

Hawaii 2011

En rus af glæde, skuffelse, smerte.....tilsat lidt kokosnød

Man siger at "tredje gang er lykkens gang", men sådan følte jeg det ikke da jeg stod fastfrosset til asfalten på Queens Kaa, uden at kunne bevæge mig overhovedet. Her hvor temperaturen havde nået sit højeste og der blev målt 57,2 grader i solen, havde krampen fået overtaget og totalt låst alle mine muskler i en gennemgribende og altovervindende smerte, som fik mig til at tømme mine lunger, gang på gang for alt min luft, i muligvis det højeste, længste og vildeste skrig af smert nogensinde. Smerten var ikke kun fysisk, men ligeledes mental. Jeg kan om nogen æde mig selv og udholde smerten, men et eller andet gik galt.

Frustrationerne fik frit løb og jeg så tiden løbe fra mig – bogstaveligt talt.

Nogen har tidligere nævnt at alt var "som det plejer ang. mit Hawaii slot" og at det nærmest er blevet en tradition, men det er desværre ikke sandt. Jer der kender mig ved, at jeg ikke giver meget for Janteloven. Men jeg tør godt stå ved når jeg laver noget lort. Det gjorde jeg på Lanzarote.

Sæsonen i 2011 har, som tidligere beskrevet ikke været den bedste sæson for mig – rent ud sagt så har det været en ren skuffelse, selvom jeg har opnået noget som mange drømmer om. Tiden siden Lanzarote var plaget af frustrationer over mig selv. Jeg gjorde noget som jeg aldrig havde troet jeg skulle gøre – nemlig at miste troen på mig selv.

Jeg gjorde det man ikke må gøre og som kun svage sjæle gør – jeg gav op og begyndte at gå, fordi jeg mistede troen på mig selv, og derved røg mit fokus og motivationen. Dog genvandt jeg fatningen, men tabte ca. 15-20 minutter på denne dumhed. Jeg ved fra andre triatleter i klubben, at de udgår, hvis det viser sig at det ikke går som de havde forventet, men det syntes jeg er for "let købt" og tror at hvis man først har åbnet den dør så kan man ikke lukke den igen, hvorfor jeg ALDRIG giver op!!

Undskyldninger har vi triatleter altid mange af og jeg vil spare jer for de fleste. Heldigvis er noget ens for alle og det var nemlig, at vinteren var hård og lang, sommeren var våd og kold, hvorfor andre i klubben også mærkede et surt forår = manglende motivationen.

Jeg mistede lysten og stoppede op!! Jeg kan ikke forklare, hvad der skete, men pludselig havde jeg ikke noget energi eller lyst til at løbe mere. Normalt ville jeg have kæmpet og øget farten en smule for at sikre mig en plads i top 5. Men ikke denne dag.

Motoren slukkede helt!!!

Jeg så for første gang, min største fjende i øjnene – MIG SELV..

Når man ved man KAN køre sig på podiet er det ikke godt nok, at man taber modet pga. lidt modgang i stedet for at kæmpe.

På trods af, at billetten var i "hus" og jeg opnåede noget som de fleste triatleter drømmer om var jeg alligevel ,ved hjemkomsten, skuffen over mig selv. Jeg besluttede mig derfor, at holde en lang træningspause for at finde lysten og motivationen til sporten frem igen. Tankerne gik meget på, hvorfor jeg havde mistet motivationen.

Jeg var udbrændt og havde brug for en pause, hvorfor jeg valgte at holde pause frem til ChallengeAarhus og gjorde derfor dette løb til mit første træningspas efter Lanzarote Ironman. Dette gav mig knap 1½ mdr. uden træning og det var tiltrængt.

For da jeg stod på startlinjen til ChallengeAarhus kunne jeg mærke, hvor meget jeg glædede mig til at løbe gennem Århus som jo næsten var ens "egen baghave". Jeg havde ingen forventninger til resultatet og dette gjorde at jeg var helt afslappet på dagen og skulle jeg blive den sidste, så var det ok. For nu skulle det være sjovt.

