positive side kørte over 36km/t på min cykel, langt over det jeg troede at jeg havde i mig. Til gengæld havde jeg en regulær off-day på svømningen, hvor jeg ikke kunne se ud af brillerne grundet dug. Dette betød at jeg svømmede MEGET længere end jeg skulle, da jeg ikke kunne navigere imod den lige linje. Dette tog jeg senere konsekvensen af, og købte nye svømmebriller, for at undgå dette fremover, hvilket lykkedes.

Efter løbet måtte jeg sande at min gear-iver havde betydet, at jeg havde formået at købe et par løbesko der bestemt ikke egner sig til løbesko. Et par K-swiss ironman løbesko med velcrobånd til at sikre hurtige skift, havde den KÆMPE ulempe, at de ydede ingen stabilitet til mine fødder, hvorfor mit afsæt konstant føltes som om at jeg var ved at skride. Ikke optimalt på en i forvejen svær løberute. Dette gav, ifølge mig selv, et tidstab på omkring 1 minut og til dette skal lægges omkring 2 minutter på svømningen ligeså.

Så selv om jeg var tilfreds efterfølgende, følte jeg hele tiden at jeg var bedre end resultatet viste på resultatlisten.

I den efterfølgende periode er min træningsmæssige indsats ikke husk bar, da dette befinder sig på mit pulsor, der nu ligger på bunden af Lillebælt.

Weekenden efter bød på et sandt træningsinferno bestående af 24 timers stafetløb lørdag og DM Kort søndag. Jeg deltog på et 12 mand/kvinde stafet hold der i løbet af 24 times skulle løbe intervaller af 2,6km længde og se, hvor langt vi kunne komme. Jeg havde fået det planlagt således at jeg kunne deltage om lørdagen og løbe mine ca. 2 timer der og stadig komme hjem

og slappe af, pakke tøj, ordne cykel, spise og alle de andre ting der skal gøres i forberedelserne frem til et triatlonstævne.

Selve stafetløbet bød for mit vedkommende på 11 omgange i skovterræn med mange højdemeter, fordelt med et par pauser undervejs med løbetider fra 3:41 til 3:55 min/km i gennemsnitsfart på de 28,6km, et godt kvalitetspas frem mod CC 2011. Det ville imidlertid blive spændende og se, hvad det kostede i forhold til stævnet dagen efter?

DM Kort 12/6

Jeg vågnede op en smule stivbenet, men følte mig egentlig ganske klar til kamp. Karin havde lovet at agere chauffør til Fredericia, dels for at heppe på sin søn og dels for at suge erfaring til sig. Allerede under opvarmningen følte jeg at dagen skulle blive ganske fin. Jeg havde på forhånd talt om, at mine mange og hurtige kilometre dagen forinden, formentlig ville betyde at jeg ville være super godt løbende på DM kort, hvilket skulle holde stik.

Som skrevet tidligere mistede jeg mit pulsor på bunden af Lillebælt, hvilket skete under svømmestarten, der var noget af det vildeste min forholdsvis korte triatlonkarriere har oplevet endnu. Mit pulsor blev slået løs i starten af en anden svømmer, hvilket jeg dog først opdagede oppe på land. Dette skulle vise sig at være held i uheld, da jeg oplevede en stor åbenbaring i at køre race på min kropsfornemmelser, uden at fokusere på tider undervejs. Efter at have tilvænnnet mig tanken om at køre på kropsfornemmelser i stedet for puls og tid og arbejde med det mentale aspekt i dette, foldede løbet sig ud. Jeg blev opmærksom på vejrtrækning, konkurrenter, energiindtag m.m. og pressede mig godt frem på cyklen, men følte at jeg stadig var frisk til at løbe en god 10 km.

Af cyklen begyndte jeg 1 af i alt 4 omgange af 2,5km, der bød på en stigning, der sammenlignet med gårdsdagen måtte betegnes som flad. I hovedet var tanken om mit 10 km dm løb, hvor jeg brændte sammen efter 7 km lysende klar, hvorfor jeg lagde et tempo der føltes som om at jeg kunne øge og øge og øge og på sidste omgang lå jeg i en 2,5km fuld sprint (sådan føltes det i hvert fald) og krydsede målstrengen med følelsen af, at jeg havde givet ALT, hvad jeg havde. Da jeg af Karin og Bjarne (i tlf.) fik mine resultater bekræftede det mine fornemmelser 1) jeg havde cyklet hurtigt, hvilket de 34km/t viste og 2) mit ønske/drøm om at løbe sub 4:00min/km lykkedes til fulde med en 39.05 løbetid...MEGET TILFREDSSTILLENDE UDBYTTE.

