

## Løbsberetning Ironman Nice, 28. juni 2009

Med tanke på de spændende og inspirerende løbsberetninger bragt på VCK's hjemmeside, må det være på sin plads at bidrage med lidt også. Ganske vist ikke 100% cykelløb men alligevel lidt historie fra en af Europas varmere lande ☺.

Lige en lille præsentation af mig. Jeg er opvokset i Varde med alt hvad der dertil hører. Måtte videreudanne mig i Odense, hvilket førte til at jeg nu er blevet hængende på 12 år. Har dyrket triathlon gennem en årrække, men har også hang til MTB og cyklecross off-season, hvor jeg har kørt i VCK's lækre løvetøj. I VCK er jeg nok mest kendt for at kunne køre rimeligt stærkt y . så længe vejbelægningen er asfalt og vejen ikke svinger for meget ;-). Synes dog at offroad-disciplinerne er sjove (og hårde), og er med til at holde formen og motivationen intakt i vinterhalvåret selvom de tekniske færdigheder er mangelfulde.

Ironman Nice er efter sigende den største ironman-konkurrence i verden målt på antallet af deltagere. En ironman består af 3,8 km åbentvandssvømning efterfulgt af 180 km cykling, som skal køres non-draft altså som enkeltstart hvor der ikke må ligges på hjul. Hele herligheden sluttet så af med en løbetur på 42,195 km, det navnkundige maratonløb. Der er 2800 startpladser og lidt over 2600 havde tjekket deres cykler ind kl. 19 d. 27 juni. Ironman navnet er efterhånden blevet et kæmpe brand med alt hvad der hører dertil af god tog skidt. Man må således ikke arrangere et triathlon stævne på 3,8 - 180 - 42,195 distancen og kalde det for en ironman, medmindre man har fået lov af Ironman-organisationen (læs: bedrevet tilpas med lobbyarbejde og rejst tilpas med mammon). Ironman stævnerne bærer da også præg af dette, og kan være lidt trættende i længden. Alligevel er der noget specielt over det hele. Der er en kæmpe expo, hvor man går og savler over alt det fede udstyr, som jeg ikke umiddelbart troede fandtes. Ligeledes kan man kun via de forskellige officielle Ironman-stævner (se evt. [www.ironman.com](http://www.ironman.com)) kvalificere sig til Ironman Hawaii, der hvert år betegnes som VM-finalen, og som er det største man kan deltage og selvfølgelig vinde. Stævnet i Frankrig er således særdeles stærkt besat af såvel professionelle som super-motionister (der viste sig kun at ligge 10-20 min efter pro'erne i mål !!!). Noget der også er med til at skabe den specielle stemning og ironman-ånd, som nogen kalder det. Havde ikke fået trænet helt efter planen, men jeg var alligevel fortrøstningsfuld. Vidste jeg havde trænet nok til at kunne gennemføre og få en god oplevelse ud af det hele.





2 billeder fra expo samt min cykel klar til strabadserne.



Kl. 3.50 d. 28. juni, blev jeg vækket af mine værelseskammerater med fødselsdagssang og dertilhørende hat med indbygget fødselsdagsmusik (som skulle bæres helt ind til 5 min før start – der var nogle franskmænd der studerede en lidt). Der er jo ikke noget bedre end at bruge sin 33 års fødselsdag på en ironman.

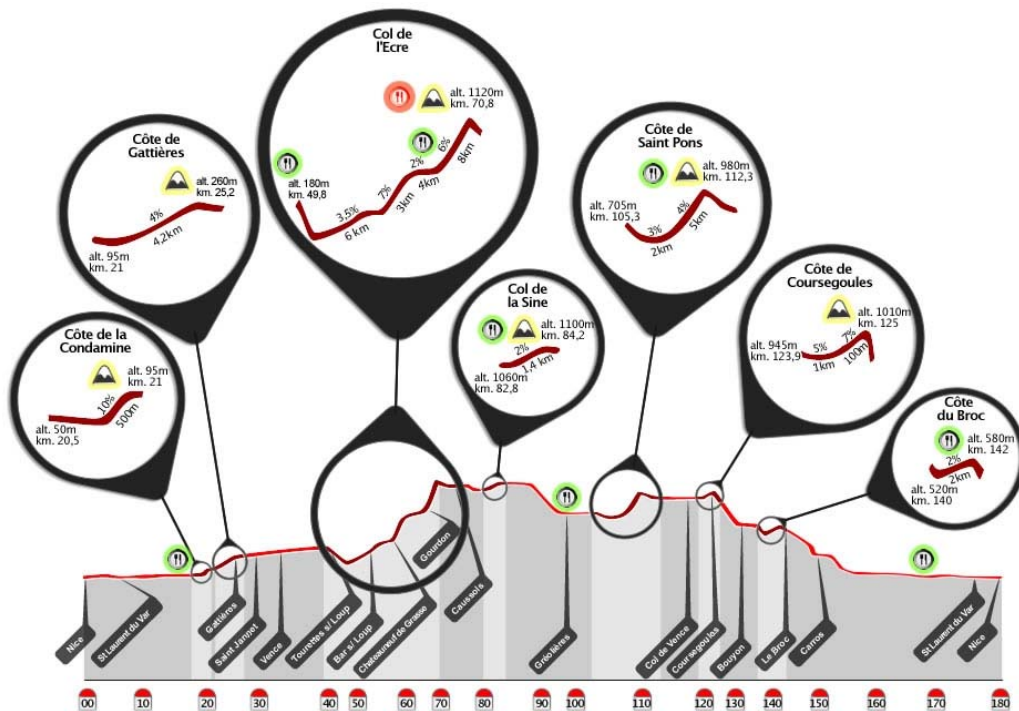
Med så mange til start på et i forvejen afgrænset område betød kaos. Vi kunne kun lige nå det sidste cykeltjek og poseaflevering. Køerne til toiletterne var kilometer-lange, så det blev der heller ikke noget af. Måtte 2 min før start forrette min nødtørft i våddragen - tror ikke de mange omkring lagde mærke til noget, lignede ellers en flov 4 årig med vandet dryppende ned ad benet.



