



Langgarverne

"motion for alle"

Fuerteventura Challenge ½ IM

1900 m svøm, 90 km cykling, 21,1 km løb.

En lille historie fra de varme lande. Efter 14 dages triathlon-træningslejr rundede vi ferien af med at deltage i Fuerteventura Challenge. Løbet har udgangspunkt fra Playitas, hvor triathlon-helten Rasmus Henning bor og har sin daglige træning. Dermed er han også den store stjerne i feltet, der kun tæller ca. 250 deltagere - heraf ca. 40 kvinder, hvoraf halvdelen er Pro'er. Rasmus vandt selvfølgelig suverænt i tid lige under 4 timer. Fantastisk flot. Og så kom vi andre ellers i en lind strøm flere timer efter.

Men vi overlevede..

5.47.(Carina) og 5.59. (PE).

Svøm: 35 min. Med bølge/strøm niveauet er jeg tilfreds - kom lidt ud af kurs et par gange. For en gangs skyld blev det meget lille kvindefelt startet sidste, Pro'er var startet først kl. 8.00, alle mændene kl. 8.05, og så der stod vi en håndfuld kvinder tilbage på stranden og lod 5 min. gå, før vi kunne kaste os i bølgerne. Dermed kom jeg også i kambolage med nogle langsomme herre-svømmere - og der var ikke nogen at ligge på fødder af, og samtidig lange stræk, hvor der ikke var en hætte at se. Banen var lagt 300 m ud fra stranden - og så ellers på langs med kysten og retur igen.

PE svømmede på 40 min - det var han meget glad for og det passede med at vi så kom op af vandet omtrent samtidig. Dermed cyklede PE lidt efter mig det meste af turen. Trygt og rart, hvis jeg nu skulle punktere (igen). Skønt med egen servicevogn/cykel.

800m fra strand til skiftezone - op ad bakke. Valgte at tage våddragt af umiddelbart efter landgang og løbe med den over armen. Øvrige skift uproblematisk, men som altid stress og jeg. Uanset hvor mange gode tanker man har om, at huske at komme solcreme på - så er det den lille ting man springer over - har jo travlt.. AV AV AV...

Cykel: 3 t 18 min. Det blæste meget - med det gav så også medvind på de sidste 20 km, bortset fra knolden op til Playitas. Holdt 26-27 km/t - uden at gå flad. Meget typisk indhentede jeg en del på strækningerne opad, og tabte det på vejen ned. Bortset fra den stejle Hermosas stigning og den lange stræk til toppen midtvejsbjerget, så kørte jeg hele turen på stor kling, hvilket fungerer for mig, men ikke kan anbefales, hvis ikke man har arbejdet med de store cykelmuskler. Havde pakket cyklen med 750 ml energidrik, supplerede et par gange med vand og 2 gels samt 2 x ½ energibar. For lidt - og var opmærksom på problemet, men det er også en balance ikke at få så meget, at man bliver dårlig - eller skal holde tissepause. I det hele taget er der utroligt meget planlægning i at køre langdistance-triathlon, hvilket også er en udfordring. Også at disponere sine kræfter og ikke brænde det hele af på et bjerg eller en disciplin.

I skiftet fra cykel til løb, kom jeg forkert rundt i skiftezone og måtte om igen - ellers ingen problemer. Sokkerne holdt - igen en overspringshandling, for der var tørre, rene sokker i skifteposen, men løbeturen kaldte, så bare afsted til første depot efter 2,5 km og få fyldt gels, cola og vand på. Der er ikke noget der hedder sund livsstil på sådan en tur - bare i bøtten med noget sukker. Stoppede ved alle depoter - for hver ca. 3,5 km - og drak samt fik gels hveranden gang. Vi skulle 4 gange over en top på 50-60 højdemeter - fjerde gang måtte jeg ned og gå 20-25 skridt, men var så klar igen - der var kun 3 km til mål.

Løbetur: 1.52 - 5.22 per km.



Langgarverne

"motion for alle"

At komme i mål efter sådan en tur er en kæmpesejr. Vi slås med bølger, bjerge og vind og ikke mindst os selv - slås for at overvinde den lille stemme, der sidder og hvisker i øret, "det er godt nok nu - gå bare lidt" - kommer igennem og får medaljer. Når man så er omgivet af ligesindede, som alle rider med på sejrens rus - og det er en sejr - selv om vi ikke i ordets egentlige forstand vinder noget - men vi vinder over os selv, og kan feste med gode træningsvenner resten af dagen.

Vi er glade - meget passende er teksten på t-shirten, som udleveres efter målgang "I survived Fuerteventura Challenge" og skulle turen falde forbi igen ved passende lejlighed, er det ikke utænkeligt, at gøre det igen, selv om jeg ville have forsvoret det på Hermosas-stigningen.

Vi ses
Carina (og PE)