I ugen der fulgte fortsatte træningen ufortrødent og de to forgangne DM stævner havde vist at mine fokuspunkter, havde taget mig et stort skridt i den rigtige retning i forhold til mine fokuspunkter. Derefter lå mine sidste to test forud for CC2011: To 1/2IM stævner på 7 dage! Jeg havde forud for tilmeldingen til disse stævner lagt to meget forskellige strategier for løbene.

Øresunds Challenge handlede om at svømme og cykle så hårdt som overhoved muligt, for derefter at se om jeg kunne løbe halvmaratonen i mit IM tempo (4:37min/km) og føle overskud ved målstrengen.

Challenge Århus handlede om at lære konceptet at kende og køre stævnet med FULD HAMMER fra start til slut og i den proces løbe den afsluttende halvmaraton under 1.30. Denne løbetid for, for alvor at tro på en afsluttende maraton på omkring 3timer og 15minutter.

26/6 Øresunds Challenge

Til ØC var målet, som skrevet, at svømme med fuld skruld, men svømmebriller duggede igen! Hvorfor det var svært at navigere endnu engang. Dagen efter stod jeg artigt i Endurance sport og købte nye svømmebriller, JA TAK!!!

Oppe af vandet skulle jeg ind og finde skiftepladsen og derefter ud og cykle med fuld hammer og brænde lårene af og derefter se om det ville være muligt at løbe et halvmaraton i IM-pace 4:37 og føle mig ok. Konceptet skulle gennemføres uden at have pulsor, dette skulle først tages på til løbet, for at sikre at jeg løb tilpas "langsomt" til at følge planen og ikke bruge hele krudtet, da jeg havde et stævne ugen efter. Min løbestrategi lykkedes med tiden 1.37.09 men mit energiindtag SKAL fungere meget bedre, hvis det skal føles godt. Jeg glemte at indtage min energi og blev STRAFFET for det på løbet. Dette var en vigtig erfaring, da jeg ærligt måske på dette tidspunkt, havde mistet lidt af respekten for 1/2IM distancen, jeg lå og trænede 10-70%længere distancer i mine træningspas. Så med de erfaringer i sindet, blev der sat lidt tid af til at lægge planen for energi indtaget til CC 2011 og bruge det i det store hele i Århus.

Planen lød således at jeg ville drikke tæt på en dunk energidrik i timen plus 1 gel og hver anden time spise en 40 grams bar (maxim) og ved hvert depot på cykelruten spise en banan.

På løbet ville jeg ved hver andet væskedepot (ca. 4,5km) indtage en gel og drikke rent vand og følge den rytme rundt.

Juli 2011

Det blev 1.juli og jeg sad nu i toget på vej mod Århus med cykel og glædede mig som en lille dreng til juleaften. Ugen imellem havde budt på et par gode kvalitetspas med bl.a. cykel bakketræning ved Gels bakke (20 gange op ad og mange højdemeter) efterfulgt af en solid 7km tempotur i 3:52min/km og en følelse af at der var et gear mere at skrue på, hvilket i virkeligheden var det mest positive.

Jeg tjekkede ind på hotellet og tog til registreringen ved Tangkrogen. Derefter tog jeg hjem og kiggede på krak for at finde cykelruten igennem de små landeveje i og omkring Århus. Dette lykkedes og jeg tog på 90 km opdagelsesrejse, hvilket skulle vise sig at være en RIGTIG god investering, da jeg på løbsdagen havde prøvet samtlige hårde bakker. Bakkerne var stadig hårde, men jeg vidste at de sluttede, hvilket gav et stort psykologisk overtag. Derefter stod aftenen på en løbetur/sightseeing i Århus, hvorefter buffeten på hotellet blev indtaget i selskab med flere proffer.

Jeg syntes selv at livet var lidt blæret i den weekend. Jeg spiste morgenmad 2 gange med Michelle Vesterby, Rasmus Henning, Caroline Steffen og mange andre og fik set at de er ligeså almindelige som alle os andre der er blevet ramt af tri-sygen og ganske venlige. De kan så bare lige svømme lidt stærkere, cykle lidt stærkere og gå lidt dybere i sig selv og holde løbetempoet højt når det begynder at gøre ondt, men ellers er de ligesom os andre!!!