Kl. 6.30 d. 28.juni gik så startskuddet. 2600 atleter kastede sig i det varme, salte middelhavsvand. Jeg er i forvejen ikke nogen stærk svømmer, og indrømmet havde træningen i denne disciplin ikke være så flittig. Jeg placerede mig i båsen der regnede med en tid på 1 time og 20 min. Hold k. hvor fik jeg bare mange tæsk. Så mange mennesker i vandet der alle bare ville fremad indbyder jo til spark, slag og trækken-ned-under-vandet. Vandet

var sindsygt salt - alle mine sårskorper fra mine MTB styrt til Nordic 24 14 dage forinden blev effektivt opløst. Min tunge var svulmet op og mine hår næsen var svedet væk (føltes det ☺). Tiden blev 1 time og 23 min. Næsten 20 min fra mit bedste, men jeg var egentlig godt tilfreds. Man svømmer som man har trænet, og jeg var stadig frisk i kroppen.

Cykelturen havde jeg på forhånd glædet mig til. Det var en 180 km rundstrækning med lidt over 2000 højdemeter i bjergene nord for Nice. Efter sigende en utrolig flot og varierende rute med masser af både op og nedkørsel, flot natur og hyggelige bjerglandsbyer med fest i gaden i dagens anledning. Alt dette viste sig at holde stik.



### Ruteprofilen



Skiftezone var mega-lang, så det blev til godt 500 m løb med cyklen under armen, men fint nok, så kunne blodet jo lige rende fra armene og ned i benene, hvor det nok skulle blive resten af dagen ☺.

Efter godt 20 km flad cyklen kom første stigning cote d condamine kun 500 m men 10%

gnsn stigning - der blev sgu gearet ned og kørt i zig-zag. Pulsen kom dog hurtigt lidt ned igen, og vi ramte kort efter den mere overkommelige cote d gattieres 4,2 km med gnsn. 4 % stigning. Jeg var jo kommet op ad vandet laaaangt nede i feltet, hvilket betød at jeg overhalede masser, dejligt :-). Sidst på stigningen kom jeg til at køre ved siden af en svensker, Pär hed han :-), som munkede afsted med en kadance på ca 40. Jeg kiggede ned på hans gearing og så at han kun havde monteret en 54 tands klinge foran og noget der lignede 12-23 bagpå !!!! Måtte lige kommentere dette monoklinge-setup og tilkendegive at det var fandme sejt gået. Lidt længere oppe var der lige et kort stykke med 6-8% ... der røg Pär's kadance ned på noget der lignede 15, og han så sgu lidt presset ud. Der var stadig lidt over 150 km hjem, og de værste stigninger var ikke dukket op endnu, de er hårde de svenskere ☺. Stigningen til col d l'ecre (21 km med stigninger mellem 2 og 8%) gik overraskende godt. Pulsen og kadencen kunne holdes på det planlagte. Kunne nyde udsigten og sørge for at få vand, sukker og elektrolytter hældt på motoren.



Stemningsbilleder fra col d l'ecre :-)

Med de værste stigninger overstået, kunne nedkørslerne indtages ... og hvor var det fedt. Har det godt på den slags nedkørsler, hvor der bare blev hamret afsted med hastigheder på over 70 km/t over lange strækninger, rundt i hårnåle-svingene op og accelerere igen. Måske det er off-season træningen på de bredere og mere knoprede dæk der kommer til sin ret. Nogle steder var der biler, scootere og motorcykler på ruten. De vinkede os igennem når der var fri bane for modkørende (fed trafikmentalitet !!), og da de under overhalingen så, at vi havde numre på blev der ellers bare jublet og råbt "Allez Allez" :-). Publikum i de små bjerglandsbyer heppede med alt hvad der dertil hørte, og jublede hver gang et motoriseret køretøj blev overhalet ... det gav sgu lidt af et adrenalin-kick. "Kun" tre steder så jeg uheld på nedkørslen (ikke mange synes jeg terænnet og deltagerantallet taget i betragtning), og heldigvis så det ikke ud til at være mere alvorligt end at de selv kunne komme på benene igen.

