

VM på Hawaii 2009

Kampen mod min værste fjende – mig selv.

Jeg har villet skrive en opdatering tidligere, men jeg lever stadig i drømmen og følelserne kommer frem, når tankerne falder på min tur til Hawaii. Jeg skriver, sletter igen og skriver igen på ny. Stopper op, får gåsehud ved tanken om, at skulle skrive flere af tingene og dele dem med andre. Men det jeg måske prøver at sige er: Denne oplevelse var stor, så stor at jeg flere gange dagligt mentalt rejser tilbage til løbet. Det kan få følelserne og glædes tårerne frem. Rejsen var lang, men det var det hele værd. Hawaii var drømmen som gik i opfyldelse.

Som overskriften hentyder, så blev turen til Hawaii, for mit vedkommende, en kamp mod mig selv. Efter at havde haft den helt perfekte nedtrapning til Raceday brød jeg alle regler og dummede mig, hvilket for mig fik alvorlige konsekvenser..

Kort resume af tiden op til Hawaii:

Målet som havde været så længe under vejs var nu pludselig virkelighed og jeg begyndte at føle en smule sommerfugle i maven. Heldigvis for mig skulle jeg ikke opleve eller nærmere udleve min drøm alene. Jeg havde fået følgeskab af Birgitte fra Århus 1900-tri som også havde kvalificeret sig til VM på Hawaii. Dette var sket ved Ironman Klagenfurt. Ligeledes skulle mine forældre og min søster med på eventyret. Så ikke nok med at jeg kunne dele de ekstreme oplevelser med Birgitte, så kunne jeg også dele Hawaii med dem som jeg holder mest af, nemlig min familie. Min Bror kunne desværre ikke deltage i dette eventyr, da han selv havde en stor opgave foran sig. Han skulle vise sine færdigheder inden for kampsporten, da han skulle til graduering. Rene klarede det til UG og fik det grønne bælte. Super flot.

Men som mange ved, så har dette ønske om at komme til Hawaii fyldt meget i mit liv de sidste par år. Da det endelig lykkedes var det svært at fatte, at jeg skulle til Hawaii for at konkurrere mod verdensliten – de bedste af de bedste.. Dette gik for alvor op for mig da vi ankom til Hawaii. Over alt var der kendte triatleter og ud af de godt 1800 kvalificerede deltager, var der kun 325 personer som var der for første gang – kaldt VM-rookie´s.

Men med bagtanke på at jeg blot var kommet til VM i år for at "lære" om Hawaii, så sugede jeg alle indtryk til mig og gjorde alt for at slappe af og nyde hvert et øjeblik. Målet var jo at gennemføre og om muligt komme omkring de 10 timer. Det var en fantastisk følelse, som gjorde en meget afslappet eller også var det Aloha-stemningen på øen som fik mig til at slappe af.

Tilbage på Hawaii:

Gennem ugen op til løbet snakkede både Birgitte og jeg med flere af de erfarne VM-atleter om flere ting. Vejret, væske, ruten og lignende ting. En ting vi bed fast i var, da nogle af de erfarne VM-finalister fortalte os at, hvis man kunne se toppen af vulkanen om morgenen, så ville det betyde at dagen ville byde på utrolig høj temperatur og luftfugtighed. Ligeledes kunne man aldrig være sikker på, hvorfra vinden kom, da der ville forekomme kraftige kastevinde som ruller som turbulenser ned langs vulkanen. Alt sammen skabt af Madam Pele.

Navnet Madam Pele hørte jeg flere gange og fandt ud af, at alle der har været, heriblandt nu mig selv, eller som bor på Big Island har dyb respekt for denne, Madam Pele (Dronning Pele). Madam Pele er så kendt eller respekteret, at selv de to nye verdensmestre, Craig Alexander og Chrissie Wellington, nævnte hende i deres taler på Kona.

Hvem er denne Dronning som alle respektere /frygter?

