

Ostseeman 2015 af Thomas Teglgård Andersen

Her så min beretning fra mit race i går. Jeg vil starte lidt med optakten og træningsåret. Jeg meldte mig igen fordi det var en fantastisk oplevelse sidste år og jeg troede på, at jeg kunne køre hurtigere end 10:31 og så skulle det være nu ! Den strukturerede plan startede op igen i januar med en' ugentlig fridag og så derud af med planer fra Jens Isbak. Der skulle bygges videre på træningen fra sidste år. I marts var vi på ferie/træning på Playitas i fornemt selskab med Sebastian Kienle

smile-humørikon

Desværre fik jeg en overbelastning i venstre knæ og løb og cykling var meget begrænset i resten marts og april. Sønderborg halv marathons blev aflyst.- til gengæld fik jeg svømmet en masse. Maj, juni og juli gik det endelig fremad igen og tankerne var hvor niveauet var i forhold til sidste år. Haderslev 1/4 gik ok. I juni havde jeg glædet mig til Jels med mange af Jer men desværre blev min far alvorligt syg og Jels blev sløffet - heldigvis har han det godt igen

smile-humørikon

Jens og jeg fik lavet om på planerne frem mod Ostseeman og så kørte træningen igen.

Det var et kanon vejr i går og en stor lettelse i forhold til de sidste ugers kamp mod vind og bølger. Svømningen gik godt men jeg fik ikke rigtig fundet de rigtige fødder at ligge bag. Jeg kom ind i en god rytme. Svømningen var det, som jeg havde størst forhåbninger til i forhold til sidste år og var især det som jeg havde prioriteret i april og marts pga. skaden – et års mere svømmetræning og jeg følte mig klart bedre kørende. 170 km svømning var det blevet til siden januar. 1:14:52 – et minut bedre end sidste år. Det var godkendt i forhold til planen.

I år havde cyklen fået plads ca. 5 meter fra udgangen - så var der da en chance for ,at jeg ikke løb til stafetudgangen og måtte vende om, som jeg gjorde sidste år Cykling forløb egentligt planmæssigt, dog under den hastighed som jeg havde drømt om. Jeg fik spist og drukket som planlagt men begyndte først at tisse på 3. runde men jeg blev ved med at drikke og så kom det i gang. Jeg kan nu se, at pulsen nok har været ca. 10 slag højere i forhold til planlagt – en straf jeg måtte betale senere. Tid: 05:30:17. 12 minutter langsommere end sidste år men sådan var det nu en gang. Jeg havde den fornøjelse at blive overhalet af Sebastian og Peter ellers mødte jeg vist ingen som jeg kendte Nå ja – så røg kæden også af på én af omgangene men det blev heldigvis hurtigt fikset. Cykling ok.

Løb blev noget mere anstrengt denne gang end sidste år. Første runde ok med snit på ca. 5:11 men så gik det ellers for hurtigt ned i tempo. Ved 20 km begyndte det at blive en kamp. Jeg fandt et godt sted i skoven hvor jeg kunne

tisse én gang pr. runde – væskebalancen var vist ok nu ! Katrine mødte jeg første gang på 3. runde. Det gav gejst til at fortsætte med at kæmpe . På 4. runde ca. 27 km hilste vi igen på hinanden hvor Katrine overhalede i flot tempo. Det sidste runder skulle ”nydes” og det var en fornøjelse at komme forbi nede ved vandet med den fantastiske opbakning fra Jer. Løb blev 3:55, 6 minutter langsommere end sidste år men egentlig ok.

Alt i alt fik jeg en tid og et samlet løb som jeg er godt tilfreds med. Det var ikke hvad jeg havde drømt om men når jeg kigger på hele forløbet så synes jeg at det er godkendt og det er det vigtigste. Vi ses !