

Hawaii 2010 – en mental udfordring!

JA ja, jeg ved godt jeg normalt er positiv, men denne gang vil jeg gerne indrømme, at jeg er meget skuffet over mig selv. Jeg ved, jeg kan præstere meget, meget bedre.

Jeg offentliggjorde sidst, at jeg gerne ville køre 10 til 10½ time på Hawaii og at jeg så ville være tilfreds med min tid pga. min forberedelse til dette års VM ikke havde været perfekt grundet sygdom, stress og arbejde. Men når man på løbsdagen står og skifter til våddragt og føler at kroppen egentlig godt kan klare presset og man mentalt er indstillet på at dagen bliver en dag i "helvedes baggård", så er det skuffende at man ikke præsterer bedre og må gå ned pga. opkast og tyndmave endnu engang..

Jeg tror faktisk rygtet løb hurtigere end mig på Queens Kaa og at der på løbsdagen blev født en ny "The king of pop" eller sådan lød det ekko som gav genlyd, hver gang jeg nåede frem til et væskedepot. Det, der dog blev sagt var "The king of non-stop toilets stops"☺..

Ovenstående er dog ikke sandt, men kunne godt være det for jeg besøgte virkelig mange toiletter på de sidste 25 km af min marathon.

Rent mentalt blev dette løb det hårdeste jeg hidtil har løbet idet min hjerne konstant ville have mig til at stoppe. Jeg måtte trække på samtlige ressourcer jeg havde og forsøgte i starten at finde det positive i de pauser jeg fik undervejs på de "varme brædder" i plastik skurene. Til sidst blev det en kamp om at få benene til at følge de impulser som min hjerne sendte ned til dem, "højre, venstre, højre, venstre bare frem til næste depot" osv..

Ligeledes ved jeg ikke om det skyldes at jeg er "Jyde" med stort J, at jeg ikke kunne få mig selv til endnu engang i år at bruge 350 dollars på en ny svømmedragt. Den jeg købte for samme beløb sidste år, havde arrangørerne valgt, at gøre ulovlig og så måtte man kun bruge de dragter som var fremstillet til i år. Jeg blev nærig, men Lars Mark, Kenneth Carlsen, Niels Otto købte alle en. Der var blandet mening om hvor meget det hjalp, men lige meget hvad så køber jeg en næste år – hvis jeg igen er heldig at kvalificere mig til Hawaii. Jeg var dog så heldig at Fusion havde givet min en af deres Worldcup dragter og den svømmede jeg fint i.



Jeg står med blå badehætte og Fusions dragt i rød/sort. Svømmetræning.

Nu skal man passe på med at have for meget selvtillid, men jeg tror på mig selv og ved hvad jeg kan, hvorfor jeg godt tør "prale" lidt.

Jeg skal vel egentlig være glad for at have gennemført på knap 10 timer og 12 min alt taget i betragtning, og med tiden bliver jeg det også. Men havde jeg løbet et perfekt løb, dvs. Ikke havde haft problemer og tiden var blevet det samme, så var det noget andet. Nu ved jeg, at jeg har spildt noget der ligner 30 minutter på at gå/sidde på toilet/kaste op osv., da jeg kan se dette på min Polarkurver. Derfor gør det ondt rent mentalt, at vide at man kunne have gjort det meget bedre end man regnede med selvom, jeg de sidste 3 måneder kun har trænet noget der ligner 6-8 timer i gennemsnit og så alligevel ville kunne have præsteret en tid på ca. 09.40.00. Hvad kunne en perfekt og struktureret træning så ikke have ført til?????

Det er vel altid det vi spørger os selv om. Jeg ved dog med mig selv, at jeg har evnerne til at præstere meget meget bedre og om muligt også så godt, at jeg kan komme på podiet på Hawaii. Derfor bliver jeg nok nød til at prøve igen, hvis tingene kan hænge sammen.