Jeg nød hvert et øjeblik. Jeg snakkede med folk i skiftezonerne, tog mig god tid, jeg dansede i vanddepoterne, hvor Søren Søholt og Kristina stod og hjalp med godt humør.. Hele løberuten var der folk som jeg kendte og det var bare skide sjovt..(dagen sluttede med en lille brandert med Stine og Lasse).

På denne dag fandt jeg ud af, hvad det var som jeg manglede i sporten. Efter min mening det mest grundlæggende og vigtigste ved alt sport – at det skal være sjovt selvom det til tider gør ondt.

Når man skal præstere på højt niveau og har sat høje mål for sig selv, fordi man ved man kan indfri dem, dur det ikke man konstant føler man er bagud med træning og tid. For mit vedkommen var grundene simple. Jeg har fået en kæreste(det kan flyttet fokus og tager tid☺), jeg trænede altid alene, hvilket gjorde jeg savnede det sociale og sjove. Dette hjalp b. la. da Lasse og Matthias på skift meldte sig på banen for at træne – fedt og tak. Glæden kom igen – dog noget sent, hvilket også kunne ses på min styrke. Men bedre sent end aldrig☺..

Hawaii:

Den 28. september var det så afgang til Kona, Hawaii for endnu engang at deltage i nok det de fleste af os i denne sport drømmer om. Mine forventninger til mig selv var ikke store idet sæsonen og træningen havde været som den var. Mit mål blev officielt 10 timer og så ellers bare at have en god dag.

I år igen havde jeg fået følgeskab af mine forældre som altid er en kanon støtte og så havde jeg en ven, Heini Vogt med. Mit netværk inden for sporten er nu ved at være rimelig stort så jeg kendte flere der skulle derover, både danske og udenlandske atleter. Men jeg må erkende, at jeg var ked af at det ikke lykkedes hverken Lasse, Søren eller Lars Mark at kvalificere sig til Hawaii i år, da det jo altid sjovere at være flere fra samme klub.

Rejsen til Hawaii er lang og tager gerne mellem 28-34 timer alt efter flyverruten. Da vi landede på Hawaii var det onsdag aften og mørket havde lagt sig over øen. Varmen var behagelig men stadig høj. Det er mærkeligt at man kan rejse så langt og så alligevel ankomme samme dag☺. Til dem af jer som de næste par år kvalificere sig til Hawaii, så vil jeg anbefale at man får følgeskab af nogen som gider hjælpe med det praktiske, såsom mad og indkøb. Dette giver tid til at slappe af og nyde øen. Sørg for at leje bil og tag på oplevelsestur på øen.

Udover et enkelt ø-hop til Oahu for at se Pearl Harbor og Honolulu, gik tiden inden løbet med at træne og slappe af. Varmen var høj,



men heldigvis kom der ved middagstid nogle skyer ind over øen.

Heini, far og mor lægger en slagplan for vores rundtur på Pearl-Harbor.

Træningen følte bedre og bedre for hver dag der gik og stille og rolig begyndte jeg at tro mere på mig selv igen. Akklimatiseringen er utrolig vigtig og det kunne mærkes idet jeg ikke skulle løbe længe før jeg var gennemblødt fra top til tå, men alligevel håbede jeg på det bedste.

Morgensvømningen var tiltrængt idet jeg ikke har svømmet mere end ca. 6 km pr uge hen over sommeren(manglende motivation). En morgen hvor jeg er på vej i vandet hørte jeg en sige "Hej Fønss" og da jeg kiggede var det Rasmus Henning som var på vej op af vandet. Fedt lige at sige hej til ham også.

Kona blev ramt af en Tsunami under det Japanske jordskælv, hvilket gjorde at nogle hoteller havde stået under vand. Blandt andet det hotel hvor man skal tjekke ind. Så Check-in og andet var lavet om i år. Men noget de ikke havde lavet om var alle de fantastiske "frivillige" pensionister som hjalp ved indtjekningen. De får et smil frem på alle og man føler sig virkelig velkommen. Tak til dem☺

Da indtjekningen var klar var der ingen vej tilbage og humøret var højt. Expoen åbnede sammen med den obligatoriske "Parade of nations", hvor den danske elite, for 3. år i træk ikke viste sig, men mange agegrupper viste flaget: I år kom Rasmus Henning dog lige forbi for at hilse på inden han skulle til noget behandling.

