

Københavns Jernmand 2014

RÆS RAPPORT

Kim Lundbergs Copenhagen Ironman 2014. Oplevelser, tanker, refleksioner - HELE historien!

Prolog

Det var slet ikke meningen... Jeg skulle ikke have ræset heldistancen i år... Jeg var i gang med et HD-studie, som rask væk snupede 12-15 timer af min uge. Herudover var der fuld-tidsjobbet, hvor der også var rigeligt at se til. Studiet afsluttede jeg først medio juni 2014, så det betød, at træningen til en jernmand i 2014 skulle forenes med dette. Endvidere skulle jeg giftes med min dejlige Marie 2 uger inden CPH IM 2014, og dette krævede naturligvis også nogle planlægningsressourcer.



Henover de kolde vintermåneder havde jeg fået pakket min ræskalender for 2014 til bristepunktet, herunder 2 halve jern-mænd og mit første maratonløb. Så den åbnede ret beset heller ikke op for yderligere et lang-distanceræs.

Objektivt passede det på ingen måder ind i mit liv, at jeg skulle blive jernmand i 2014.

[K I M S R E S P L A N 2 0 1 4]

[MARTS]	29.	VM Halvmaraton	21K løb	København
[APRIL]	7.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København
	26.	KVIK forårsduathlon	9løb+30cykel+6løb	Amager
[MAJ]	12.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København
	18.	Copenhagen Marathon	42K løb	København
	28.	HUUB CPH:Aquathlon	1K svøm + 5Kløb	Amager Strand
	31.	?Fransk Forårsløb	5K løb	Præstø
[JUNI]	1.	Tri på Tyren	750m + 23K + 5K	Ganløse
	2.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København
	3.	byVogel Aquathlon	(1Ksvøm+2Kløb)*3	Amager Strand
	8.	HavneTri - som arrangørklub		Islands Bryg
	10.	byVogel Open Water	4K svøm	Amager Strand
	13-15	ATK Trainingslejr	Div.	Sydjylland
	20.	Øresund Sprint Triathlon	750m + 20K + 5K	Charlottenl.
	29.	Stevns 1/2 Jernmand	1,9K + 90K + 21K	Stevns
[JULI]	1.	byVogel Open Water	3,8K svøm	Amager Strand
	7.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København
	15.	CPH:Triathlon Open Water	1,9K svøm	Amager Strand
	21-25	Etape Bornholm	42K løb, 5 etaper	Bornholm
[AUGUST]	3.	CPH:Triathlon 1/2 IM	1,9K + 90K 21K	Amager
	4.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København
	13.	CPH:Triathlon OW	3,8K svøm	Amager Strand
	16.	Amager Open Water	10K svøm	Amager Strand
	21.	KMD 4:18:4 Triathlon	400m +18K + 4K	Amager Strand
	30.	Christiansborg Rundt OW	2K svøm	København
[SEPTEMBER]	1.	Christianshavnermilien	7,5K løb	Amager
	3.	HUUB CPH:Aquathlon	1Ksvøm + 5Kløb	Amager Strand
	7.	Hillerød Triathlon	1000m + 76K + 20K	Hillerød
[OKTOBER]	6.	Christianshavnermilien	7,5K løb	København

Generelt: ParkRun 5K løb hver lørdag kl. 9.00

Tilbage i august 2013, hvor start-numrene oprindeligt blev sat til salg, havde jeg ikke i min vildeste fantasi troet, at jeg skulle være i stand til at træne op til og gennemføre en Jernmand. Jeg havde lige prøvet kræfter med en 4:18:4 (1/10 jernmand-distance), og det havde givet mig blod på tanden til at tilmelde mig "Go Epic"-stævnet - som var en halv jernmand - en lille måneds tid senere. Dette stævne blev gennemført på en LÅNT racercykel, da jeg på det tidspunkt ikke ejede en sådan.

Tanken om, at jeg i **2015** skulle blive Jernmand, var gennem efteråret 2013 stille og roligt blevet mere og mere håndgribelig for mig. Efter et veloverstået "Go Epic", og min indmeldelse i Amager Triathlon Klub, begyndte jeg for alvor at tro på, at jeg i skulle kunne gennemføre heldistancen, -men først i 2015! Ting tager tid, og succes'er kræver god planlægning og forberedelse, så 2014 skulle være året,

hvor jeg sugede læring til mig, gjorde mig erfaringer, og mærkede hvordan kroppen reagerede i forskellige scenarier. Men men men....

Da der i maj 2014 blev sat yderligere 10 startnumre til salg til stævnet, som løb af stablen 3 mdr. senere, gik jeg i tænkeboks. Jeg snakkede med Marie. Gik i tænkeboks. Snakkede med Marie. Gik i tænkeboks:

Et cykelstyrt i november 2013 havde sat en stopper for min træning i et par måneder, men herefter havde jeg fra omkring januar 2014 fået trænet engageret og disciplineret. Jeg satte adskillige (store) personlige rekorder på løb i det sene forår, og via spinningtræningen i Amager Triatlon Klub havde jeg fået en del cykelkilometer i stængerne.

Jeg havde henover vinteren investeret i en brugt racer og endvidere i en spritny tricykel, så cykeltræningen - som jeg ellers aldrig havde gjort det i - var jeg også kommet godt i gang med. I min sammenligning med de klubkammerater, der havde CPH IM som det helt store mål for 2014, kunne jeg se, at jeg faktisk var ret godt med træningsmæssigt. Den træningsmængde og -intensitet jeg havde lagt for dagen de seneste 5 mdr. var faktisk nok til, at jeg skulle være i stand til at gennemføre en jernmand 3 mdr. senere, hvis jeg blot fortsatte i samme spor. Pludselig virkede det åbenlyst! Selvfølgelig skulle jeg opsøge et af de 10 startnumre! Selvfølgelig skulle jeg ræse en hel jernmand allerede i 2014! Selvfølgelig skulle jeg med...!