Men nu skal det ikke være negativt det hele. For det første vil jeg gerne takke for alt den opbakning jeg har fået fra Jer der har fulgt mig. Polar, Ok Snacks, Openminded, Fusion og Scanex skal have stor tak fordi de hjalp mig på vej i år.

Ligeledes må jeg endnu engang takke mine trofaste supportere i mine forældre, søster og Stine som stod ved min side endnu engang. Søster havde lagt et kæmpe arbejde i at finde den perfekte tur via nettet og det lykkedes. Det hele gik som smurt og lejligheden vi boede i var luksus. Så der var intet at komme efter - skønt☺.

Vi havde selskab af en af de erfarne gutter fra 1900 tri , nemlig Lars Mark som havde kvalificeret sig i Zurich. Lars blev hurtigt en del af vores rejse gruppe og på den måde havde jeg fået en træningsmakker på Hawaii – fedt..



Kenneth Carlsen, Allan Fønss, Lars Mark, John.

Vi mødte flere danske ansigter i Kona. Her i blandt Kenneth Carlsen og Natalie fra Helsingør. John og Sys fra Silkeborg, Tine Holst fra Schweiz, Niels-Otto Silkjær som desværre brækkede kravebenet til et velgørenhedsløb lørdagen før "Rcaeday".. En kæmpe bølge væltede ham omkuld og han blev slynget ned mod havet bund – sort uheld. Men mon ikke denne mester rejser sig igen..

Stine og jeg valgte dog, at skrive N.O med store bogstaver på målstregen, da han jo er en legende på Hawaii og derfor skulle nævnes. Vi tegnede Dannebrog på vejen og skrev navnene på de danskere som deltog ved siden af .



Stine, Far og jeg der maler løs..

Dette blev hurtigt et tilløbsstykke for verdenspressen, som pludselig stod i kø for at tage billeder af os i færd med at tegne med kridt på vejen. Det var rent ud sagt skide skægt og det fik en del opmærksomhed. Nok ikke fordi det var mig som gjorde det, men nok nærmere, fordi der pludselig stod 2 voksende mennesker i færd med at tegne et Dannebrog som fyldte det halve af vejen og som overgik de tegninger som børnene ved siden af havde tegnet 😊.. Jo jo, der er konkurrence i alt. Kan jeg ikke slå dem på løbsdagen så slår jeg dem i at male/tegne, he he..



Efter en perfekt indtjekning, hvor intet blev overladt til sig selv, have jeg lagt en plan for hvordan jeg ville bruge min tid i skiftezoneerne. Jeg blev fulgt rundt af en fyr ved navn Jack (pensionist som virkelig lagede et stort stykke arbejde i at vi atleter havde det godt).

Hjemme i lejligheden lå alt udstyret oplagt, sådan intet var overladt til tilfældigheden på det punkt heller. Jeg havde sammen med Stine gennemgået hver eneste lille detalje og var klar 😊..

Raceday.

Det blev lørdag morgen og jeg følte mig egentlig meget afslappet, da jeg jo på forhånd havde forsøgt, at sætte mine egne forventninger ned til et realistisk niveau.

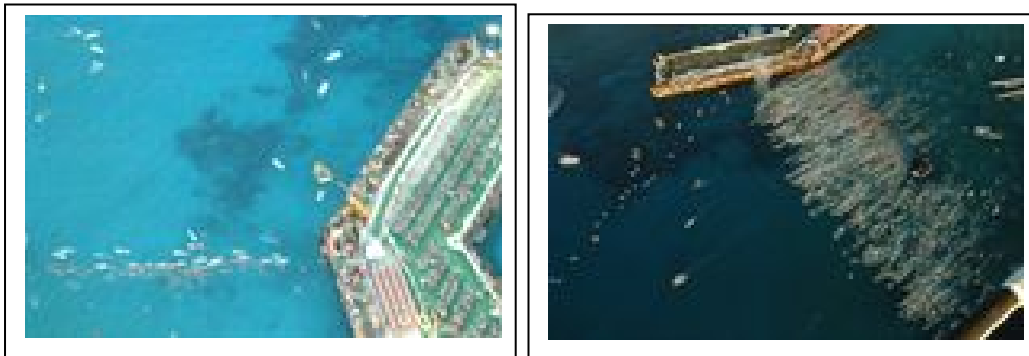
Vi stod op kl. 0400, hvorefter jeg løb mig en lille tur. Hørte musik som fik mig i den rette stemning og så var jeg klar. Et hurtigt bad og så blev der spist lidt morgenmad. Vi kørte ind mod start og jeg gik med det samme hen for at få min "tato" AKA mit løbsnummer 1511 skrevet på armen.