Dronning Pele bor ikke i et palads omgivet af glimmer og ædelstene. Næh, hun bor i vulkanen Kilaueas krater på Hawaii, og når hun bliver vred eller vil mere sig, sprøjter hun glohede lavastrømme, kastevinde og utrolig høje temperaturer ud over landskabet.

Ifølge missionærerne for flere hundrede år siden, kunne hawaiianerne finde på at ofre unge piger til Dronning Pele, hvis deres by lå i farezonen for at blive ødelagt. Det ulykkelige offer fik bind for øjnene og blev skubbet ned i den ca. 1000 grader kogende lava i krateret.

Krateret kaldes "Halemaumau" – "munden", og når hun danser i krateret, vælter lavaen ud. Dronning Pele er datter af "Himlen"(Faderen) og "jorden" (Moderen), og det fortælles, at hun som lille blev interesseret i at lege i sin mors ildsted og lærte at tænde ild. Senere lærte hun også, hvordan hun skulle åbne jorden og spy lava ud.

Dronning Pele kaldes også for "Ildens Gudinde" - "Bjergenes skaber" - "Stenenes smelter" - "Skovenes æder" og "Landets afbrænder".

Altså skaber og ødelægger i een og samme person.

Hun har det også med at optræde blandt døende mennesker i to forskellige skikkelser.

Som en smuk ung kvinde, der frister dem eller oftere som en rynket gammel heks, som tester dem.

Uanset hvilken skikkelse, hun optræder i, er hun uforudsigelig og stormfuld – som kun en stolt jaloux kvinde kan være. Videre fortæller sagnet, at hun ikke beder om kærlighed, men hun kræver respekt.

På raceday viste hun sin lune side endnu engang og det fik flere af os at mærke på egen krop. Dette kommer jeg tilbage til.

Efter at have hørt flere historier omkring denne temperamentsfulde kvinde, kiggede jeg hver morgen op ad vulkanen og fandt ud af, at der altid hang en meget tyk og kraftig, mørkeblå sky omkring toppen af vulkanen. Alligevel var vejret i Kona og langs ruten altid med klar himmel og høj sol. Temperaturen var høj og jeg følte konstant som om jeg løb i en sauna indrullet i vita-wap. Jeg svedte så meget, at selv Birgitte blev nervøs for om jeg ville kunne nå, at indtage nok væske, sådan jeg ikke dehydrerede undervejs. Så hvis det ville blive varmere end under træningen, så kunne jeg måske løbe ind i problemer, tænkte jeg.

Nervøsiteten steg stille og roligt fredag, dagen før raceday. Torsdag havde både Birgitte og jeg klargjort, oplagt og gennemgået vores ting, sådan der ikke kom nogen overraskelser om fredag, hvor vi skulle aflevere vores cykler og poser. Intet var overladt til tilfældighederne og blev derfor tjekket flere gange.

Fredag blev tingene så afleveret og derefter var det så hjem og have benene op. Jeg fik snakket med Seamus, min træner og vidste at jeg havde det der skulle til for at indfri min drøm. Seamus´ s ord var: slap af og nyd det. Herefter var det tidligt i seng.

Drømmen der gik i opfyldelse – selve VM

Lørdag morgen ringede vækkeuret kl. 04.00, nu var det dagen som jeg længe havde drømt om.

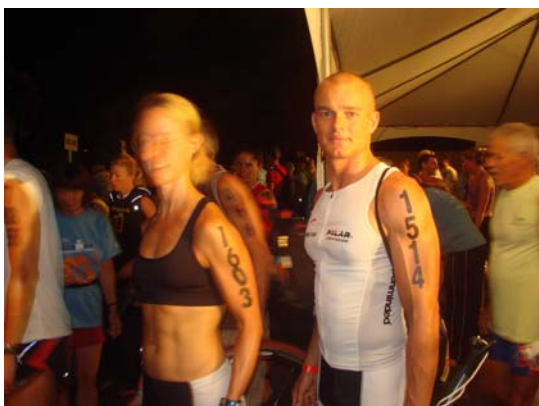
Jeg tog hurtigt noget løbetøj på og med musik i ørene løb jeg en lille tur for at komme i gang og for at vække "vulkanen" indeni.