Købet

Dagen oprandt hvor de 10 startnumre blev sat til salg. Jeg vidste der ville blive rift om dem - altså virkelig RIFT OM DEM! Så jeg havde aftalt med

Marie, at hun sad klar ved en computer samtidig med, at jeg selv gjorde det ved en anden. Således kunne vi begge forsøge at købe billet, og via en konstant åben telefonlinje, havde vi styr på, om en af os kom igennem. Dette var i sig selv en nervepirrende proces, og jeg mindes, at jeg tænkte "rolig nu Kim, slap af, træk vejret roligt, FOKUSÉR!"

Efter et lille kvarters tid, og omtrent 25 forsøg, var hverken Marie eller jeg kommet hele vejen igennem købsprocessen. Jeg var begyndt at indstille mig på, at jeg alligevel ikke skulle blive jernmand i 2014. - Og så pludselig sker det! Marie siger kortfattet: "Jeg kom igennem Kim." Jeg afventer Marie, mens jeg holder vejret... "Jeg betaler nu Kim..."



BUM BUM BUM! Ingen vej tilbage..!

Mål og ambition

Hvad var jeg i stand til? Hvad rummede jeg? I bagagen havde jeg 2 halve jernmænd gennemført på henholdsvis 5t:6min og 4t:39min. Herudover et maraton på 3t:3min. Min svømmetid kunne jeg forudsige ret præcist til at ligge mellem 53 og 55 min. Cykeldelen, som er der hvor jeg normalt er svagest, kunne blive alt

imellem 6 timer (snithastighed på 30 km/t) og måske helt ned til 5t:20min. (34 km/t). Løbet ville jeg estimere til at ligge et sted imellem 3t:30min og 3t:50min.

Et ambitiøst, men samtidig realistisk mål på en god dag, satte jeg til 10t:30min, fordelingen som følger:

- Svøm: 55 min
- Cykel: 5t:40min (snit 32 km/t)
- Løb: 3t:45min (snit 5:25/km)

Udfordringerne

Da jeg startede ferie d. 20. juli – en måneds tid før CPH IM – var status, at min træning siden januar var forløbet uden de helt store udfordringer. Selvfølgelig havde jeg haft mine sædvanlige problemer med lidt skinnebensbetændelse fra tid til anden. Men jeg var også blevet rigtig god til at lytte til min krop, og vide, hvad jeg skulle gøre, for hurtigt og effektivt at komme det til livs igen, så min løbetræning kunne fortsætte ufortrødent. Jeg havde dog i månederne forinden ikke fået trænet helt så meget, som jeg gerne ville, da tiden – qua mit HD-studie – ikke altid slog til.

Ferien startede med Etape Bornholm, som er et 42 km løb over 5 etaper i udfordrende terræn. Jeg var traditionen tro af sted med Marie, min svigermor og en veninde af svigermor.

Jeg havde glædet mig vildt og voldsomt til denne uge, som rummede alt det jeg holdte allermest af: Samvær med Marie og familien, konkurrence, og masser af træning. Jeg imødeså en slags træningslejr, hvor jeg samtidig kunne slappe af i familiens skød.



Jeg havde netop løbet 17min:46sek til ParkRun, hvilket var min næstbedste 5km tid nogensinde. Så jeg havde fået vished om, at formen var ved at indfinde sig på et nyt og højere niveau end jeg nogensinde tidligere havde præsteret.



Jeg var derfor MAKS KLAR og tændt til Etape Bornholm! Den skulle have MAKS GAS, FULD SPADE og ALT hvad den overhovedet kunne trække!

Under opvarmningen til 1. etape vrikker jeg om på venstre fod. Jeg tøver 2 sekunder og mærker efter. ”Puha, det var godt der ikke skete mere”, tænkte jeg. ”Træningen har styrket mine led og sener”, fortsatte mine tanker. 10 min efter var løbet i

gang og jeg fyrede en 10 km af for fuld smadder. Tiden var acceptabel og kroppen havde det godt. Jeg var klar til morgendagens træning, som bød på 100 km cykeltur Bornholm rundt og derefter 2. Etape om aftenen, som var 6 km strandløb.

Da jeg vågner op på andendagen, gør min fod ondt. I første omgang forbinder jeg ikke smerten med vredet dagen før, og tænker "den smule ømhed går i sig selv." Foden fik lidt Ibuprofen både indefra og udefra via Felden Gel og Ipren piller. Jeg fik cyklet, løbet, og jeg fortsatte min "behandling" af foden.

På tredjedagen begynder jeg at blive nervøs for min fod under løbet på 3. etape. På trods af det smertestillende tager smerten til under selve løbet. Jeg er bevidst om, at det bestemt ikke er gode tegn, og det går op for mig, at jeg må have pådraget mig en skade, som ikke bare lige går i sig selv igen. På fjerdedagen stopper jeg al smertestillende, giver foden ro – det såkaldte RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) – og så må jeg se hvad foden siger på 4. og næstsidste etape, som samtidig er løbets kongeetape.

Av av av.... Allerede under opvarmningen til kongeetapen sender foden klokkeklare signaler. Jeg MÅ IKKE torturere den yderligere. Jeg må bide i det sure æble og erkende, at det bedste for kroppen er at lade mig udgå af Etape Bornholm.

Uvisheden og konsekvenserne trænger sig på. Hvad betyder smerten? Hvornår går den væk? Kan den overhovedet gå væk af sig selv? Udover CPH IM om 4 uger havde jeg en halv jernmand om kun 1 uge. - Og jeg var ikke i stand til at løbe 100 m uden store smerter.

