

I weekenden blev det min tur til at prøve kræfter med en Ironman.

Først og fremmest vil jeg sige super mange gange tak for al opbakning, træning og tips i løbet af året, samt opbakning under løbet.

Selve dagen blev en fantastisk oplevelse.

Efter ankomst til Amager Strandpark om morgenen, blev det sidste placeret på cyklen og det sidste væske blev indtaget før det gik løs med svømningen.

Svømningen går godt, finder hurtigt et par stykker at følges med og kommer ind i min rytme. Tiden blev 1t20m18s og derved kun 18s langsommere end målet.

Herefter gik det ind igennem T1, fandt hurtigt min pose, fik smidt våddragt og kom ud på cyklen.

På cyklen var det planen at køre så kontrolleret som muligt på første omgang og så derefter finde ud af hvordan kroppen havde det. Da jeg så runder første omgang, føler jeg at benene kan mere, så op af strandvejen, på anden omgang, fik den nogen flere watt i pedalerne, dog uden at forcere alt for meget. Fra Humlebæk og ned mod Geels Bakke vælger jeg, helt efter planen, at gå lidt ned i watt igen og køre kontrolleret, dog med undtagelse af de stykker der indbyder til fart. Det sidste stykke ind mod byen går stille og roligt, og jeg begynder at indstille hovedet til den afsluttende marathon. Cyklen blev stillet efter 5t18m58s, hvilket er ca. 1min hurtigere end målet.

Ind gennem T2, skift af sko og ud på den sidste del.

Planen hjemmefra var at komme ud og løbe så kontrolleret som muligt hele vejen. De første 2-5km var det derfor op til hovedet og få benene til at sænke tempoet.

Da jeg kommer ud fra T2 kan jeg se at farten ligger lige omkring 4m30s/km og den får jeg rimelig hurtigt sænket til ca. 5m20s-5m30s/km. Kommer derefter ind i en rigtig god rytme og får benene vendt til løb. Fødderne begynder rimelig tidligt at kunne mærkes, dog uden at det får den store indflydelse på tempoet. Efter ca. 1½ omgang kan jeg begynde at mærke maven brokke sig. De næste par depoter får jeg derfor noget Cola, for at se om jeg kan få kickstartet den igen, hvilket lykkes til dels. Tempoet er dog faldet en anelse, så den nu ligger på 5m30s-5m35s. Dette tempo vil både maven og benene være med til, så det bliver stort set holdt resten af vejen. På vej ind mod mål, kan jeg næsten ikke få armene ned. Det afsluttende løb bliver gennemført i tiden 3t52m30s og er næsten 8min hurtigere end målet.

Den samlede tid bliver 10t43m27s, og er hermed næsten 17min hurtigere end hvad målet har været fra starten, og næsten 10min hurtigere end de beregnede tider hjemmefra.

Alt i alt en total fed oplevelse, som giver lyst til mere.