Udstyret blev kontrolleret utallige gange og lagt op klar til indtjekning (Autisten kommer her op i mig). Da alt var tjekket ind, var der ikke andet at gøre end at slappe af og komme tidligt i seng.

Løbsdagen.

Kl. 0400 ringede vækkeuret og jeg tog løbeskoene på. Med musik i ørene løb jeg mig en tur i mørket. Fik styr på tankerne og "tændt gnisten", sådan jeg var klar til dagens løb.

Jeg kom ind og fik det legendariske stempel på armen og så var det ind og få pumpet cyklen, skidt af og ellers nyde stemningen.

Kl. Ca. 0645 begyndte løbsledelsen af kalde agegrupperne i vandet. Alle blev bedt om at svømme ud til startlinjen og "træde vande" indtil skuddet lød.



Kl. 0700 gav det et brag og vi blev sendt ud på de 3900 meters svømning. Hvorfor Hawaii er 100 meter længere ved jeg ikke, men der begyndte et kaos uden samstykke. Folk var nærmest paniske for ikke at komme frem, hvorfor der blev slået og sparket en del. Efter ca. 200 meter skete så det jeg havde frygtet. Sidste års arbejdsskade viser sig igen igen.

Lige som jeg er ved at strække armen er der en som får fat i den og trække den hårdt tilbage. Dette medførte at min skulder hoppede ud af led og jeg mærkede en bidende smerte i skulderen.. Jeg stoppede op og råbte i vrede, men folk gav ikke plads. Jeg blev svømmet over og skubbet til flere gange. Forsøgte forsigtigt at komme i gang igen og kunne mærke at armen ikke skulle strækkes helt ud for så gjorde det ondt. Efter lidt tid skete det for 2. gang og jeg tænkte det kan "fan.... ikke passe at jeg skal udgå med en skade så tidligt". Der lynede og tordnede inde i mit hoved og lidt efter fik jeg et hul som jeg så kunne svømme i uden at folk klatrede på mig. Det gjorde ondt ved hvert armtag, men langsomt kom jeg i gang og til sidst fandt jeg en rytme som passede mig.



Jeg følte egentlig at min svømning gik ok og da jeg kom op af vandet kunne jeg se at tiden var lige knap 1.09.00 og med nogle minutter tabt grundet armen, så var jeg tilfreds.

Jeg havde et ok skift og valgte at bruge lidt ekstra tid på at få tingene til at sidde ordentlig, sådan jeg ikke skulle bruge unødvendigt energi på at irritere mig over at evt. strømpen ikke sad ordentlig .

Varmen havde nu taget til og da jeg hoppede på cyklen var temperaturen over 30 grader. Jeg besluttede mig hurtigt for at holde igen på cyklen for, at have ekstra energi til løbeturen. Solen tog til og jeg tømte ca. 1½ l. vand ud over mig ved, hvert depot for at køle kroppen. Jeg drak og drak sådan jeg ikke kom i underskud og havde det egentlig godt på cyklen. Hele tiden tænkte jeg, " ikke presse for hårdt og lad nu være med at bruge alt energien – nyd det nu".



Jeg tog nogle salttabletter men tabte så den lille pose jeg havde med salt. Jeg besluttede mig for ikke at vende om og fortsatte. På vej mod mål følte varmen og solen helt ubeskrivelig hård. Luftfugtigheden var ulidelig og ens sved forlod ikke kroppen. Det føltes som om man sad i en sauna indrullet i vita-wrap.

Da jeg sprang af cyklen og løb ind i T2 så jeg for første gang på tiden. Jeg har brugt ca. 6 t og 15 minutter, hvorfor jeg pludselig følte mig sikker på, at jeg kommer ind under 9 t og 45 min.. Jeg havde trænet efter sub 3.10 på maratonen, men vidste godt det blev svært med varmen, hvorfor jeg tænkte at mellem 3.20 til 3.30 var acceptabelt.

