



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



En lille fortælling om min første ironman

Guillermo Luis Salinas Ortega



Dagen/natten kl. 04:30 startede med morgenmad en stor kop kaffe så man lige kunne vågne op. Jeg blev hentet af John Englund, og var på stævne området ca. 6:30. Cyklen fik sidste tjek hjulene blev pumpet, dunke fyldt op. Hoppede herefter i vådragten, og så bevæge vi os stille og rolig op mod start, hvor eliten lige var sendt afsted. Vi valgte lige at tage en lille dukkert inden start for at tjekke om alt var ok. Da der ca. var 20 min. inden start kom de så, sommerfuglene, og her gik det nok først rigtig op for mig at lige om lidt skulle jeg i gang med min første ironman.

Så kom tiden til gruppen 45-49 med start 7:50. Jeg valgte at stå ca. bagerst i gruppen for at undgå at ligge at slås i vandet de første to / tre hundrede



meter, som jeg havde bemærket ved de andre grupper, og desuden havde jeg jo på forhånd valg at prøve at nyde min første jernmand, så tiden kom i sidste række. Svømningen starte helt fint masser af plads bagerst i gruppen, efter små to hundrede meter begyndte jeg stille og rolig at overhale de lidt langsommere svømmere i min gruppe, jeg fandt hurtigt rytmen, og inden jeg havde set mig om var første km klaret, her begyndte jeg at overhale nogen fra start gruppen før mig, så her var der en smule kamp om pladsen, så jeg valgte at svømme lidt væk mod højre væk fra de andre, da folk blev ved med at svømme mod venstre, og gad simpelthen ikke ligge og slås nu, da jeg havde en rigtig god rytme. Ved sidste vending var

der igen kamp om pladsen, her var rigtig mange af de lidt langsommere svømmere fra de tidligere start grupper og ikke meget plads gennem den sidste bro, så her kunne lidt kamp ikke undgås fik også en lige venstre af en, og var lige ved at tabe mine briller. Herefter var der igen god plads, og så var der kun en bøjle tilbage, og derefter mod T1. Kommer fint op af vandet finder min cykelpose, og efter lidt tid finder jeg også et lille hul/plads ved bænken i skifteteltet. Herefter næsten ved sidste række holder cyklen, som jeg skal tilbringe de næste mange timer på.



Cykel turen starter fint, her finder jeg også hurtig rytmen. Da vi kommer ud af byen og rammer Strandvejen, begynder jeg at blive overhalet, af en del, men det vidste jeg jo ville ske så her tager jeg det helt rolig, og forsætter med at holde den gode rytme og bliver i bøjlen. Langs Strandvejen synes jeg der er en god side/med vind, så her er der god fart på selv om jeg i ny og næ bliver overhalet som om jeg holder stille. Første runde går fint, og jeg ligger i bøjlen hele tiden på nær lige op af en



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



lille bakke hvor der står en hel flok Langgarver som spreder den vildeste gode stemning fra sidelinen, så man får det vildeste gåsehud.

Ved Geelsbakke står familien og hepper sammen med en million andre, så her er der igen gåsehud, og på toppen står brormand med en frisk flaske energi drik, en million gange tak til ham for at tage helt fra Ejby for at give mig en dunk.



Anden runde gik også helt fint, og ikke om Minions gruppen stadig stod på toppen af den lille bakke igen, så denne gang måtte der gives High five, og endnu en kæmpe tak for den super, og helt professionelle opbakning, og nej jeg har ikke glemt

manden med den gule kasket, som stod sammen med Minions gruppen, for ham kunne man jo høre flere hundrede meter før 👍👎😄😊 også super mange gange tak for opbakningen til dig Lars Bergelius.

Da der ca. Manglede små 30 km valgte jeg at geare lidt ned, og gøre hoved klar til løbsdelen. Jeg kommer fint af cyklen kun en smule øm i bagen, for leveret cyklen til en af de frivillige som står og tager imod cyklerne. Ind i T2, hvor jeg på forhånd har besluttet mig at skifte til noget mere venligt løbe tøj for at undgå at få undt i bagen efter mit lille hospitals besøg i starten af måneden.



Løbsdelen startede helt fint ingen smerter, kramper eller andet der ellers plejer at stoppe mig, og fuld af energi lige ind til jeg nåede første depot, hvor jeg valgte at stoppe op og for at få en svamp som jeg helt sikkert ville få brug for i heden, og en tår cola. Herefter blev jeg simpelthen bare træt. Kroppen havde det helt fint, benene helt ok synes energien var ok, det var som om der lige pludselig var noget galt, så jeg valgte at gå for at få tankerne på plads, da det ikke lige var en føles jeg har prøvet før. Herefter valgte jeg at løbe mellem depoterne, og gå stille og rolig forbi depotet, og op igen, men så begyndte jeg at få små mave smerter, og sure



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



opstød blev lidt nervøs efter at have set en del deltager brække sig langs ruten, og herefter blive kørt væk i ambulance. Jeg besluttede mig herefter kun at indtage vand i håb om at få de sure opstød ud af verdenen. Herefter var det kun viljen der drev værket, så hver gang jeg gik i stå fik jeg lige en lille sludder med mig selv, og så var der jo den utrolige opbakning fra sidelinjen som Peter Reibert Hansen, der tilfældig næsten altid lige stod der da jeg gik i stå.



Ved sidste runde gik mavesmerterne væk, og efter at have hentet sidste armbånd havde jeg det fint igen, men meget træt. De sidste 3 km blev brugt på at give en krammer til alle de seje venner der havde valgt at bruge en hel søndag på os tossede deltager.

Alt i alt en super første ironman race på nær løbs delen, som blev

min nok langsomste maraton til dato.

Her dagen efter kun en smule smerter i nakken lidt ømme stænger, men går fint op, og ned af trappen, og ingen vabler eller blå negle 🍌👉😄😊.

