

## Planerne for 2010.

Så er vi igen trådt ind i et nyt år og ideerne omkring hvad året skal bruges på har været mange.

### Hvad er sket siden Hawaii??

Jeg tog mig den frihed at slappe lidt af hvad angår min træning, hvor min sæson kørte fra jan til november. Jeg har derfor nydt livet med alt hvad det indeholder og er nu igen top motiveret for at komme i gang med træningen.

### Hvad skal der ske?

Planerne er, at jeg begynder at træne mod Lanzarote Ironman som løber af stablen den 22. Maj 2010. Det bliver 5. gang jeg skal køre den og jeg glæder mig allerede, da det jo er et lille jubilæum☺.. Målet er klart: Jeg vil gerne kvalificere mig til VM på Hawaii igen i år.

Det eneste minus, der er ved min sæson er, at jeg ikke får de bedste vilkår før efter april pga. arbejdet, men så må jeg jo bare få en god grundform og så holde den indtil jeg igen kan køre målrettet Ironman træning.

Grundet min uddannelse skal jeg i marts måned til eksamen og dette kommer til at bryde mit træningsmønster en del.

Men det skal ikke være en undskyldning for ikke at træne og for ikke at forsøge at nå mine mål. Jeg har haft en god snak med Seamus og han er fortrøstningsfuld, så det smitter vel af på mig☺..

Dagen efter min udnævnelse til politiassistent rejser jeg af sted på den første af 4 træningslejre inden Lanzarote. Lejrene er fordelt således:

- Mallorca i en uge med 1900-tri.
- Allicante i en uge
- Lanzarote, CLS i 2 uger med Seamus og nogle fra 1900-tri.

Herefter er det hjem og pakke til Ironman☺..

Efter en veloverstået Ironman, hvor jeg i år igen går efter en podieplacering, går turen til de franske alper. Jeg har sammen med et par af gutterne valgt at deltage i "LA marmotte 2010".

**La Marmotte** er et knap 180 km langt løb i alperne omkring Alpe d' Huez. Det bliver hårdt at køre, da kroppen ikke helt er kommet sig efter min Ironman, men det er jo mest for hyggens skyld og oplevelsen i sig selv.

Så skulle det næste være **Challenge Copenhagen**, som jeg overvejer at deltage i som hold. Det vil sige, at jeg gerne selv vil svømme og cykle, men løbeturen vil jeg få en kammerat til at tage. Grunden er at dette løb ligger alt for tæt på Hawaii Ironman og derfor vil det tage for meget på kroppen hvis jeg løber maratonen selv.

Så er det **Silkeborg ½ Ironman** som jeg sikkert deltager i blot for at holde mig inden i rytmen☺..

**Hawaii Ironman** bliver årets sidste løb og her regner jeg med at kører mit livs løb. Nu har jeg fået oplevelsen en gang, så derfor skal der i år køres efter en placering i top 10..

Så som I kan se er der mange planer og jeg har allerede spurgt om fri til det hele. Dog er det vigtigt at mit fokus i første omgang kun lægger på Lanzarote Ironman.

Men nu starter træningen og mine udskejelser i weekenden er ved at "lakke mod ende", hvilket er lidt trist da jeg har haft det meget sjovt. Men det har også været nødvendigt for at løfte motivationen igen til det niveau den skal være på når målene er så store som de er.

Så i midt februar starter den rigtige træning og indtil da træner jeg for at skabe et ok fundament til den tunge træning.

Vi ses på landevejen..