Lørdagen blev brugt på en morgenjoggetur, at pakke udstyr, tjekke cykel ind, spise, slappe af og så sove en smule, selv om sommerfuglen var begyndt at melde sin ankomst. Jeg er efterhånden blevet klar over at mine sommerfugle bunder i håbet om at levere et godt resultat og ikke om, hvorvidt jeg gennemfører. Resultaterne skal helst indikere at jeg har mulighed for at gennemfører CC 2011 inden for målsætningen, hvorfor disse test er meget vigtige og derfor også skaber mange sommerfugle (giver dette mening? Det synes jeg).

Men når alt dette er skrevet, så skal det siges at jeg havde truffet beslutningen om at lade mit Challenge Århus stævne og de erfaringer, danne rammen for den endelige beslutning om, hvad en tilfredsstillende sluttid ville være, til trods for at jeg ikke ville køre med puls til CC 2011 eller Challenge Århus, hvorfor jeg ikke ville kunne justere ind efter tid, puls osv.

Hvis jeg kunne klare den halve distance med fuld skrald, burde jeg kunne forudsige sluttiden ca. Ruterne til forskel.

3/7 Challenge Århus

Stævnet handlede som skrevet om at køre fuld hammer på fra start til slut. Grundet koldt vand (der ikke kunne mærkes) var svømmedistancen kortet ned til 1000m, men derudover var distancerne som de kendes. Århus stævnet bød op til dans med flere højdemeter på både cykling og løb end CC 2011, så der skulle tænkes over, hvornår energien for alvor skulle bruges.

Svømningen blev overstået før jeg følte at den var startet og allerede i skiftezone i T1 viste min vundne erfaring med skifteteknikker sig, da jeg fik foretaget et forholdsvis hurtigt skift, hvor flere blev passeret, lækkert.

Ude på cyklen blev den første energi indtaget med det samme. Erfaringen fra ØC betød at jeg kørte, syntes jeg, mere konservativt for at passe energiindtaget. Til al overraskelse viste resultatlisten senere på dagen at jeg cyklede med 33,65km/t på en teknisk hård rute, hvilket var YDERST TILFREDSSTILLELLENDE. Løbet startede med en tissetår, hvorefter jeg gik på "jagt" efter de hurtigere cyklister og ganske hurtigt lå jeg og vandt mange pladser og blev kun i ny og nå overhalet af andre triatleter (nogle folk der løb med guldnumre i stedet for sorte☺).

Et delmål var at løbe halvmaratonen under 1.30, hvilket lykkedes. Jeg kom i mål godt træt og tilfreds. Jeg havde kørt race lige til grænsen og løbetiden lød på 1.29.17, FEDT! Samtidig var det en god mulighed for at lære Challenge konceptet at kende frem mod CC 2011. Jeg sad i toget på vej hjem og havde svært ved at skjule smilet på ansigtet, jeg var stolt over præstationen og endnu bedre, jeg begyndte nu at tænke at mit ultimative drømmemål og at køre CC 2011 under 10 timer, absolut var til stede. Min cykling havde nu ved flere lejligheder vist sig pålidelig og stærk, min træningsindsats havde givet fuldt udbytte, og jeg begyndte at tænke på at jeg måske skulle bruge en smule mere energi under cyklingen og derved vinde en del ekstra minutter og derefter løbe omkring 3.20 maraton og så kunne det alt i alt gå godt. Planen blev lagt ud fra et spektrum der hed: en suveræn disciplin dag til en dag i helvede. Svømningen blev budgetteret til 60-70min, cykling til 5.45-5.15 og løb til 3.45-3.15 + skift så på en god dag 9.30 og en dårlig dag 10.30. Jeg var tilfreds og kunne nu restituere i løbet af den kommende uge og derefter finpudse især svømningen og farten i løbetøj.

Jeg fik en god træningsrutine sammen med Kasper, hvor vi ved flere lejligheder flere gange om ugen tæskede amager strandpark rundt og fik bygget den sidste råstyrke op i overkroppen og tunet kroppen ind på at være i gang med svømning i langt over en time, ved enkelte lejligheder.

