

Af Premierløjtnant Thomas Bøgeholdt Lund

I nyere tid er det blevet mere og mere populært at lave ekstrem sport som presser kroppens ydeevne til det maksimale. Hvad årsagen til dette er, kan der være mange svar på, en af dem, er nok den enkeltes behov for selvrealisering og afprøvning af grænser.

Da jeg løb mit første maraton i København for 12 år siden var der godt 5000 deltagere med. Dengang var det at løbe et maraton, ikke noget alle og enhver gjorde. I dag er der over 10.000 deltagere ved Københavns maraton og udfordringen er næsten blevet en folkesport som alle tør kaste sig ud i. Derfor søger mange folk nu udfordringer som er lidt mere ekstreme. Og hvad er ikke mere oplagt end at svømme 3,8 km og cykle 180 km inden man løber sin maraton.

Jeg vil i denne artikel fortælle om min forberedelse til Hannover ironman og hvilke erfaringer jeg har gjort mig i den forbindelse, så hvis man går med en lille ironman i maven men mangler det sidste skub ud over rampen eller bare gerne vil læse om en god udfordring så læs videre.

Jeg startede mine forberedelser til distancen i Afghanistan på hold 12. Jeg tilmeldte mig ret hurtigt et løb som passede mig. På den måde havde jeg et mål med min træning under missionen. Jeg valgte Ironman i Hannover som ligger den 1. weekend i juni da det tidsmæssigt var den, som passede bedst ind i min kalender. Jeg fik overtalt Benny Kristensen fra idrætsskontoret til at tage med og køre den 1/2 distance. Det er mentalt godt at have en i sin dagligdag, som har samme mål som en selv, så man kan holde hinanden op på træning og som man kan tale udstyr og planlægning med.

Træningen i Afghanistan bestod af løbetræning 3-4 gange om ugen med både lange ture på 10-12 km og kortere, men mere intense ture på 5 X 1000 m eller 5 km med fuld skrald. Derudover cyklede jeg 3-4 gange om ugen på kondicykel med vekslende belastning mellem 1-1,5 time. Ud fra de erfaringer som jeg har gjort mig efterfølgende og med det jeg har læst om træning til en ironman generelt, er det cykeldelen som man bør have mest fokus på, men man

## Ironman - En udfordring

Skrevet af Administrator

Torsdag, 14. juni 2012 12:36 - Senest opdateret Torsdag, 14. juni 2012 12:44

---

skal også være indstillet på at det er den del af træningen som er mest tidskrævende.

Da jeg kom hjem fra hold 12 i februar begyndte jeg at svømme lidt i våddragt, men det var ikke der jeg lagde min tyngde i træningen. Jeg fik mig i stedet nogle gode ture på min cykel hvor jeg kørte 70 km og lavede et skift til løb hvor jeg så løb 13 km lige bagefter for at træne kroppen til det skift, den bliver udsat for under løbet. Jeg havde valgt at løbe Hamburg maraton som et delmål frem imod løbet i Hannover. Hamburg maraton lå en måned før løbet i Hannover og skulle give mig et længere løb ind i kroppen, hvilket skulle vise sig at være givet godt ud.

Det var lidt om træningen. Som det ses er det ikke voldsomt meget, jeg har trænet, men hvis man har en god grundform er denne træningsmængde dækkende. Hvis man har ambitioner om at lave en tid under 10 timer, skal der en helt anden træningsmængde til,

men hvis man "bare" går efter at gennemføre, så er denne træningsmængde dækkende, specielt set i lyset af at mange i det militære system har en god grundform og er vant til at blive belastet over længere perioder.

I forhold til udstyr er der mange holdninger til hvad man skal ud og investere i. Jeg var ikke sikker på om jeg kun ville køre den ene ironman, eller om jeg ville køre flere i fremtiden. Derfor var jeg ret defensiv i forhold til at købe udstyr, jeg købte min cykel på den blå avis, hvilket jeg varmt kan anbefale. Specielt i efteråret, kan man finde mange gode brugte cykler når triatlon sæsonen er slut. Ligeledes kan man gøre som Benny gjorde, nemlig at leje dele af det udstyr man skal bruge. Benny lejede en våddragt hvilket virkede fantastisk for ham.

Løbet startede for mit vedkommende kl. 0700 den 3. juni. Vi var 98 tilmeldt på den lange distance. Vandet var perfekt med en temperatur på 19 grader. Det var dog ret koldt i vejret, termometeret viste 7-8 grader. Dette skulle vise sig at blive en stor udfordring senere. Vi svømmede i en kanal, hvilket betød at der ingen bølger var, så alt i alt havde vi gode

## Ironman - En udfordring

Skrevet af Administrator

Torsdag, 14. juni 2012 12:36 - Senest opdateret Torsdag, 14. juni 2012 12:44

---

svømmeforhold. Da vi kom op af vandet skulle vi i gang med cykelturen. Vi skulle cykle en rundstrækning på 30 km 6 gange. De 2 første runder gik fint. Det var koldt men ikke noget som generede mig. Men så kom regnen og folk begyndte stille og roligt at blive nedkølede mens de cyklede. De 2 sidste omgange for mit eget vedkommende var ret ubehagelige, jeg kørte og rystede og kunne hverken mærke fingre eller fødder. Da jeg kom ind efter cykelturen, væltede jeg af cyklen fordi mine fødder ikke kunne holde mig, nogle officials kom dog og hjalp mig på benene og spurgte om jeg ville udgå, men det er ikke en mulighed i min verden. De hjalp mig derfor i mit løbetøj da jeg ikke selv kunne bruge mine fingre. Vi skulle nu ud på en rundstrækning på 10 km som jeg skulle løbe 4 gange og Benny skulle løbe 2 gange. Jeg løb den første omgang i trøje og jakke for at få varmen. Efter 1. omgang havde jeg fået varmen og kunne nu smide jakke og trøje og give den gas på de sidste 30 km. Benny var godt løbende og overhalede mig på min 2. omgang.

I mål kunne jeg erfare at over halvdelen på den lange og omkring 1/3 af deltagerne på den halve distance var udgået enten på grund af nedkøling eller årsager som jeg ikke kender. Benny havde også haft en hård cykeltur hvor han havde frosset meget, men vores gode løbeform kom os begge til gode under den sidste disciplin hvor vi begge avancerede kraftigt i det samlede klassement.

Alt i alt en god oplevelse hvor vi gjorde os nogle gode erfaringer!

{gallery}ironman{/gallery}