Et smut forbi lægen ugen efter gav mig vished om omfanget. Et forstrukket ledband. Det kunne være langt værre. Dagen efter bekræfter fysioterapeuten – et forstrukket ledband. Endvidere at jeg nok skal blive klar til CPH IM 4 uger senere, dog med markant dæmpet løbetræning. At jeg i noget tid skulle afholde mig fra løbetræning betød, at jeg fik trænet en hel del mere på cyklen. Objektivt manglede jeg en del cykelkilometer i benene, mens indsatsen allerede var gjort i løbeskoene, så denne omlægning eller omprioritering af træningen var måske i virkeligheden ikke så dum endda.

Min halve jernmand CPH:Triathlon, som lå kun 3 uger inden CPH IM blev en kæmpe fiasko. Qua min løbeskade var planen, at jeg skulle lade mig udgå efter cyklingen. Så langt kom jeg aldrig. Da jeg tidligt om morgenen begiver mig af sted for at cykle de 13 km hen til stævnestart, får jeg kun tilbagelagt 4 km før jeg punkterer i den silende regn. Det skulle være hurtigt og nemt at skifte slange, og jeg burde kunne klare det i et snuptag. Efter en halv time og adskillige febrilske forsøg – fortsat i silende regn – må jeg konstatere, at jeg med min grejopsætning ikke er i stand til at skifte slange og komme videre. Jeg må vende om og trække cyklen hjem.

Selvom denne episode var noget så bitter, da jeg stod i situationen, så må jeg også erkende, at jeg gjorde mig nogle meget vigtige erfaringer. Samtidig havde kroppen måske også bedst af ikke at blive presset for hårdt så tæt på CPH IM. Jeg skulle inden længe til at starte min nedtrapning mod det helt store stævne. Denne episode, som jeg følte var en kæmpe nedtur i nuet, gjorde mig en hel del klogere, og jeg kom styrket videre.

Næstsidste uge før CPH IM

Nedtrappingsperioden var i gang. Træningspassene blev langsomt færre, kortere og ikke mindst med lavere intensitet. Jeg havde en sidste test halvanden uge forinden CPH IM, hvor jeg løb 10 km til et stort Sparta-arrangeret løb. Ved denne lejlighed slog jeg et enkelt sekund af min PR. Og dette på en rute med flere teknisk svære passager. Formen var bekræftet! Jeg sendte min tricykel forbi cykelsmeden for at få lavet et generelt serviceeftersyn, samt få foretaget nogle justeringer, herunder gearene, som jeg ikke selv følte mig i stand til at udføre. Jeg gjorde herefter cyklen fuldstændig ræsklar med den opsætning, jeg ville bruge på den store dag. Dette gav mig en dejlig ro omkring cyklen i den sidste tid op til ræsdag.

Sidste uge

Med 7 dage igen, begyndte jeg at gøre mit tøj og grej til dagen klar. Det blev lagt i en fin bunke, og herefter kunne jeg i ugen op til ændre en smule i det undervejs, primært som følge af skiftende vejrudsigt.

Den sidste uge forinden blev mine 2 daglige kopper kaffe blev skiftet ud med chokoladedrik, som betød mindre koffein og samtidig opfyldning af energidepoterne. Jeg havde fokus på at minimere mit koffeinindtag mest muligt, således effekten fra netop koffein ville øve størst muligt indflydelse på dagen.

Der blev i den sidste uge spist en hel del hvidt brød, hvid pasta, masser af bananer, og i det hele taget mad, hvor jeg fik fyldt mine glykogendepoter helt op via hurtigt nedbrydelige kulhydrater.

Med 6 dage igen begyndte jeg at fokusere på min hydrering. Med på job havde jeg en drikkedunk, som blev fyldt med vand og elektrolytter. Det

betød minimum 750ml ekstra væske om dagen. Dette blev øget til 1,5 L de sidste 2 dage.

Samtidig med at min træning kom ned på et minimum, øgede jeg min udstrækning af musklerne. Hver morgen i den sidste uge brugte jeg et kvarter på at få lavet diverse strækøvelser. Dette blev suppleret med en tur forbi massøren 3 dage forinden ræsdag.

Min energi- og væskeplan (findes bagest i denne beretning) var jeg begyndt at tænke på, og nedfælde allerede 2 uger forinden. Men den blev ændret markant i den sidste uge op til. Ikke mindst på grund af en fremragende diskussion om samme på Amager Triatlon Klubs hjemmesideforum. Her fik jeg gode indspark fra klubkammerater, der tidligere havde gennemført en jernmand.

RÆSDAG!

Jeg var SÅ KLAR! Det havde jeg sådan set været de seneste 2-3 dage, hvor jeg bare havde ventet og ventet på at kunne spæne i vandet til mit jernmandsræs. Cyklen var blevet indleveret dagen før, og det var et fantastisk syn at se alle de lækre cykler stå på rad og række. Mon ikke der har været cykler for over 60 mio. kr. i alt..?



Morgenstunden blev brugt på at indtage den obligatoriske portion sukker med havregrød.



Det var fantastisk at ankomme til stævne-pladsen imens solen var på vej op. Mærke stemningen, spændingen – noget stort var under opsejling.

På vej hen til min cykel ser jeg Danielle, Karina og Steen fra Amager Triatlon Klub. Jeg går hen til dem og råber "ATKÅÅÅ", hvorefter jeg ønsker dem godt ræs. Jeg er TÆNDT!

Efter jeg er kommet i vådragten foretages de allersidste forberedelser. Den sidste gel. Det sidste væske. Mens jeg står i toilet køen og venter, spotter jeg Nicolaj fra Amager Triatlon Klub udenfor indhegningen. Jeg smiler og vinker. Hepperne havde indfundet sig og var klar.