Herefter var det ellers bare om at gøre sig klar til start. Her mødte jeg Lars Mark som også var ved at klargøre. Vi fik snakket og ønskede hinanden en god dag.

Kl. 0630 lød det første store kanonbrag. De professionelle blev skudt i gang og så var der ellers gang i den. Vi almindelige døde blev sendt ned i vandet sådan vi alle "trådte vande" ca. 10 min før start.

Speakeren brokkede sig i mikrofonen over, at der oppe foran i vores felt var nogen som var kommet for langt ud i forhold til startlinjen. "If you don't get back on line, you will be disqualified" ..

Der hvor jeg lå begyndte folk pludselig, at skubbe og mase sig frem. Jeg havde ellers lagt mig lidt bag midten grundet min "skulderskade" og håbede så på at jeg kunne svømme en mere rolig svømning. Dette blev dog ikke tilfældet☺..



Pludselig var der roligt og så kom "BRAGET". Kanonen gav genlyd gennem byen og vandet forvandlede sig til noget der lignede "2000 piratfisk der kæmpede om et lille bytte". Der blev skubbet og presset for at komme frem og nu handlede det bare om at komme af sted og ikke tabe for meget tid.

Vandet var egentlig ikke så slemt selvom der var bølger og lettere strøm så snart man kom uden for molen. Jeg mener selv min svømning er bedre i år, men alligevel tabte jeg knap 5 min på svømningen i forhold til sidste år. Jeg ved ikke om det er dragten eller fordi jeg lå længere nede i feltet i år, at jeg tabte de 5 min, men under alle omstændigheder så er de dyre, hvis man vil til tops..

Jeg følte mig egentlig godt tilpas og ikke presset, da jeg løb ind i T1. Fik skiftet og sørgede for at alt sad som det skulle. Af sted på cyklen og så var jeg på hjembane.

Cyklingens taktik var klar. Jeg skulle spare mig selv sådan jeg havde energi til løbet. Jeg kunne ikke presse for meget for så ville jeg grundet dårlig forberedelse til dette løb, ikke have nok energi til at løbe en god afslutning.

Så jeg cyklede derud af med følelsen af at jeg godt kunne have cyklet ca. 10-15 min hurtigere.



Jeg blev også enig med mig selv om at det var sidste gang jeg ville køre Ironman i de cykelsko jeg har pt., selvom de er de bedste jeg har kørt i. Grunden er, at jeg pga. det spændesystem der er på skoen, ikke kan spænde eller løsne dem mens jeg cykler. Dette betyder jeg løber i dem, hver gang jeg skal ud af T1 og ind i T2, hvilket også er med til at sænke mig og ikke mindst med til at øge risikoen for skader.

Men jeg kom på cyklen og mærkede hurtigt, at jeg egentlig havde meget gode ben. Varmen havde taget til og der var skyfrit – så smilet fik lige et ”nøk” opad. Jeg havde i år valgt, at jeg kun ville bruge mit eget energidrik og derfor kun supplere med vand fra div. depoter.

Dette fungerede perfekt og jeg var flyvende. Da jeg kom op på Queens Kaa. var jeg ikke i tvivl om at det ville blive en varm og hård cykeltur.

