



Langgarverne

"motion for alle"

VM Triatlon Vitoria-Gazteiz 2012

Da jeg i slutningen af 2011 fik tilbud om, at komme med som age-group deltager på lang distance i triatlon var første tanke – "Det kan jeg da ikke", men efter at have vendt muligheden i hovedet nogle gange og med markant opbakning fra familien, så blev det hurtigt til "hvorfor egentlig ikke".

Nu er stævnet så vel gennemført og med en 7. plads i et felt på 26 deltagere og en tid der blev bedre, end mit bedste skøn, så er jeg MEGET tilfreds.

Stævnet blev afholdt med målområde i Nordspaniens næststørste by og startsted ved en kæmpesø 15 km fra byen. Området er certificeret grønt område og man måtte ikke have våddragt på i søen, før man overfor officials have desinficeret den og kvitteret for rengøringen. Manglende desinficering af våddragt ville betyde startforbud. Heldigvis var vi i god tid og fik ordnet den slags detaljer før løbsdagen.



Svømmeruten er på 4 km, men under fantastisk gode forhold. Dog kan de lange strækninger godt føles håbløse, når man står på land og kigger ud på den første vendebøje 1500 m ude. Rent faktisk kunne jeg slet ikke se den, før jeg fik mine svømmebriller med indbygget styrke sat for øjnene. Svømmedelen gik for mit vedkommende noget langsommere end forventet – feltet var stort og jeg kom ind i den store fælleskamp i midten, hvor jeg valgte at svømme væk og ud i siden, hvor der var lidt mere plads, men den første km tappede noget energi.

Skiftet var perfekt – ingen fejl og glæden over at komme på cyklen var stor. Ruten skøn, vi havde kørt den igennem torsdag forinden, og selvom bjergene tårner sig op i området, var den relativt flad – og kunne faktisk køres på den store klinge alle 120 km. Selvom der var kæmpe publikumsopbakning både ved cykelstart ude ved søen og rundt omkring gennem småbyer, var der også mulighed for at bare at cykle af sted, og komme ind i sin egen rytme, der dog lejlighedsvist blev afbrudt enten af overhalende, eller af selv at skulle ud i 2. spor og komme forbi en forankørende. Der var meget strengt dommeropsyn med, at 10 m regel blev overholdt – og 5 min i strafboks var





Langgarverne

"motion for alle"

ikke med i dagens plan, hvilket fik undertegnede og mange andre – men ikke alle – til at være påpasselige med at overholde reglerne. Ruten gik gennem naturskønt område, og på et tidspunkt blev jeg fulgt af en lille flok ryttere, der red langs med vejkanterne på de nyhøstede marker. Skønt syn.

De sidste 4-5 km før næste skift var gennem by, hvilket var knap så sjovt selvom der var perfekt afspærret for trafik, men da man glæder sig til at komme videre til næste (og sidste) disciplin er humøret højt og cyklen blev afleveret til en hjælper, hvorefter der skulle tilbagelægges 125 m i cykelsko for at komme til skiftezone.



Derefter var det fantastisk – efter et perfekt skifte - at få løbesko på og komme af sted ud på en næsten flad, men dog lidt kringlet løberute med nogen brosten og. KÆMPE publikumsopbakning. Jeg har aldrig oplevet noget lignende. Folk stod tæt og massivt omtrent om hele ruten – måske handlede det lidt om, at eliten var ude på noget nær sidste runde, da jeg kom til løbedelen, men fantastisk stemning. Jeg så adskillige verdensstjerner og ikke mindst vores egne elitedeltagere i fuld aktion, de kæmpede hårdt for placeringerne. Min løbetur bar præg af, at Stockholms Jubilæumsmaraton for 14 dage siden nok ikke var optimal

forberedelse til dagens løbeindsats. Jeg blev lidt træt og sidste af 4 runder på den 7,5 km lange strækning blev båret af tanken "nu er jeg snart færdig". Heldigvis var der stadig en del tilskuere og specielt mange danskere der var klar med opmuntring, så det lykkedes at komme igennem.

Jeg ender på en 7. plads i min aldersgruppe i en tid på 7.49, hvilket er meget tilfredsstillende for mig – og bedre end jeg havde forventet. Og så må jeg lige nævne, at min søde Poul Erik jo også har gjort sig fortjent til medalje og meget mere, idet han var med alle steder – og blandt andet måtte cykle på motorvej, for at komme tilbage fra søen, og derudover var rundt på adskillige steder på løberuten, for at heppe og opmuntre samt ikke mindst hjalp med at få samlet cykel og skifteposer i et kaos, hvor alle bare vil hjem på en gang.

Alt i alt en fantastisk dag, hvor vejret også var specielt danskervenligt med 20-25 grader og næsten ingen vind. Som det fremgår af resultatlisten er de danske elite og agegroup'ere markant godt placerede både på podiepladser, men også "tæt" på.

Nu er det tid for et par dages "rigtig" ferie helt uden træning.

Stor hilsen – tak for interesse og opbakning

Carina