Jeg bevæger mig hen mod svømme-starten. Da der bliver åbnet op for min startgruppe til at komme helt hen til

vandkanten, når jeg i forbifarten at kramme og kysse Marie på det allersidste stykke. DET var jeg glad ved, da jeg ikke følte, at vi havde sagt ordentligt farvel tidligere, hvor det hele var lidt forvirret og gik stærkt.

Svømningen – 3,8 km

Vi går frem til startlinjen. Jeg fornemmer, at der går nogle minutter endnu. Jeg skynder mig ud på 20 cm vand, hvor jeg hurtigt kan plaske mig selv til og dermed minimere det kolde chok, der kommer umiddelbart efter. Jeg stiller mig i allerforreste række. Der er trængsel. Alle vil frem. Man skal frem med albuerne. Der er en rift om at komme først i vandet og af sted. Jeg er berettiget til at stå forrest, tænker jeg. En deltager siger i spøg: "Nåh men det er vel alle dem, der ser hurtige ud, der står forrest..?". Jeg tænker ved mig selv, at det ikke handler om at SE hurtig ud, men at VÆRE hurtig.

BANG! KAPLØBET ER I GANG! Jeg kommer godt fra land, og vi ligger en 8-10 stykker i front.



Placeringskampen hen mod første bølge er vild. Mine mange år med vandpolo hjælper mig her. Jeg er ikke bange for nærkampene, og tager dem så roligt, som det nu er muligt. Første bølge rundet, og der bliver mere plads. Jeg ved ikke præcis, hvor langt fremme jeg

ligger, men jeg fornemmer, at jeg blandt de 6-8 forreste i min gruppe.



Jeg finder hurtigt en fin rytme. Vandet er en smule køligere end jeg havde forventet. Jeg mærker, at jeg skal være opmærksom på mine fødder, at de ikke bliver kolde. Min taktik var egentlig, at benene skulle holdes så rolige som muligt, for at de kunne blive sparret til cykel og løb. Men jeg bliver nødt til at bevæge både ben og fødder en smule, for at holde varmen i dem. Jeg svømmer under de 2 første broer, som er pakket med tilskuere. Det er velkendt vand for mig. Jeg har trænet der mange gange og kender vanddybder, afstande og de visuelle orienteringsmuligheder man kan bruge til at navigere efter. Efterhånden som jeg nærmer mig vendebøjen efter ca. 1/3 af ruten begynder jeg at hente flere og flere af deltagerne fra startgruppen før mig. Denne tendens tager til praktisk talt resten af svømmeræset, hvor der bliver flere og flere svømmere, jeg skal passe på i min færd fremad.

Jeg fokuserer på at holde min rytme bedst muligt og ikke forcere. Den tid jeg kan vinde ved at skrue tempoet op står på ingen måde mål med de ekstra kræfter jeg skal bruge. Jeg tænker flere gange, "bare tage det roligt og hold rytmen".

Et smalt stykke på omtrent 200 m ca. 800 m før mål presser os deltagere HELT sammen. Jeg skal passe på ikke

at svømme over nogen. Egentlig mest for min egen skyld, idet den over-svømmede kan blive aggressiv og sparke fra sig, og det kommer med rette til at gå ud over mig.

Da jeg kommer op af vandet kigger jeg på uret: 53min:20sek siger svømme-tiden. Det er absolut godkendt, og 1-2 min hurtigere end jeg umiddelbart havde forventet.

T1 – skiftezone ml. svøm og cykel

Jeg griber min pose med skiftetøj til cyklingen. Jeg bliver overrasket over at se, at der er KØ ind igennem skifteteltet. Jeg tager det stille og roligt og sniger mig forsigtigt videre mens jeg tænker, at der sikkert er pladser til sidst i teltet. Og ganske rigtigt, hen mod slutningen af teltet er der mere luft. Jeg finder en plads på bænken og begynder at pakke ud. Deltageren lige ved siden af mig står og har problemer. Han vrider og snor sig, idet han ikke kan få sin stramme tri top nedover den våde overkrop. Jeg kigger mig rundt og ser ingen løbsofficials, så jeg tager fat i hans tri top og trækker den ned over ham. Han kigger overrasket på mig, smiler og siger "thank you my friend".

Jeg har under hele skiftet fokus på, at jeg skal tage det stille og roligt, være tør og få nok tøj på til cykelturen, så jeg ikke bliver kold – DET ville være fatalt. Næsten 9 min bruger jeg på skiftet. Det er objektivt set ALT for lang tid, men jeg er betrygget i, at jeg fik husket alt, og DET er essentielt for min videre færd. Jeg kan senere se, at jeg har mere tøj på end de fleste. To lag og lange ærmer på overkroppen i modsætning til mange, som blot kører i tritop. Jeg havde det aldeles komfortabelt i mine 2 lag tøj, og glæder mig over, at jeg brugte den ekstra tid, så jeg kunne få så meget tøj på. Jeg er temmelig kuldsvær.

Cyklingen - 180 km

Jeg træder cyklen i gang og sætter mig i sadlen. HVAD!?!? Sadlen sidder løst! Idet jeg sætter mig, sænker spidsen af sadlen sig med omtrent 2 cm. Jeg rykker mig tilbage i sadlen og presser den nogenlunde på plads med numsen.



"Øv øv øv", tænker jeg. "Hvordan kan det lade sig gøre?". Jeg runder første sving, hvor en masse klubkammerater hepper mig i gang, og jeg glemmer sadlen i et par sekunder – FEDT!



Marie, Sarah og min svømmetræner Bo står klar for at heppe mig i gang på

cyklen umiddelbart efter klubkammeraterne. Det er skønt at blive sendt af sted med lidt god karma fra folk jeg kender.