Da jeg løb der for mig selv, havde jeg en mærkelig følelse af, at jeg selvom mine forberedelser og træning ikke havde været 100% optimale, så havde jeg faktisk rigtige gode ben og en følelse af at dette ville blive en stor dag.

Inden afrejse fra Danmark havde jeg snakket med mange omkring mit mål, som lå på ca. 10 timer og hvis jeg var heldig så i top 300. Dette mål blev lavet om under min morgenløbetur. Jeg var sikker på, at hvis jeg konstant følte efter og var i "nuet", så ville jeg denne dag kunne sætte en ny PR.

Efter at have løbet en kort tur på 10 minutter, men det sædvanlige "gå så amok" musik i ørene, stod den på et hurtigt bad efterfulgt af morgenmad.

Birgitte var allerede i alt tøjet og virkede en anelse nervøs. Hendes frustration kom da også til udtryk, da vi stod og ventede på en shuttlebus ved hotellet. Hun var pludselig bange for, at vi ikke ville nå ind til start i god tid. Men med 2 timer til start og kun 3 km til målområdet, var der ikke noget at frygte. Så i bedste Aloha-stil fik vi hende på rette spor igen. Vi kom med en shuttlebus og så var det tid til at få min første tatovering nogensinde. Jeg skulle have mit løbsnummer på armen, hvorefter jeg blev ledt ind i startområdet.



Birgitte og jeg på vej ind i startområdet.

Birgitte og jeg aftalte, at vi ville gå hvert til sit så snart vi havde pumpet cyklerne. Dette var for at vi kunne komme ind i vores vante rutiner inden løbet. Jeg ville også gerne lige ramme det rigtige punkt rent mentalt og holde fokus. Så da Birgitte havde pumpet sin cykel, sagde vi held og lykke til hinanden og næste gang vi så hinanden var på løberuten.

Jeg tog det stille og roligt, da vi var der i super god tid. Jeg pumpede min cykel, mens jeg tænkte, at denne oplevelse ville jeg gerne havde delt med min ven, Nicolai. Det var alt det jeg lige drømte om og jeg ved, at Nicolai ville havde været lige så vild med det som jeg.

Lige som tanken strejfede mig, blæste Clocks fra bandet Coldplay ud gennem højtalerne. Dette fik mig til at tænke tilbage på min første Ironman i 2004 på Lanzarote og hvordan jeg var kommet hjem sammen med min daværende kæreste, Nadine til hendes familie og fortalt om oplevelsen med stor entusiasme. Så stor entusiasme, at Nicolai bare måtte opleve dette. Vi så filmen fra Lanzarote flere gange og snakkede ikke om andet i lang tid.

Musikken på filmen var Clocks, så det fik lige hårene til at rejse sig og tankerne til at flyve gennem tiden. Jeg blev helt stolt over, hvor langt jeg var nået. Jeg erkender at jeg fik tårer øjnene. Jeg havde sat mig et mål, havde kæmpet en kamp. Nogle gange mod alle odds, men nu stod jeg her på molen i Kona, 40 min inden starten til dette års VM.

Jeg ved ikke, hvor mange gange jeg har sunget/tænkt ordene:

- *The road is long. There are mountains in our way. But we climb a step every day...*

fra sangen "Love lift us up where we belong" med Joe Cocker og Jennifer Warnes.

Jeg har over for mig selv ofte tænkt disse ord, da jeg mener de er meget sigende og at de beskrev min kamp om at nå mit mål på Hawaii. Man går gennem ild og vand, møder modstand, men kæmper alligevel videre. Det er sådan jeg har følt de sidste par år og da jeg så endelig stod i startområdet i Kona, kom følelserne til udtryk. Jeg fik et par tårer i øjnene og kiggede op mod himlen, mens jeg smilede og bare sagde: tak..

Efter jeg havde stået der for mig selv og i et kort øjeblik havde været en lille smule religiøs, var det igen tid til at komme i fokus. Jeg vidste med mig selv, at svømningen ville blive hård og derfor var det vigtigt at jeg begyndte at lade op.