Midt i al denne glæde over træningen, fitnessniveauet, den snarlige IM ramte jeg imidlertid bunden. Imod slutningen af min sidste uge af 14 dages træningslejr kunne jeg pludselig ikke få pulsen op, mine løbepas kunne ikke løbes hurtigere end maksimalt 4:30min/km og mange af mine oprindelige træningspas blev lavet om og jeg endte med i sidste ende at starte min nedtrapning en uge før planlagt. En, for mig, STOR streg i regningen, da jeg pludselig skulle til at gå og være nervøs over om jeg overhovedet kunne komme frem til starten med et energioverskud (eller bare nogenlunde frisk).

August 2011

Jeg startede august med at tage den vigtige beslutning at jeg maksimalt ville træne en time om dagen eller 7 timer om ugen. Dette blev gjort for dels at kunne fortsætte med at få fyldt kulhydrater på kroppen og give kroppen det hvil, der gerne skulle fremme restitutionen. Træningen blev i den aktive restitutionszone i en stor del af tiden og langsomt følte jeg at energien kom tilbage og mod slutningen af CC ugen kunne jeg igen løbe med hastighed og følte at cyklingen igen var stærk. MEN, for der var et men, jeg var stadig meget psykisk påvirket af, denne pludselige svækkelse af min supermandtilværelse, hvilket, tror jeg, var held i uheld, da det gav mig en mere konservativ tilgang til CC 2011 racet.

På den positive side var jeg stadig godt svømmende og kunne følge både Kasper og de andre gale Langgarvere rundt i Amager strandpark og kom ved flere lejligheder også først op af vandet, så helt skidt var det heller ikke, men når man er blevet forvænt med hele tiden at have et gear mere at kunne trykke på gjorde det virkelig indtryk og denne tilstand tænker jeg stadig over og tror at den er kommet som et resultat af: enten en grad af overtræning i slutfasen, hvor jeg som det fremgår skruet forholdsvis kraftigt op for mængden eller konsekvensen af to 1/2IM stævner på 7 dage, der indtræf på dette tidspunkt eller til sidst at mine mineral og kulhydratdepoter var så tømte, at det først var da jeg skruede ned for træningen at der var mulighed for at fylde på igen.

Resultatet fra dagen kender du godt. Følelsen på dagen var hele tiden at jeg egentlig havde det godt og det var anderledes kriser der skulle klares, så som mavekramper grundet forkert kost op til løbet for at nævne en af de ting der ikke gik som jeg ville have dem til.

I tillæg til denne efterhånden omfattende beskrivelse, der stadig kun rummer et udsnit af de overvejelser jeg har måtte tage, ligger min træningsjournaler, således at du kan få en ide om omfanget og intervallerne imellem træning og hvile osv.

En lille forklaringsliste kommer her:

Run/Bike1: Betyder Intervaller i forholdsvis tæt på max. Tempo eller hård træning.

Run/Bike2: Betyder tempotræning i hårdt tempo

Run/Bike3: Betyder watt eller mængde træning. Dette har foregået i alle tempo, formålet har været at give ekstra km ofte som brick-sessions.

Run/Bike4: Betyder varighedstur. Ofte over 120km på cykel og 90min løb.

Core træning er en kombination af styrke og stabilitetsøvelser.

Total for September 2010 – August 2011

Svømning:	95,28km (7,9km om måneden)
Cykling:	4984,04km (415,34km om måneden)
Løb:	1516,54km (126,38km om måneden)
Roning og styrketræning:	2804min (3t53min om måneden)

Månedstotal (i parentesen er ugegennemsnittet udregnet ud fra en 4 ugers måned)

September 2010:	31t	(7t 45min)
Oktober 2010:	21t 46min	(5t 26min)
November 2010:	22t 37min	(5t 39min)
December 2010:	24t 45min	(6t 11min)
Januar 2011:	7t 18 min	(1t 49min)
Februar 2011:	15t 18min	(3t 49min)
Marts 2011:	34t 53min	(8t 43min)
April 2011:	60t 37min	(13t 9min)
Maj 2011:	43t 51min	(10t 57min)
Juni 2011:	40t 11min	(10t 2min)
Juli 2011:	79t 58min	(19t 59min)
August 2011 frem til CC (2uger):	10t 53min	(5t 26min)

Total gennemsnitsligt ugeforbrug

7t 50min rundet op til 8 timer