Jeg tænker, at jeg må vurdere hvor slemt det står til med den sadel, og evt. holde ind ved første cykeldepot, for at fikse den. Det første lange stykke gennem byen er der meget trængsel på vejen og mange sving. Det er umuligt at overholde draftingreglerne, der foreskriver 10 m afstand til personen foran.

Efter 8-10 km, hvor det nu kun går lige ud, begynder jeg at finde ind i en god rytme. Da jeg får kigget på min cykelcomputer for den første gang, bliver jeg meget positivt overrasket over at se, at den siger 42 km/t uden at jeg selv føler det går stærkt. Jeg holder lidt igen. Det er for hurtigt. Den gode fart fortsætter, og jeg føler mig helt på toppen. Jeg mindes en kommentar fra en klubkammerat til cykeltræning en måneds tid tidligere. Nicolaj kiggede dengang på mine ben og sagde i plattsjov humor: "Hov, hvad er det der skinner? – Det må være diamanterne i dine ben!". Jeg smilte for mig selv. I DAG havde jeg vitterligt DIAMANTER i benene!

Jeg napper en gel og lidt væske. Jeg skal huske at få energi og væske i henhold til planen. DET er altafgørende! Lidt senere kommer jeg til første depot. Jeg napper en banan og får i øvrigt orienteret mig visuelt i forhold til, hvordan depotet er "indrettet". Det stemmer overens med atletvejledningen.

Jeg fortsætter. Det går over stok og sten. Min gennemsnitshastighed ligger på 36 km/t efter 30-40 km på cyklen. Det er langt over min målhastighed på 32 km/t. Jeg begynder at have en indre diskussion kørende. Kører jeg for stærkt? Skal jeg holde igen? Er jeg langsomt ved at slagte mig selv? NEJ! Tag det der kommer til dig Kim", tænker jeg. Jeg mindes en samtale

med Jeppe fra klubben. Han havde gennemført en hel Jernmand små 2 måneder forinden. Jeg havde i kølvandet på denne spurgt ham: "Hvad er det bedste råd du vil give mig, efter du nu har prøvet en hel jernmand?" "Hold ikke igen på cyklen, Kim", svarede han.

Jeg er meget opmærksom på at geare helt ned, når det går op af bakke og ikke presse på tempoet opad. Omvendt lader jeg tyngdekraften være min ven ned af, hvor jeg gearer helt op og den får alt hvad remmer og tøjler kan holde.

Vi ligger fortsat tæt, og det kan være vanskeligt at overholde 10m reglen. Vinden hjælper mig nok også en smule på dette stykke. Jeg kører på følelsen frem for hvad speedometeret siger. Da ruten efter omtrent 50 km på cyklen fører mig tilbage mod København igen, kan jeg mærke at farten daler en smule. Vinden arbejder nu en smule imod mig. Qua min høje fart tidligere har jeg nu "råd til" at køre langsommere og ikke forcere noget.

En gut foran mig virker lidt usikker på cyklen idet han bliver overhalet af en anden. Han skal til at skifte bane for selv at overhale, men er reelt begyndt vognbaneskiftet før han har orienteret sig bagud. Det resulterer i et hurtigt ryk tilbage til den inderste vognbane for hans vedkommende, og et splitsekund, hvor han ikke har helt styr på cyklen. "Fjols", tænker jeg. Pas nu på og tænk før du handler. En halv time senere gør jeg selv præcis det samme. "Tsk tsk tsk", tænker jeg....

Midt ud i ingenting spotter jeg pludselig min svømmetræner Bo med sit banner "KOM NU KIM". Han og nogle venner har fundet et perfekt spot på toppen af en lille bakke, hvor der nærmest ingen andre tilskuere er. I min iver efter at hilse i forbifarten får jeg ikke gearet ned henover bakken, så den bliver lidt tung mod toppen.

Anden runde på cyklen, dvs. fra 90 – 180 km bliver i et lidt lavere tempo. Det er blæst op, og vinden er ikke i min favør. Men jeg har fortsat rigeligt at give af i min gennemsnitsfart. Det er beroligende. Jeg kan godt lide at være på forkant.

Jeg skal fortsat huske mig selv på, at få indtaget den planlagte energi og væske. Jeg har ikke lyst til min bar og figenstang, så jeg holder mig til energivingummierne, gels, energidrik og banan. Jeg tager i stedet for energi lidt ekstra banan i depoterne. Min medbragte chokoladebolle pakker jeg ud som frokost kl. 12. Den er ikke så håndterbar på cyklen, men det er rart med noget "rigtig" føde.



Det begynder at trække op til regnvejr. "Godt jeg har mit regnslag med på cyklen", tænker jeg. Lidt senere mærker jeg dryp. Jeg stopper ind til siden for at iføre mig mit regnslag. Mens jeg står og bakser med at få det ud af den lille cykeltaske mærker jeg efter igen. Det drypper ikke længere. "Øv", tænker jeg og fortsætter uden regnslag. 5-10 min efter regner det igen, og jeg må fortryde, at jeg ikke tog regnslaget på ved første stop. Jeg holder ind igen, og får med regnslaget mit tredje lag tøj på.

Det begynder at trænge sig på, at jeg skal af med noget væske. Jeg får dog holdt det i mig indtil skiftet til løbeturen, så jeg faktisk undgår at skulle tisse på selve cykelturen. Det

var i sig selv en sejr. Mit væske- og energiindtag var perfekt indtil videre. Jeg forstår simpelthen ikke alle dem, der skal tisse 8-9-10 gange i løbet af en jernmand. I min optik betyder det, at man indtager for meget væske. Det er i sig selv ikke optimalt for kroppen, da den dermed skal på overarbejde for at skille sig af med så meget overskydende væske. Samtidig skylder man de vigtige salte ud af kroppen, hvilket kan blive et problem for musklerne senere på turen. Jeg klarede mig med 3 gange i alt, og alt sammen blev klaret på dertil indrettede steder.