Jeg lukkede mig inde i mig selv og fik tankerne tilbage på rette spor. Trykkede på de rigtige knapper og på et spildt sekund var jeg tilbage.



Vulkanen var tændt og jeg følte mig klar.

Jeg kiggede herefter op mod himlen, da det nu var begyndt at blive lyst. Mit syn rettede sig mod vulkanen og jeg begyndte at smile lidt. Vulkanens top tonede majestætisk frem fra en skyfri og blå himmel. Velkommen til, Madam Pele, tænkte jeg.

Kl. 0645 lød det første startskud. Det var alle de professionelle som blev sendt af sted og herefter blev vi andre dødelige, så sendt ud i vandet. Da det er en stående start, skulle vi alle ud og "træde i vande" indtil kl. slog 0700 og kanonen igen ville ryste molen og Kona by med et kæmpe brag.

Jeg svømmede ud til startlinjen og holdt mig så langt til venstre som muligt, men det viste sig ikke at være langt nok. Da startskuddet gik, blev vandet pisket op og det eneste jeg tænkte var at jeg bare skulle fremad. Jeg lagde ud i et hårdt tempo for at komme op til en gruppe som jeg kunne se lidt fremme. Dette lykkedes mig, men det lykkedes også en del andre, hvilket betød at jeg sloges med mange for at holde min plads. Feltet samlede sig stille og roligt jo længere vi kom frem og da jeg havde fået de første 50 slag i hovedet stoppede jeg med at tælle. Det handlede bare om at komme fremad.

Jeg fandt så senere ud af at Birgitte havde ligget længere ud til venstre end jeg, hvilket havde gjort at hun ikke disse slåskampe som jeg og mange andre løb ind i. Så den erfaring rigere til næste gang☺..

Da vi når ud til 1,8 km bøjen og drejer til højre kom der et hul, som gjorde, at jeg hele vejen hjem kunne svømme i min egen rytme og uden at få slået brillerne af.

Mit mål for svømningen var omkring 1t og 10 min, så da jeg løb op af rampen og uret stod på 1 t og 5 min, steg mit humør 2 trin. Jeg var nu allerede foran min egen tid og nu var jeg på vej ud på min favorit disciplin – cykling.

Jeg var nr. 592 op af vandet.

I skiftezone blev jeg placeret lidt uheldigt, hvilket gjorde at jeg brugte for lang tid på at få skiftet. Jeg sad lige der hvor alle skulle forbi, så jeg blev forstyrret konstant. Jeg brugte 4:27 minut i skiftet, så der kan hentes noget næste gang. Nå, men hen efter cyklen og så ellers af sted.

Da jeg kom ud på cykelruten gik der ikke længe før jeg hørte Gitte og far råbe af mig. Dette tænder altid for en knap inde i mig, som får mig til at starte dieselmotoren og så er det ellers bare med at trampe i pedalerne.

Varmen havde taget til og der gik ikke længe før jeg kunne takke mig selv for, at havde taget min alm. cykelhjelme på, i stedet for enkeltstartshjelmen. Solen bagte og brændte fra en skyfri himmel. Jeg begyndte at komme ind i et godt tråd, da jeg kørte hen ad Ali'i drive.

Jeg husker, at jeg tænkte, hold kæft folk kører stærkt. Men jeg vidste godt, at min opgave på denne cykelrute var at holde mig i skindet, så jeg havde til løbeturen bagefter. Cykelruten på Hawaii er lettere kuperet og derfor noget hurtigere end Lanzarotes. Men vigtigt er det at gemme nogle kræfter da vinden konstant skifter og da man bliver overrasket over hvor hårde de små stigninger er på ruten.

Jeg nåede vendepunktet på Ali'i drive og energien og benene var i top. Jeg øgede farten og fløj af sted. Kørte forbi Gitte, Mor og far som stod ved krydset mellem Palani RD. og Ali'i Drive. Nåede lige at vinke til dem inden jeg rejste mig op og startede med at overhale de første på vej op af Palani RD. Da jeg nåede ud på Queen K, følte jeg at der var en svag sidevind. Jeg lagde mig op af den og satte så ellers jagten ind.