Jeg følte mig virkelig frisk, var glad og klar til maratonen. Benene var afslappet og jeg havde en god mængde energi til løbet. Jeg fik skiftet og havde et stort smil på lige indtil jeg nåede et par km ud af løberuten.

Temperaturen havde nået 57, 2 grader i asfalthøjde og det var som at løbe på gløder. Varmen steg op og når så vinden ikke luftede og kølede, så føltes det som om kroppen på et tidspunkt skulle sprænges.

Jeg ændrede taktik og hastigheden blev sat til pace 4.45 pr. km., hvilket jeg holdt et godt stykke tid. Da jeg havde nået godt 12 km var jeg allerede gennemblødt og skoene sejlede i vand. Varmen var ikke til at klare og jeg måtte køle mig ned med is og vand ved hvert depot.



Kroppen kunne ikke følge med og temperaturen var ved at nå max niveau. Jeg havde svedt så meget at der lå en hel "Skal" af sved på min krop og kramperne var ved at sætte ind. Da jeg skulle op af Panani Rd. for at løbe ud af Queens Kaa., måtte jeg gå. Lonnie Andersen (Bent Andersens kone) råbte af mig og sagde "kom nu, tro på det", hvorefter jeg stille og roligt begyndte at løbe igen. Da jeg nåede op af bakken gik begge mine ben i krampe og det tog stille og roligt til. Skønt at tænke på når der kun mangler 26 km af løbet☺.

Tempoet faldt drastisk og jeg kunne bare se tiden løbe fra mig. Jeg havde flere gange måtte standse for at strække ud idet min muskler skiftevis krampede. Dog havde jeg stadig nok tid til at nå under de 10 timer, troede jeg. Da jeg løb ned i Energy lab, som er en distance på ca. 6½ km, mødte jeg Niels Otto Silkjær som også led pga. varmen. Det var næsten samme sted som i 2009, hvor jeg også mødte ham i Energy lab, men jeg kunne godt mærke at jeg ikke ville vinde over ham denne gang.

Jeg måtte gå og løbe på skift og da der var ca. 8 km tilbage af løbet skete det. Jeg var som låst til asfalten i en stor krampe og ved hver bevægelse kom der en ny bølge af kramper. Jeg skreg i vildskab af de smerter og ligeledes fordi dette skulle ske.

Ca. 30-40 meter derfra var der et væskedepot, men de måtte jo ikke hjælpe, så den D.J der styrede musikken i depotet, begyndte at komme med tilråb til mig. COME ON ALLAN FONSS, YOU CAN DO IT., men det eneste jeg kunne gøre var at bukke mig og så ellers ligne en struds som havde stukket hovedet i jorden.

Så mens jeg stod i "yoga stilling" midt på Queens Kaa., kunne jeg bare se til, mens tiden løb fra mig. Der var intet jeg kunne gøre. Så snart jeg bevægede mig krampede kroppen igen. En anden deltager kom løbende bagfra og gav mig et glas salt tabletter. You need it more then I do og så løb han videre. Flink fyr.

Normalt vil jeg aldrig indtage ting jeg ikke har købt selv, men krampen var så kraftig og jeg var så presset, at jeg ville havde gjort hvad som helst på dette tidspunkt.

Det skal lige siges, at det ikke er nemt at tygge og synke de tabletter når man ingen vand har, men heldigvis havde min "yoga" stilling hjulpet lidt, så jeg kunne begynde at gå hen til vanddepotet. D.J'en kom stadig med tilråb og det blev han ved med indtil jeg var ude af syne.

De sidste km blev løbet i et tempo som nogen sikkert ville grine af, men det var det bedste jeg kunne præstere, hvis ikke jeg skulle gå i krampe igen.

Lige før mål stod min far med Dannebrog, som jeg har tradition for at løbe over stregen med.

Idet jeg nåede målstregen brøede de legendariske ord endnu engang ud af højtalerne; "Allan Kristensen, You are an Ironman". Selvom det bliver sagt til samtlige deltager i løbet så følte det skønt at ens navn indgik i netop den sætning og på det sted. Det var en fantastisk oplevelse at krydse stregen, men alligevel så var det en lille skuffelse, idet 3. gang skulle have været lykkens gang, MEN det var det ikke☺.