De sidste 6-8 km af cykelturen foregik i øs pøs regnvej. Jeg var nu rigtig glad for mit regnslag, og jeg så ekstra meget frem til løbeturen.

Jeg klarede cykelturen uden punkteringer, og status da jeg sætter cyklen fra mig, er en snithastighed på 33,7km/t. Jeg er et pænt stykke foran tidsplanen.

Da jeg giver cyklen fra mig får jeg set, at sadlen faktisk ikke sidder rigtigt. Næsen sidder for lavt, som jeg registrerede det helt fra begyndelsen af turen. Jeg har dog ikke tænkt over det siden og på ingen måder haft gener heraf.

T2 – skiftezone ml. cykel og løb

Jeg havde i noget tid set frem til at komme af cyklen og ud i løbeskoene. Denne følelse blev bestemt ikke mindre, da regnen væltede ned til sidst på cykelturen.

Der var bedre plads i skifteteltet denne gang, og da jeg pakkede min pose ud, glædede jeg mig over, at jeg havde tænkt på, at snøre den ordentlig til, samt lægge løbesko- og tøj i endnu en pose i posen, således det ikke blev vådt, når posen hang udenfor i regnvejret.

Igen tog jeg mig god tid. Fik tørt tøj på overkroppen. Rene og tørre strømper

på. Pakket en chokobolle og gels i ryglommerne, og en chokobolle i hånden.

Da jeg skal ud af teltet og videre, ser jeg at det fortsat regner. Det gider jeg ikke gå ud i, så jeg står i tørvej i teltet og venter i 12-14 min. før regnen stopper og jeg kan fortsætte. – Naaahh... DET passer ikke..! ☺ Jeg var "hurtigt" videre og brugte "kun" små 9 min. på andet skifte.

Løb – 42,2 km

Regnen var på lykkeligste vis stoppet og solen tittede frem. Jeg får tisset af og jeg gumler på min chokobolle den første lille km af løbeturen. Jeg kunne nærmest ikke få en bedre start følte jeg. Vejret var blevet godt igen. Jeg skulle ikke længere tisse. Jeg fik lidt fast føde indenbords. Og ikke mindst, så var benene helt på toppen! Der gik ikke længe før jeg spottede mine første dedikerede heppere. Dennis, Ulrik, Nanna og Christina havde fundet en plads lige midt i målområdet.

Umiddelbart efter kunne jeg sende et flyvekys efter Marie. Og så mødte jeg det fremragende heppekor fra Amager Triatlon Klub. En FED FED løbetur var i gang!



Jeg kommer hurtigt ind i et godt tempo. Jeg løber en del hurtigere, end det jeg har sat som målshastighed. Men kroppen føles frisk og ubesværet. Tankerne tumler lidt med, om jeg skal

tvinge mig selv ned i tempo, eller jeg blot skal fortsætte i det tempo, som lige nu virker naturligt for mig. Jeg vælger det sidste.

Da jeg har løbet $\frac{3}{4}$ af første omgang får jeg mig en lille sjov aha-oplevelse. I ugerne op til stævnet havde jeg set forskellige film fra tidligere års CPH IM. Jeg havde bidt mærke i, at mange af deltagerne bar rundt på nogle farvede hårelastikker på armen. "En åndssvag popsmart trend", havde jeg tænkt. Jeg fandt nu en større mening med galskaben. Alle deltagere blev iført et farvet armbånd, som markerede, hvor langt man var på løbeturen. På første runde fik man et gult armbånd, på næste runde et grønt, og sådan blev det ved til man havde 4 farvede bånd, der markerede, at man havde tilbagelagt alle 4 runder. Jeg valgte at følge mængden og gå med på denne "åndssvage, popsmarte trend".



Hen mod slutningen af første runde møder jeg Jeppe fra klubben. Han er startet 20 min før mig, men også en runde – altså godt 10 km – foran mig på daværende tidspunkt. Han er en af de allerhurtigste gutter i klubben og god for en tid omkring 9t:20min. Han løber sædvanligvis bedre end mig. Men her, hvor han var mærket af en runde mere end mig, passede vores tempo sammen, så vi fandt hurtigt ind i et samarbejde, og løb sammen de næste

ca. 10 km. Det var skønt at kunne løbe og snakke lidt sammen, motivere hinanden, og holde hinanden i gang.

Da jeg kommer ud på 2. runde er min far og Anne-mor stødt til Marie og Sarah. De står helt ude i den ene ende af ruten, og jeg kan på afstand se min fars ansigt lyse helt op, da han ser mig. Jeg bliver selv rørt. Jeg har gang i noget stort.

Da Jeppe træder af på naturens vegne, siger jeg til ham, at jeg fortsætter men går ned i tempo. Så har han mig som hare. Han lå ikke langt fra en VM-kvalifikationsplads, så hvis jeg kunne hjælpe ham fremad, og samtidig styre mit eget tempo i nedadgående retning, var det givtigt for os begge.



Mit tempo var dog fortsat for højt i forhold til det jeg havde planlagt. Det vidste jeg godt. Og jeg vidste også godt, at jeg ikke kunne holde det tempo helt til mål. Spørgsmålet var, hvor meget jeg ville gå ned. For nuværende udnyttede jeg at kroppen var ovenpå og at kilometerne bare fløj forbi. På den måde kom jeg også yderligere "foran" i forhold til min tidsplan og kunne dermed "tåle" at tabe yderligere hen mod slutningen.