Vinden tog til og da jeg nåede opkørslen til Hawi, blæste det så meget at jeg ikke længere kunne lægge i bøjlen. Vindstødene var så kraftige at jeg følte mit forhjul konstant ville forsvinde under mig. Men heldigvis tog jeg ingen chancer på nedkørslen og satte farten ned sådan jeg lå omkring de 55 km/t og kunne holde mig på vejen.

Jeg måtte dog holde 3 gange for at ”lade vandet”, så indtaget havde i hvert fald været ok. Da jeg nåede ned på Queens kaa., igen og nu kun manglede de sidste 65 km, lå jeg hele tiden og tænkte på at, hvis nu jeg havde givet den en skalle på cyklingen, hvad ville tiden på min cykling så blive. Jeg regnede ud at jeg ca. ville komme omkring de 5 timer, men vidste så også at jeg med den cykelform jeg havde på Lanzarote i år, ville kunne være ind på 04:40-04:45:00. En skøn følelse, men samtidig også en lille skuffelse over at jeg så i år ikke var i form og måtte nøjes☹..

Da jeg nåede ind til opløbsstrækningen til skiftezone, så jeg Stine stå og råbe alt hvad hun kunne af mig. Jeg fik helt kuldegysninger og blev overvældet af en følelse som sagde til mig ” *Hey du, nu skal du fandeme nyde dette øjeblik. Det er 2 gang du er her og du har fuld opbakning fra kæresten og familien. Giv den en skalle*”, Så var det ellers tilbage til virkeligheden.

Jeg skiftede til løbeskoene og løb ud af skiftezone. Jeg mødte igen Stine og blev virkelig glad, for jeg var godt klar over at det fra nu af blev en tur i ”helvedes baggård”. Varmen steg hurtigt til hovedet og følelsen af at man ikke kan regulere sin kropstemperatur selv ved at svede eller hælde vand over sig selv, får en til at tænke på et damplokomotiv som er ved at sprænges.



Jeg nåede kun lige ned på Alii drive, hvor jeg igen så noget opbakning i form af min søster og en masse tilskuere som jeg, grundet et lille øjeblikks overskud, fik til at lave bølgen.. Fed fornemmelse at folk er helt oppe at kører over at heppe på en selv.

Søster gav lige et par ord med på vejen da jeg løb forbi. Jeg følte mig godt løbende og sagde til mig selv at jeg bare skulle igennem på 5 min pr. km., altså 3½ time total..

Det blev bedre da der langs Alii Drive var nogle af husstandene som havde taget deres haveslange med ud foran og som så kunne køle os ned. Problemet blev bare at man så allerede fra den 7 km havde gennemblødte sko at løbe i. Men hellere det end ikke at få lidt vand☺.

Da jeg passere min søster samme sted på tilbagevejen og nu har løbet godt 14 km, råbte hun at det så godt ud og at jeg bare skulle holde farten. Jeg sagde til hende at det gik godt, men at jeg blev nød til at holde farten, ellers var jeg bange for at varmen vil tage livet af mig.

Jeg fortsatte og da jeg nåede ud på omkring de 16-17 km, følte jeg at det er på tide at gå på toilet. Jeg havde egentlig ikke følelsen af at jeg havde dårlig mave, men det skal jeg da lige love for at jeg fik derefter.

Jeg begyndte at kaste op og skulle på toilet mere eller mindre hver gang jeg så en af de "plastikkasser" i vejkanten. Jeg valgte, grundet sidste års erfaringer, at gå på toilet hver gang for ikke at ende som mange andre gjorde, nemlig at løbe over i den anden side af vejen, trække bukserne ned og bare give slip.. Ikke et kønt syn og selvom det er hurtigere end toilettet, så valgte jeg toiletterne.