Men det var min 10 Ironman, hvoraf de 3 er fra VM på Hawaii, så det var med stor glæde jeg hang medaljen om halsen.

Efter jeg havde plejet min krop i målområdet med pizza, cola og is (samt et lille bad), besluttede vi os for at gå all-in på heppeholdet. Vi blev ved målstregen, hvor der jo tættere vi nåede "cut-off time" på de 17 timer, blev en vildere og vildere stemning. Folk gik fuldstændigt amok og hvis ikke man vidste bedre, kunne man tro at der var en techno-fest igang midt på gaden.

Omkring 16 timer og 45 min efter startskuddet lød kom verdens sejeste morfar ind i mål. Han er 81 år og vandt sin aldersgruppen og nu verdensmester for 2 år i træk. Lidt efter kom der 3 andre herre ind som alle var over 80 år. Se det er rigtige Ironmans☺.

Dagen efter løbet lå jeg ved poolen, hvor jeg overhørte en samtale. En amerikansk familie havde været ved stranden et par dage før for at få en uforglemmelig oplevelse på en af de skønne stranden. Stranden lå tæt på der hvor vi boede og i retningen mod startområdet.

Pludselig, mens de havde været ude i vandet, begyndte folk at skribe og løbe op af vandet. Livredderne havde råbt og viftet med armene, for at vise, at folk skulle komme op af vandet.

En eller anden person forstod ikke dette hysteri, hvilket resulterede i at han nærmest var blevet revet op af nogle andre mennesker. Grunden var at der var set hajer lidt længere ud bag de badende mennesker og der måtte ikke gå menneskeliv tabt.

Med menneskeliv mener de "turister" for livredderne tog alle deres surfboards og sejlede ud mod hajerne. Så begyndte de at springe i og skyndte sig op igen på brættet. Sprang i og hurtigt op og sådan fortsatte de et stykke tid.

Til sidste sejlede de ind igen og sagde så, at nu måtte turisterne gerne gå i vandet men det var på eget ansvar.

Den amerikanske familie var noget rystet, men jeg er sikker på de fik en uforglemmelig oplevelse☺.

Om aftenen var der ceremoni fest og her mødte jeg 2 unge fyre fra Sjælland i gang med at købe "ironman ting".

Jeg skal undlade at nævne deres navne, men vil lige sige: Jeg har ALDRIG hørt om dem før, men med deres udtalelser om hvor gode de var, så tror jeg vi muligvis skal finde den nye verdensmester blandt disse 2. – eller måske ikke.

Den ene havde deltaget, men under svømningen trådte han på et søpindsvin. Med "piggen" siddende i foden gennemførte han svømmeturen og satte sig på cyklen som han cyklede med ET BEN, da han jo ikke kunne træde med den, hvor piggen sad i. Herefter løb han ind til han nåede Queens Kaa., hvor han måtte udgå.

FOR som han sagde; Jeg måtte gøre op med mig selv om jeg var kommet for vinde løbet eller "bare" at gennemføre.

Om han ikke turde være ærlig og sige han udgik pga. han ikke kunne "stå distancen" ved jeg ikke men "fantasten" oplyste sin cykeltid til knap 5 timer – PÅ ET BEN!! Godt nok er jeg jyde meeeennnnnn..

Den anden kammerat var slet ikke i tvivl om at han ville vinde hvis han havde stillet op. Men nu havde han ikke trænet i 1½ år, men det var jo også lige meget for han var jo endt i top 20 i Challenge Århus år alligevel. Så tænk hvis han begyndte at træne☺...

Men med de fine historier ønskede jeg dem held og lykke (var lige ved at bede om en autograf) og gik tilbage til ceremoni festen.

Her fik vi hyllet både den kvindelige og mandlige verdens 1'er, hvilket var en fantastisk afslutning på en skøn ferie og endnu et eventyr.

Hvad fremtiden bringer er stadig uvis, men 3. gang var ikke lykkens gang, såååååååå tiden må vise hvad der skal ske☺.. Vi ses på landevejen.. eller i baren..