Varmen havde nu fået godt fat. Efter løbet talte jeg med den meget erfarne og nu verdensmester i sin aldersklasse, Bent Andersen. Han har været på Hawaii omkring 10 gange og sagde at han aldrig havde oplevet en så høj temperatur som denne dag. Der var målt temperaturer op på 45 grader.

Dette betød at jeg måtte drikke en del væske. Dette gjorde, at jeg hurtigt løb tør for min egen energidrik og måtte derfor tage imod det som de havde i depoterne, Gatorade på

flaske. Gatorade er stærk koncentreret og det viste sig, at jeg ikke fik nok vand samtidig til at fortynde denne energidrik.

Dette gav senere nogle problemer som plagede mig resten af dagen. Ved hvert vanddepot tog jeg ligeledes en ½ liter vand som jeg hældte ud over mig selv for at køle. Det tog ca. 2 minutter så var det fordampet, men skønt var det☺.

Med den fart jeg havde på, begyndte jeg at regne på min tid og kunne se, at jeg ville nå i mål efter ca. 4 t og 40-45 minutter i sadlen. Jeg følte faktisk at jeg holdt igen, men jeg kunne se at de gik godt, for jeg overhalede konstant folk. Langsom gik det desværre om for mig at jeg havde dummet mig ang. energidrikken. Min mave begyndte at gå i krampe og jeg forsøgt at drikke rent vand for at afhjælpe dette. Det var desværre for sent.

Ved vendepunktet ved Hawi efter 90 km, blev mit nummer 1514 råbt op, men dem som skulle give mig min "speciel needs bag", hørte det som 1614, så jeg fik den forkerte pose. Jeg tænkte, det var da s....., det samme skete jo på Lanzarote i år. Jeg måtte stoppe op og råbe lidt af dem. Jeg fik dog hurtigt den rigtige pose og så havde jeg igen min egen energidrik. Jeg satte igen kursen mod Kona og drak kun lidt sukker, da maven gav problemer.

Da jeg nåede ned på Queens K. med retning mod Kona, viste Madam Pele sig. Der blæste pludselig en modvind som tappede en for energi og som gjorde at farten blev sat væsentligt ned. Da jeg samtidig havde mavekramper, galt det nu om at passe på. Jeg havde dog det mål, at jeg ikke ville tabe for meget tid på cyklen, så jeg kæmpede videre.

Grunden til at jeg skriver om Madam Pele her, er at dagen efter løbet (søndag), var vi ca. 9 atleter samlet til en kop kaffe på en cafe. Her fortalte flere at de overhovedet ikke havde haft modvind på cyklen?? – kan det være rigtigt, tænkte jeg. Heldigvis var der flere af dem som cyklede nogenlunde samme tid som mig, som havde mødt Madam Pele☺.

Da jeg nåede i mål på cyklen havde jeg kæmpet mig op i klassementet og lå nu nr. 187 samlet. Det vil sige, at jeg havde indhentet godt 405 pladser på cyklingen. Dette fandt jeg først ud af senere.

I skiftezone måtte jeg bruge ekstra tid. Jeg var svimmel og havde det faktisk ikke for godt. Jeg vidste med et, at dette ville blive et hårdt maraton. Jeg drak en flaske vand og fik et vådt håndklæde over hovedet. Brugte lige et minut mere og sagde så til mig selv, "Kom så for fanden af sted og lad være med at tude".

Jeg tog beslutningen om at starte langsommere end forventet. Jeg havde inden løbet håbet på en tid omkring 3 og 15-25 minutter. Jeg lagde ud med en tid der ville få mig i mål på godt 3½ time.



På vej ud på løberuten. Gav folk lidt for pengene.