Som prikken over i, skulle jeg også flere gange kaste op på løbeturen. Dette gøre altså ikke en maraton i stegende hede meget sjovere, hvis i spørger mig. Men jeg forsøgte hele tiden at finde noget andet at tænke på og gravede dybere og dybere ned i skattekisten, for at finde mental overskud til at forsætte. Men jeg fortsatte og da jeg havde været nede i det

berømte "Energy lab", kunne jeg begynde at se en ende på løbeturen. Jeg måtte dog gå flere gange og fik da også følgeskab andre "danske vikinger" som havde tabt pusten.

Jeg fik gang i benene igen og langsomt nærmede jeg mig målet. Undervejs så jeg flere og flere som enten satte sig ned eller som gik på løberuten.

Folk var færdige, men jeg fandt energi og lidt gejst ved at se at der var nogen som først var på vej ind fra cyklingen da jeg var på vej hjem fra Energy Lap. Jeg var imponeret over at de personer som først var på vej ind mod T2 på dette tidspunkt, havde energi til at skulle ud på en marathon derefter. Jeg tænkte på at de måtte have et mentalt overskud over det normale, for de kunne jo se at flere mennesker var på vej i mål.

Da jeg nærmede mig målstregen var jeg rent ud sagt færdig. Jeg registrerede ikke, at Stine stod og råbte af mig. Jeg nåede kun lige at se Far og mor som stod med Dannebrog og så holdt jeg ellers fokus på målstregen. Jeg var færdig, svimmel og havde det virkelig dårligt.

Dette lod nogle af de hjælpere der stod ved målstregen også mærke til, hvorfor jeg hurtigt blev indlagt i hospitalsteltet pga. dehydrering. Jeg havde tømt kroppen totalt og da jeg så stoppede op på målstregen kom resultatet.

Jeg havde aftalt med Stine og far inden løbet, at de skulle møde mig ved massageteltet. Men her var jeg ikke og Stine mødte heldigvis David(en australsk fyr som gav mig ART-massage i dagene op til løbet), som fandt ud af at jeg lå i hospitalsteltet. Der kom forskellige meldinger om at jeg var bevidstløs, var sendt til scanning osv., hvilket gjorde både Stine og far rimelig nervøse.

Jeg har måske været bevidstløs, men husker det ikke. Dog ved jeg at jeg ikke var til scanning, så der er sket en misforståelse – heldigvis☺..

Efter en time, hvor jeg fik drop, lidt suppe og drikke, blev jeg fulgt ud til Stine og familien.. Skønt at se dem igen og jeg må indrømme at jeg var utrolig glad for at se deres ansigter igen.



Så skulle der lige tages et billede og derefter var det massageteltet.

Lars Mark kom i mål og fik Dannebrog i hånden, sådan han også fik vist flaget på målstregen.



Stine sørger for at lars og jeg har det godt☺.

Lars og Jeg cyklede hjem til hans lejlighed og så tog vi alle ud for at spise. Herefter var alt energi opbrugt og vi tog hjem i seng.

Dagene efter løbet blev brugt på at slappe af med snorkel, briller og svømmefødder. Under havoverfladen gemmer der sig en ny verden som er så stille og afstressende, at selv jeg tror det er godt for sjælen☺..

Ellers gik det med at snakke med alle de mennesker man mødte for enten havde de selv deltaget eller også havde de set selve løbet pga. deres bedre halvdel havde deltaget.

Så en masse skønne timer, hvor løbet blev vendt og drejet. Skuffelsen var stor, men igen så blev jeg mere og mere tilfreds, jo mere jeg fik snakket om det.

Grunden til min dårlige mave ved jeg ikke, men jeg gennemgår alt pt., med min træner og med support holdet☺..

Måske skyldes det varmen, måske skyldes det en aspirin som lå i solen, måske virus, men en ting er sikkert jeg får finde ud af det og så er jeg flyvende☺..

Nu er sæsonen slut og jeg begynder nu at planlægge næste års udfordringer.. Så følg med og se hvad det bliver til i nærmeste fremtid..



2 trætte men stolte drenge©.. Hawaii 2010

Vi ses..