

Hawaii og Silkeborg og en skulder der blev rykket af led..!

Træningen frem mod Hawaii har ikke forløbet som jeg gerne ville have det til. Grunden har været at jeg har følt mig svimmel i længere tid, samt jeg har haft en masse at se til udover. På arbejdet fik jeg for 3 uger siden rykket min skulder ud af ledet og fik derfor en fibersprængning ved vedhæftningen. Jeg startede samme dag til behandling af skaden og er nu oppe på ca. 80 procent af bevægeligheden igen. Jeg kan svømme, men nogen gange smutter muskelen og så mærkes det som et "trælår" i skulderen. Men pyt, jeg skal nok komme igennem svømningen☺..

Men nu er der ved at være ro på og jeg har indstillet mine ambitioner til Hawaii til et realistisk niveau igen.

Efter Lanzarote var min målsætning, at komme i top 100 i verden, men nu er jeg på det niveau, hvor jeg blot gerne vil have en fed og god oplevelse på Hawaii. Håber på at tiden bliver omkring de 10 – 10½ time. Det skulle gerne gøre at jeg forbliver i top 300 som sidste år.. Men målet er at lære og "suge" viden til mig, sådan jeg er klar til Ironman 2011.

Hawaii bliver i år igen sammen med mine forældre, søster og så er der kommet endnu en heppepige med, nemlig min kæreste Stine. Det bliver super hyggeligt. Ligeledes skal Lars Mark fra 1900 tri også med, da han kvalificerede sig i Zurich og nu skal udleve sin drøm igennem mange år. Tillykke og fedt med en rejsefælle☺..

Træningen er begyndt, at gå bedre og jeg valgte at deltage i Silkeborg ½ ironman selvom jeg ikke havde fået trænet ordentlig hertil. Resultatet talte også for sig selv, da jeg sluttede på en 10. plads og flere gange pga svimmelhed måtte ned og gå.

Men jeg kom igennem og alt taget i betragtning så er jeg glad for min 10. plads, nu hvor jeg max har trænet en 1/3 del af hvad jeg plejer.

Svømningen gik ok, men ikke alt for godt for det var torsdagen før Silkeborg ½ ironman jeg fik skulderen ødelagt under en øvelse. Jeg havde svært ved at komme i og ud af våddragten denne dag. Men af en eller anden grund så svømmede jeg 2 minutter hurtigere end året før, så et eller andet gik jo godt for jeg kom op som nr. 18 i år, he he..

Desværre tabte jeg tid i skiftezonen, men jeg kunne jo ikke få den "skide" dragt af pga min skulder. Men det lykkedes og afsted det gik..



Cyklingen startede sløjt og jeg følte aldrig at mine ben ville som jeg ville. På et tidspunkt blev jeg så svimmel/dårlig og jeg måtte kaste op 2 gange før jeg var klar igen. Ved ikke hvad der fik mig til at kaste op, men ud skulle det i hvertfald. Jeg kom igang igen og begyndte at hente flere og flere på cyklen. Pludselig var jeg nummer 6 og så var det lige et hurtigt skift og så ud og løbe.

Da jeg starede tænkte jeg, ” gode løbeben og skønt at jeg kun skal holde 4½ min pr. Km.”.. Det gik godt det første stykke tid, men så blev jeg så svimmel at jeg måtte ned og gå. Følte ikke jeg fik nok luft ind og havde det virkelig skidt.

MEN MEN, at udgå er ikke en mulighed, så hellere gå i mål tænkte jeg.

Min søster og Stine var med som heppekor og gjorde vist alle på løbet en tjeneste ved at råbe af dem. Nogen smilte igen andre var vist i en anden verden, her i blandt mig selv.

Da jeg kom i mål var jeg sur på mig selv. Jeg kunne havde gjort det så meget bedre og jer der kender mig ved det også.. Havde jeg glemt at træne? – ja det var vist der problemet var tænkte jeg.

Kenneth Carlsen, Bio-mekanikeren fra Helsingør spurgte mig, hvad der gik galt med mig i dag. Hvorfor jeg ikke havde givet mig fuldt ud og jeg fortalte ham om mine problemer med svimmelheden. Han forklare at han var specialist i nakke og skulderprobelmer og sagde at jeg med garanti havde spændinger forskellige steder. Han havde ret da jeg kom til Kiropraktor onsdagen efter viste røngten billederne at min nakke og noget af ryggen var skæv.

Så nu arbejder vi på at løse dette og så er jeg klar igen til at ”vise” hvad jeg egentlig kan☺..

I hører fra mig snart..