Jeg kom lige ud af mål området, da jeg hørte Gitte og far råbe som var de besatte. Jeg måtte desværre skuffe dem ved at råbe at maven gav problemer. Længere henne af stod der nogle andre danskere som også råbte af mig. Hurtigt fandt jeg ud af, at jeg måtte dele denne maraton op i delmål for, at holde fokus og for at flytte mit fokus fra min mave som nu virkelig gav problemer.

Forstil jer følgende: I har diarre, maven skulper og så skal i løbe en maraton i en bageovn. Ikke den fedeste oplevelse, vil jeg blot tilføje. Men det var nu engang min situation og det måtte jeg bare komme over.

Jeg vidste, at det nu ikke længere var en kamp mod uret, **men derimod nu en kamp mod mig selv**. Nu handlede det om at bruge alt det jeg havde lært under mentaltræningen. Flyt fokus og hold fast i det positive.

Jeg havde dog lige brug for at skrig og bande af mig selv inden. Fandes osse, tænkte jeg. Hvordan kunne du være så fucking dum og amatøragtig. Det er en begynder fejl og du vidste bedre.

Så var det ude af verden og nu måtte jeg bare sørge for at komme videre. Jeg måtte lade flere folk overhale mig og løbe mit eget løb. Jeg valgte efter få kilometer, at ændre min taktik. Jeg ville gå i hvert depot som lå med 1, 6 kilometers mellemrum. Så kunne jeg få is i

bukserne (ja, stakkels junior, for han blev stærkt nedkølet i knap 4 timer☺) og få vand indenbords.

Dette hjalp mig og da det kun blev varmere i løbet af dagen, så tror jeg det var den rigtige taktik for en person i min situation. At løbe på Ali'i drive var som, at løbe inden i en ovn, da der var brændende varmt og ingen vind. Det var afskærmet med træer og huse på begge sider af vejen, så vinden kunne ikke mærkes. Da jeg kom op på Queens k. efter godt 17 km, mærkede jeg for første gang vinden. Det var en befrielse, selvom jeg nu viste, at jeg skulle løbe 9 km ud af en lige landevej, hvor solen bagte direkte ned på mig. Mens jeg forsat kæmpede med min mave forsøgte jeg, at finde det positive i hele oplevelsen og fandt faktisk ind i en rytme, hvor jeg begyndte at nyde løbet.

Da jeg nåede ud til det frygtede Energy lab, havde jeg passeret flere folk som enten lignede nogen som kunne falde om når som helst eller nogen som fortrød de overhovedet havde stillet op.

Energy lab er et område som mange frygter, fordi det er som at løbe i en gryde. Der er varmt og man føler luften står stille. Men heldigvis for mig og Brigitte så havde ingen af os prøvet at være nede i dette område før. Så vi havde begge en forestilling om, at der ventede os det værste af det værste. Vi havde hørt forskellige meldinger omkring distancen i dette område. Alt mellem 4 – 8 km, men det viste sig at være knap 5 i alt, så faktisk tror jeg det var en fordel at vi havde troet at det var længere, for så blev vi jo positivt overrasket☺..

Kramperne begyndte at snige sig ind på mig og jeg begyndte at løbe med mere eller mindre strakte ben. Sådan følte det i hvert fald, selv om folk siger det ikke ser sådan ud.

Ved vendepunktet i Energy lab så jeg Niels Otto fra Silkeborg. Jeg fik råbt af ham og tænkte ham skal jeg sku slå. Niels Otto er en triatlet som jeg har stor respekt for og syntes derfor det kunne være fedt at slå ham på Hawaii☺.. Så jeg satte farten op og begyndte nu at presse kroppen. Dette medførte kun en ting. Min mave gik helt i opløsning og jeg måtte straks ind på mit første af to toiletbesøg. Desværre havde der været andre før mig, så jeg måtte lige rengøre det, før det igen var brugervenligt. Føj for satan og jeg er normalt ikke sart..