Da jeg er halvvejs konstaterer jeg, at jeg har tilbagelagt et halvmaraton på omkring 1t:43min. Det er fremragende og jeg føler mig fortsat ovenpå. Hvis jeg kan holde det tempo resten af vejen, så kommer jeg i mål under 10 timer!

Ikke længe efter kommer Jeppe op til mig igen. Vi løber igen sammen i noget tid. Han byder mig på en lille lækker snack i form af energibønner, som jeg ikke havde prøvet før. "Er der koffein i?" spørger jeg. Jeg var opmærksom på, at min mave ikke måtte få mere koffein udover det jeg fik fra cola'en i depoterne. "Nej", svarer Jeppe. Jeg propper dem i munden og konstaterer, at både smag og konsistens er fortræffeligt. Mens vi løber sammen og gumler energibønner føler jeg en salgs hygge omkring den episode. Nærmest som hvis man bliver inviteret på kaffe eller middag hos en ven.

Min storhedstid på løbeturen er ved at være over. Jeg lader mig langsomt koble af Jappes tempo, da jeg nu kan mærke, at jeg skal bruge for mange kræfter på, at holde det tempo, som tidligere virkede som en let dans for mig.

Det bliver nu tungere og tungere. Hepperne får en større og større rolle for min overlevelse. Marie med min familie og Sarah i den ene ende af ruten. Heppekoret fra Amager Triatlon Klub midtvejs på ruten, hvor også Daniel og Hans stod. Derefter Mikkel fra klubben, og længere ude ved Langelinie stod Anne fra Parkrun, Bo svømmetræner og Sheikh.

Efter omtrent 30 km måtte jeg holde en lille pause på det lille hus. Da jeg 3-4 min senere skal have benene i gang igen er de tunge som bly. "Kom nu Kim. Tag dig sammen!", tænker jeg. "Du skal bare lige i gang igen".

Jeg føler ikke at jeg for alvor kommer i gang igen. De sidste 10 km bliver en stor kamp, hvor jeg hele tiden ser frem til næste sted på ruten, hvor der er heppere jeg kender. Jeg må lave mange aftale med mig selv om, hvornår jeg må kigge på mit ur, så jeg ikke kigger på det hele tiden, og føler at jeg ingen steder kommer. Mit ut markerer hver passeret km med bip, og da jeg runder 33 km, får jeg en

dejlig oplevelse. Jeg har løbet 34km! Jeg har overhørt de seneste bib – nok i forbindelse med hep fra Marie og min familie – så jeg er nu en hel kilometer længere end jeg troede - YES YES YES!

Glæden fra succesoplevelsen falmer dog hurtigt. Det bliver sværere og sværere at komme i løb efter jeg har gået gennem depoterne. Kroppen higer efter at få lov at gå konstant. Jeg må lave en tillægsaftale til den tidligere indgåede aftale om kun at kigge på uret ved km-bippene. Der er 6-7 km tilbage, og jeg giver fra nu af mig selv lov til at gå et par hundrede meter efter et km-bib – og så heller ikke mere! (udover gang i depoterne) Selvom jeg godt ved, at væske og energi fra depoterne på det her tidspunkt ikke kan nå at blive optaget i kroppen, holder jeg dog alligevel fast i at indtage cola og kiks samt gå de 30-50m gennem depoterne.

De sidste kilometre er lange. Meget lange. Drømmen om at komme under 10 timer er for længst forduftet, og jeg er nu nærmest ligeglad med tiden. Jeg skal bare i mål. Jeg begynder at få nogle små slags anfald, hvor jeg pludselig bliver meget bevæget. Det er svært at forklare, men jeg skal tage mig sammen for ikke at begynde at tude midt i det hele. Det er ikke på grund af smerten i kroppen eller det faktum, at jeg mest af alt bare har lyst til at stoppe. Det er mere en slags overvældethed, hvor det i glimt går op for mig, at jeg snart har nået det her kæmpe mål. Og samtidig en ydmyghed, en respekt for, at så mange har valgt at stille sig op for at heppe på mig. Støtte mig i min kamp. Det er stort.

Jeg overvejer at stoppe op ved Marie på den sidste omgang. Omfavne hende, give hende et kys. Jeg lader være. For jeg ved, at SÅ vil jeg for alvor blive bevæget, og det vil bare resultere i, at Marie bliver bekymret.

Umiddelbart efter mit ur har bippet 40 km, og der dermed kun er godt og vel 1 km tilbage, hører jeg nogle tilskuere snakke om, at der fra det punkt, hvor de står er 2,5 km til mål. Jeg kan næsten ikke holde ud at tænke på, at der skulle være over dobbelt så langt som jeg troede. Jeg får slået den tanke ud af hovedet, og en halv kilometer senere, erfarer jeg, at de heldigvis tog fejl. Jeg er nu ikke langt fra mål.

De sidste 100 m er jeg fuldt fokuseret på målstregen. Jeg skal bare krydse den målstreg! Jeg har nærmest tunnelsyn i mit mentale fokus, og jeg ænser ikke tilskuerne omkring mig. Jeg har efterfølgende fortrudt, at jeg ikke tog mig bedre tid til sidst og bare nydt øjeblikket. Så langt kunne jeg ikke tænke i situationen. Men hvad betyder det også i det store hele. Jeg kom i mål! Det gik godt. Jeg kan kun være tilfreds.