De sidste flade 20 km tilbage til skifezonen blev tilbagelagt kontrolleret, og jeg klokkede en tid på 5 timer og 38 min for de 180 km, hvilket jeg var ganske godt tilfreds med træningsindsatsen og ruteprofilen taget i betragtning.



Billederne viser klargøring til 2. skifte samt skiftezoneområdet.

Mens jeg skiftede til løbesko, kunne jeg mærke at kroppen ikke var helt klar til et marathon-løb. Maven gjorde knuder efter de store mængder sukkerholdige drikke. Var helt sikker på at der var hældt nok på, da jeg måtte lade vandet 4 gange undervejs på cykelturen, hvilket trods alt var det vigtigste i de godt 35 grader varme. Afsted, kontrolleret, med tempo på godt 5 min pr. km i præcis 2 km, så stod maven af. Tempoet blev imidlertid ikke sat ned, idet jeg kunne skimte de obligatoriske festival-plastic toiletter der omgående blev indtaget. Mens jeg sad der, kunne jeg mærke en voldsom turbulens i de små kabiner efterhånden som en, åbenbart meget trængende, herre rev og flåede i de tilstødende døre. Han var åbenbart så presset, at det lykkedes ham at rive min dør op med lås og det hele. Så var der bare dømt frit udsyn til og fra publikum y . men så kunne jeg da bedre følge med i løbet ☺. Der kom efterhånden fornuftigt gang i benene. Dog ikke helt i det ønskede tempo, og måtte skyde en hvid pil efter den målsatte løbetid på 3 timer 30 min. Holdte tempoet fint oppe, brugte tid i hvert depot (hver 2,5 km) til at få cola og vand på tanken samt et iskoldt styrebad.



Løb dog noget forsigtigt, da jeg tidl. var gået kraftigt ned med kramper. Kramperne udeblev, og jeg kunne på sidste omgang (10 km) sætte hastigheden lidt op. Krydsede målstregen efter lidt over 11 timer sammenlagt (maratonløbet tog 3 timer og 55 min). Følte stor tilfredshed, ganske vist den langsomste ironman jeg har lavet (det var nr. 4), men måske nok den bedste oplevelse af dem. Følte jeg lavede det optimale i fht. træningsindsatsen, havde det faktisk godt på hele turen, hvor jeg kunne nyde de mange indtryk (især cykelruten var helt unik). Kunne løbe hele vejen uden afbrydelser pga. kramper, væske-/sukkermangel. Målpassage med et stort smil på læben samt masser af overskud til at modtage mine tri-kammerater der kom i mål lige efter (Vi var i alt 9 fra Odense afsted).



Summa summarum, jeg opnåede det jeg kom efter, nemlig den gode gode oplevelse. Bare 3 timer efter målpassage var vi 3 stk sultne triathleter der røg på restaurant, hvor en bøf på størrelse med et lokumsbræt blev fortæret og skyllet ned med en flaske god Rohne. Det blev også til et glas champagne på værelset med de øvrige ironman-finisere fra Odense – der var et par debutanter imellem, som lige var kommet tilbage efter godt 15 timers kamp mod distancen og sig selv, super sejt klaret.

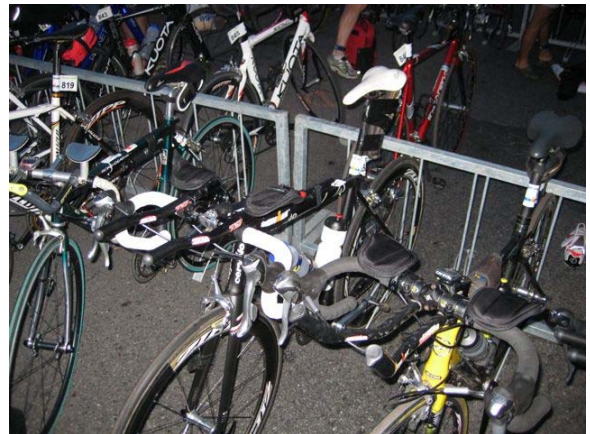
Motivationen er intakt og planerne for 2010 er lagt. Startgebyret til Ironman Lanzarote i maj og den nystartede stævne Challenge Copenhagen til august er betalt. Træningen begynder for alvor igen i november. Knæene brokker sig lidt, men jeg håber dog at kunne køre med til nogle af vinterens MTB løb og måske lidt cyklecross i januar.

Med ønske om en god vinterpause // god cross-sæson til alle i VCK.

/Thomas Øhlenschlæger



Skiftezone kl. 6.00 på raceday



Mere expo samt check-in af cykler dagen før race.