Nå, men tiden gik og jeg mistede mere og mere tid til Niels-Otto. Tiden nærmede sig 3 t og 15 min og jeg havde godt 9 km igen. Det var nu eller aldrig, hvis jeg skulle nå ind under 10 timer. Så jeg satte det ene ben foran det andet og startede jagten på ny. Krampen tog til, men fremad skulle jeg. Efter få km var den gal igen og jeg måtte af sted for 2. Gang. Fik det hurtigt overstået og så af sted igen. Jeg var begyndt at være tappet for energi, men målet var tæt på, så da jeg igen kunne se skiltet med Palani RD. kom der fornyet energi og humøret steg igen.

Under hele maratonen var jeg i løbende dialog med mig selv. Det var ligesom i Tom og Jerry tegnefilmen, hvor Tom har en engel og en dæmon siddende på sine skuldre. Den ene siger at du skal "stoppe", mens den anden siger "let røven for du kan godt".

Heldigvis for mig vandt "englen" og jeg fortsatte.



Da jeg fik øje på min far på opløbsstrækningen ad Ali'i drive, begyndte jeg at skrig. Min far råbte stadig som en besat og så fik jeg øje på min mor. Hun stod med Dannebrog i den ene hånd, mens hun var ved at tage et billede med den anden. Jeg råbte, at jeg skulle have flaget. Hvad jeg og min far ikke vidste, var at hun havde gjort klar til, at jeg bare skulle gribe fat i flaget. Så da hun ikke reagerede på mit råb, satte min far i sit livs spurt og løb hen til min mor for at tage flaget. Jeg fik flaget og løb så ellers hen ad Ali'i drive med Dannebrog i strakte arme, mens jeg med tårer i øjnene bare jubede af glæde. Jeg havde nu udlevet min drøm og nød hvert et øjeblik af den modtagelse som publikum gav mig.

Pludselig hørte jeg speakeren råbe ud over højtaleren: "an here we have the danish policeofficer, Allan Kristensen waving the danish flag over his head. Publikum skreg og jubede af mig (selvfølgelig også det andre, hi hi). Herefter løb jeg over målstregen.

Det kan ses på følgende link (indtast mit nr. 1514):

- <http://ironman.com/events/ironman/worldchampionship/?show=tracker&rid=261&year=2009>

Da jeg kom i mål mødte jeg Jakob fra Dansk triatlonforbund, som lige ville tage et billede af en meget glad og tilfreds Hawaii finisher.



En glad finisher som siger "hang loose" til alle..

Tiden blev 10: 01:29, så der er plads til forbedringer og disse vil komme☺.

Jeg endte som nr. 289 samlet og som nr. 55 i min egen aldersgruppe. Ikke dårligt af en VM-rookie☺.

Efter at have efterrationaliseret, så må jeg sige at jeg er tilfreds med min præstation. Jeg har gjort mig flere erfaringer som jeg vil arbejde med fremover og som skal afprøves. Ligeledes ved jeg, at jeg ikke laver samme fejl igen ang. energidrikken, da dette så kan betegnes som dumhed☺. Jeg har hele tiden sagt, at jeg ikke havde den optimale forberedelse, men alligevel nåede jeg mit mål. Jeg tror, jeg kunne have sluttet løbet på Hawaii i år omkring 9 t og 35-40 minutter, hvis alt havde klappet. Så til næste år, hvor jeg har bedre vilkår må jeg jo bevise dette.

Jeg har hørt følgende sætning, som en klog mand har sagt om ens præstation i pressede situationen:

- "Du løfter dig ikke i situationen – du falder til det foregående niveau af træningen."

Ment på den måde, at alt bunder i ens træning og at man er ikke bedre end det man har trænet. Så med det i baghovedet til næste år, ved jeg nu, at jeg kan gøre det meget meget bedre.. Hvem ved, måske viser Madam Pele sig fra sine flinke side næste gang☺..

Nu er der træningspause og jeg begynder at lade batterierne op til næste sæson. Stod det til mig skulle jeg løbe en ny Ironman i morgen, men mon ikke kroppen har godt af, at jeg holder lidt igen og nyder livet og oplevelserne som jeg har haft☺..



Vi ses og Aloha...