

## Hvad er der sket siden sidst??

Da det er noget tid siden jeg sidst har skrevet en opdatering til hjemmesiden, skyldes det ikke at jeg er stoppet med sporten, men derimod at jeg har haft en del at se til. Jeg sidder i skrivende stund i Alicante og har netop indtaget frokosten. Venter nu på at jeg skal ud på et længere løbepas og så til svømning bagefter.

Hvad har jeg så foretaget mig??

Jeg har netop færdig gjort min uddannelse og har derfor måtte holde fokus på dette hele foråret, hvorfor det har været svært for mig at træne målrettet mod min Ironman på Lanzarote. Dette skal ikke ses som en undskyldning for ikke at træne, men derimod en konstatering af at jeg ikke har haft overskuddet til at holde jer opdateret i, hvad jeg har foretaget mig.

Men jeg har gennem foråret trænet løb og forsøgt, at svømme 3 gange pr uge for at holde vandfølingen. Dette gjorde jeg sammen med en af mine gode venner Kristian. Løbeformen syntes jeg selv er ok, men man kan jo altid blive bedre og grundet min uddannelse har jeg været nødsaget til at ændre min træning lidt. Så jeg tog i foråret et par kilo på som jeg gerne ville have været foruden, men hvis jeg ser positivt på det, så ved jeg jo at de hurtigt ryger af igen, så snart træningsmængden stiger igen.

Svømningen er ok, men har jo aldrig været min favorit disciplin, men da jeg har svømmet gennem efteråret og på den måde holdt det ved lige, føler jeg at jeg er godt forberedt her også.

Cyklingen er normal der, hvor jeg er stærk, men jeg føler virkelig at jeg i denne sæson er bagud på dette punkt. Jeg er slet ikke så stærk som jeg "plejer" at være og har derfor mine bekymringer omkring denne disciplin. Jeg har gennem foråret kørt 3 timers spinning om ugen i Valby. Her var der 2 instruktører som gjorde det til en god oplevelse at sidde indendørs, når vejret ikke viste sig fra den flinke side. De 3 timer blev i den sidste mdr. sat op til 5 timer, da jeg begyndte at føle et vist pres pga. tiden frem mod Ironman Lanzarote..

Da jeg ikke vidste, hvor meget jeg skulle arbejde efter endt uddannelse, valgte jeg at booke 4 ugers træningslejr i udlandet.

Uge 13 stod på en træningslejr på Mallorca, hvor jeg inden jeg tog af sted kun nåede 50 km på landevej. Dette er på samme tidspunkt som sidste år ca. 3000 km mindre, hvorfor det er naturligt at jeg ikke havde samme styrke i benene.

Jeg valgte, selvom min form ikke var den bedste, at udfordre mig selv og satte mig derfor i gruppe 1 fra første dag. Dette viste sig at være ok og et godt valg. Ole Stougaard som

stod for denne gruppe vidste godt, at jeg var med på den værste og derfor blev der hurtigt meldt ud, at vi kørte lange turer i gruppe 1.

Vi havde godt vejr og humøret var højt i den gruppe som var med på rejsen. Det var en blandet landhandel og bestod af folk fra Esbjerg cykelklub, ABC ryttere, tri folk fra forskellige klubber og så bare motionister som elsker landevejens lugt og charme☺..

Jeg fik på denne uge presset kroppen lidt, da den samlede træningsmængde nåede op på 36 ½ time og jeg blev flere gange holdt tilbage af min gode trænings ven, Cameron Adams. Han havde snakket med Seamus (min træner) inden afrejse og her havde han lovet at holde mig i stram snor. Seamus ved at jeg ikke kan "styre" min træningslyst og da jeg er bagud med km, ville jeg forsøge at indhente det forsømte. Dette skete dog ikke, men alligevel blev det til 870 km på cyklen fordelt på flere lange og korte turer.

Jeg løb ca. 45 km, samt jeg svømmede 6 km. Svømningen blev nedprioriteret, da jeg hellere ville bruge tiden på cyklingen. Vi havde en god tur og jeg fik da lov af Ole Stougaard til at gå "All-in" på de flade stykker på vej hjem. Så her blev der kørt for fuld damp, hvilket gjorde at de andre kaldte det for "Fønss's expresstog" og forsøgte at hænge på hjul.

Efter Mallorca var der en uge i Århus, hvor jeg havde restitutions uge og derfor ikke blev presset særlig meget. Turen til Mallorca havde sat sine spor i kroppen og jeg kunne mærke at jeg havde brug for at slappe af. Ud over træningen blev det til indkøb til min egen lejlighed, som jeg er ved at flytte ind i. Jeg har gennem de sidste 2 år "boet i en kuffert" og føler nu at det er på tiden at jeg får mit eget igen. Så jeg har valgt at "bygge mig en base", som jeg så vil bygge min tilværelse ud fra. Det føles rigtigt og jeg kan mærke at det har været en unødvendig og ubevidst plage som jeg har gået med længe. Nu er beslutningen taget og jeg gør lejligheden til et hjem som jeg så vil beholde så længe som muligt eller indtil jeg finder en at dele min hverdag med☺.

Nu sidder jeg så her i Alicante på træningslejr nr. 2 og min lyst til at træne er enorm. Vi har haft 2 dage med solskin, men kl. 01.00 i nat begyndte det at regne meget kraftigt. Det har nu stået på i flere timer og kl. er pt. 1400 her tirsdag middag. Vi er 5 unge fyre af sted og heldigvis så har alle lysten til at træne meget, samt have det hyggeligt om aftenen, hvor der ses film og nydes frugt og is.

Gruppen består af Thøger, Casper Callesen, Henrik Post, Mads Laursen og jeg selv. Alle fra 1900 tri og alle folk med en god humor, så humøret er højt.

Dagens program var egentlig at cykle i minimum 4 timer, hvor jeg så skulle køre 4 x 30 min intervaller. Men da regnen gør vejene så glatte, at selv vores lejet Citröen Bellingo med en minus 1,0 liters motor kan lave hjulspind i 2. Gear, tør vi simpelthen ikke cykle. Så derfor har vi være ovre og svømme et langt pas. Nu er der spist middagsmad og når den har lagt sig så skal der løbes langt efterfulgt af svømning igen. Så dagen er ikke spildt, selvom man føler det spildt når man ikke kan cykle i dette skønne landskab.

Til min store glæde så svømmer både Casper og Thøger langt bedre end mig og kan derfor rette på min teknik, sådan jeg selv bliver bedre. Så målet med årets svømmetid på Lanzarote er at komme under 1 time.

Vejrudsigten for i morgen lover dog tørvejr, så morgendagens program bliver nok hård cykeltræning, samt svømning til glæde for min træningspartner her i Alicante☺..

Efter denne træningslejr går turen hjem til DK igen i godt en uge, hvorefter Casper, Søren Søholt og jeg tager 2 uger til Lanzarote. Det bliver 2 meget hårde uger, hvor der ikke bliver meget tid til sjov og ballade. Træningen vil være tæt å at toppe her, hvorfor det bliver nogle meget hårde uger. Det bliver dog godt at besøge Lanzarote inden selve Ironman løbet. Det har jeg ikke prøvet før så jeg glæder mig meget til at komme ned og komme i den rette stemning igen.

Nå, men det var lige en lille opdatering til Jer der følger med.

I hører fra mig..