Epilog

Vejen frem mod at blive jernmand har været en rejse, hvor jeg hele tiden har flyttet grænser, sat nye mål, opnået større bevidsthed om mig selv og min krop. Der har været en masse store øjeblikke, og der har været nedture, som jeg har kunnet lære af. "En Jernmand er i sig selv ikke sundt for kroppen." Det er et alment kendt faktum. "Træningen hen mod en jernmand smadrer en familie." Det HAR krævet meget tid, og jeg HAR måttet foretage prioriteringer, hvor jeg fra tid til anden måtte vælge at træne eller tage til stævne, i stedet for at holde Marie i hånden eller være social med venner. Heldigvis har jeg en hustru, som også selv er meget aktiv, og som har forståelse for, at jeg bliver glad af at komme ud og røre mig. Vi har ikke børn endnu, og det giver unægtelig en langt større frihed end småbørnsfamilier oplever. Jeg har haft en filosofi om, at jeg skulle have en effektiv træningstid på under 10 timer om ugen. Det har jeg holdt. I forårsmånederne og de spæde sommeruger var jeg langt under og brugte 5-7 timer om ugen. I den sidste måneds tid før min nedtrapning var jeg i nogle uger op på 12-14 timer, men det var begrænset til 2-3 uger i løbet af min 8 måneders træningsperiode.

Selvom en Jernmand ikke er sund for kroppen, så kan der ikke herske tvivl om, at træningen op til er. Jeg har aldrig været i så god form, som jeg er lige nu – hverken fysisk eller mentalt. Ikke engang da jeg som 12-årig svømmede 10 timer om ugen og nogle dage cyklede 20km frem og tilbage fra svømmetræning, var min krop, mit kredsløb, og min psyke så stærk som tilfældet er nu.

"Skal du så lave Jernmand igen til næste år?" er jeg allerede blevet spurgt en del gange. Det umiddelbare svar er nej. Det er ikke planen. Jeg vil i den kommende sæson forsøge at træne mere målrettet mod OL-distancen,

som består af 1500m svøm, 40km cykel og 10km løb. Jeg tror på, at den passer bedre til mig. Og så kræver den ikke i samme omfang de helt lange og maksimalt tidskrævende træningspas. Jeg vil fortsat gerne forbedre mine tider på 5 og 10 km løb, og de mål harmonerer fint med træning til OL-distancen. Skal jeg lave en Jernmand på et senere tidspunkt? Tjah, det kan godt være. Det kunne jo være sjovt at komme under de famøse 10 timer. På maraton kunne det også være sjovt at komme under 3 timer på et tidspunkt. Det bliver spændende at se, hvad fremtidens motivation og præstationer munder ud i.



TAK

Marie – min skønne hustru – har haft stor del i mit Jernmandseventyr. Oprindeligt var hun ubetinget imod, at jeg skulle træne op til og gennemføre en Jernmand. Efterhånden som tanken blev mere og mere virkelig for mig, kasserede hun sin modvillighed. Og fra det punkt, hvor hun gav mig sin velsignelse i jagten på jernmandstitlen, har hun hele vejen igennem støttet mig 110 %.

Marie var ikke den eneste, der heppede på mig på den store dag. Bo var med fra start til slut på dagen. Sarah var med ved starten og igen på løb. Signe og lille Anine stod i Lyngby sammen med Marie. Min far, Anne-mor, Svigermor og Sanne stødte til Marie og heppede på mig på løbeturen. Dennis, Ulrik, Nanna og Christina var der på de 2 første omgange på løbet. Anne fra Parkrun stod troligt på sin faste plads på løbeturen i mange mange timer og til den allersidste var i mål. Daniel M-K, Hans R, Nicolas O, Michael B, Mikkel M, Sheikh, et par parkrunners, alle gav I mig flere hep med på vejen – TAK.

Og så var der selvfølgelig det store, larmende og seje heppekor fra Amager Triathlon Klub. I VAR FOR FEDE! ☺

Jeg håber ikke jeg har glemt nogle...

Energi- og væskeplan

Nedenstående plan var under udarbejdning og ændring i de sidste 2 uger op til. Jeg drog stor nytte af en god debat inde på klubbens forum om netop samme, hvor nogle klubkammerater fortalte om deres erfaringer med IM og energi/væske. I forhold til mit behov, beregnede jeg 1 gram kulhydrat pr. time pr. kg kropsvægt, - og jeg kalkulerede med 10,5 timer.

Jeg fulgte ikke planen helt, idet jeg på ingen måde havde lyst til energibar og figenstang. I stedet tog jeg noget mere banan. I sidste ende har jeg ikke fået 819 gram kulhydrat, som var mit beregnede behov, men nok et sted imellem 730 - 760g. Jeg vurderer og konkluderer, at passede fint, og jeg føler ikke, at jeg på noget tidspunkt har manglet energi.

På cykelturen drak jeg ca. 4 flasker væske, hvoraf næsten det hele var fortyndet energidrik. Det fungerede super, og jeg skulle bestemt ikke have mere væske. Som følge af det kølige vejr, skulle der fokus på at få flere kulhydrater og mindre væske end udgangspunktet normalt ville være.

Koffeinindtaget på 240mg var også passende. Jeg har ved tidligere stævner indtaget en større mængde koffein, men jeg har efterfølgende haft læst mig til, at der ingen yderligere dokumenteret effekt er, hvis man kommer udover omkring 300 mg. Og maven er ikke altid helt glad for store mængder koffein, så hellere en smule "for lidt" end for meget.

	Kulhydrat	Koffein
Behov: (78*10,5)	819	
Inden ræs:		
2 gels m/koffein	46	60
1 gel	23	
Under T1		
Under cykling		
Banan, depot, 2 halve	20	
4 poser vingummier	144	
SIS Energibar	26	
Figenstang	17	
HIGH5 Energibar	18	
Chokobolle	19	
Energidrik, enkeltpose	45	
Energidrik, øvrig, med	44	150
Energidrik, depot, 2 dunke	88	
3 IsoGel	69	
6 gels fra depot	138	
Under T2		
Chokobolle	19	
Gel m/koffein	23	30
Under løb		
Cola	50	
Kiks	15	
Gel m/koffein	23	
I ALT	827	240