

TRIATLON

magasinet

Tre debutanter

➤ **DERFOR LAVER
VI IRONMAN**

**IRONMAN
SPECIAL**



**STORT INTERVIEW
med triatlonlegenden
Peter Sandvang:**

➤ *"Det er vanvid at kaste sig
ud i en Ironman med krævende
karriere, små børn og en kone"*

"IRONMAN ER BLOT ET TRÆNINGSPAS"

- interview med ultrarytteren Aske Søby

Læs også

*Raceberetning fra et af
verdens hårdeste triatlons*



IRONMAN

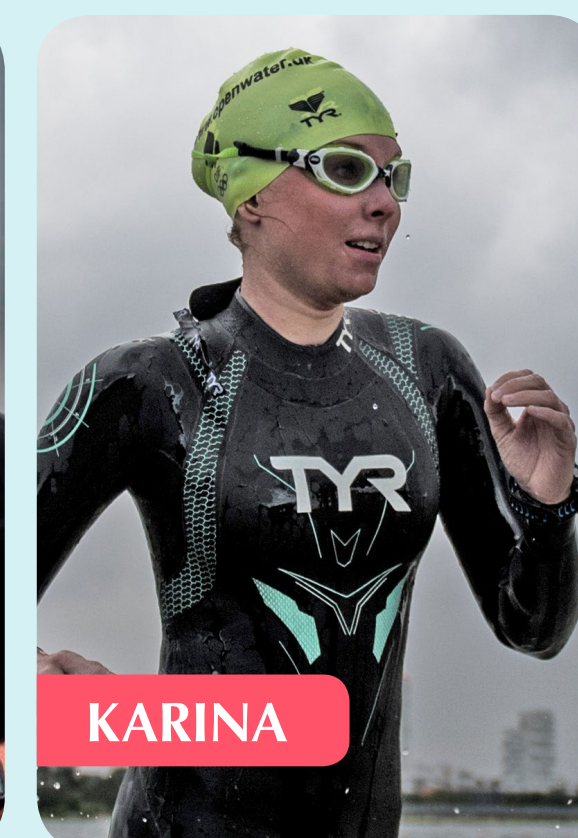
FOR FØRSTE GANG



KRISTINE



RASMUS



KARINA

- derfor gør vi det

Søndag d. 23. august løber KMD IRONMAN Copenhagen af stablen. Det er en af årets absolut største begivenheder inden for triatlonsporten. Og hvor det før var for de få at bryste sig med titlen 'Ironman', så vælter det hvert år ind med debutanter. TRIATLON magasinet har mødt tre af dem.

EXTREME

MOTION

NEW

XEO 19 R

Spændende og uundværlig nyhed til alle der elsker det ekstreme. Uanset om det er på cykel, board eller ski! Med den nye LED LENSER® XEO, er der endelig en suveræn high-end pandelampe som er i stand til at leve op til enhver udfordring og med den nyeste innovation indbygget i form af to LED lyskanoner, der kan indstilles individuelt.

Køb den nye LED LENSER® XEO og sørg for at dine eventyr ikke stopper når solen går ned. Andre egenskaber er:

- Forbedret udsyn ved højere hastigheder – Kraftigere lys og mere afkøling med SPEED COOLING.
- Nem betjening – 5-trinsskontakt med Smart Light Technology.
- Automatisk tilpasning til det omgivende lys – OPTISENSE® Technology.



LED LENSER®. THE LIGHT. Se mere på www.ledlenser.com/xeo eller www.ledlenser.dk

LED LENSER®

IRONMAN ER EN PASSENDE MUNDFULD

HVORNÅR BESLUTTEDE DU DIG FOR AT LAVE EN IRONMAN?

Drømmen om at dyrke triatlon har jeg haft næsten lige siden, jeg startede med at løbe tilbage i 2008. Jeg har dog holdt mig tilbage af flere fjollede grunde, såsom at jeg ikke kunne svømme, og fordi jeg ikke havde en cykel.

I efteråret 2013 bestemte jeg mig så for, at nu skulle det være. Jeg ville ikke længere være skabstriatlet.

Jeg købte en cykel, blev medlem af Holstebro Triathlonklub og meldte mig til Aarhus 70.3 (en halv ironman) sidste år.

- NAVN: KRISTINE ARNBORG
- ALDER: 28
- BOPÆL: HOLSTEBRO
- BESKÆFTIGELSE: SYGEPLEJERSKE PÅ INTENSIVT AFSNIT

Da jeg løb over den målstreg, tabte jeg for alvor mit hjerte til sporten, og da startnumrene blev frigivet til KMD IRONMAN Copenhagen 2015, var beslutningen for længst taget. Jeg ville være ironman.

HVORFOR VIL DU GERNE VÆRE EN IRONMAN?

Det tiltaler mig at have mål og drømme og at have det drive (og til tider galskab), der skal til for at føre det 100 procent ud i livet. En titel som ironman virker som en tilpas stor mundfuld for en pige som mig.

HVOR LÆNGE HAR DU DYRKET TRIATLON?

Jeg meldte mig ind i Holstebro Triathlonklub i 2013 og havde min første rigtige sæson i 2014.

HVOR MANGE TIMER OM UGEN HAR DU TRÆNET FREM MOD KMD IRONMAN COPENHAGEN?

Jeg har siden uge 40 haft et givende samarbejde med Leif Lundstrøm fra Tribikeruncoach.dk. Han har løbende udarbejdet et struktureret træningsprogram baseret på test cirka hver 8. uge, samt hvad jeg har haft af tid til rådighed sideløbende med min uddannelse til intensivsygeplejerske. Jeg har ugentligt brugt mellem 8-16 timer på træning.

HVAD GLÆDER DU DIG MEST TIL?

Jeg glæder mig sindsygt meget til at være en del af det, jeg har drømt om så længe. Jeg glæder mig til at se min mand Casper, min familie og mine venner, der allesammen er taget til København fra Jylland for at heppe og støtte mig. Jeg tør ikke glæde mig til at løbe i mål. Det øjeblik tror jeg først på, når jeg er midt i det.

HVAD ER DU MEST NERVØS FOR?

Jeg er mest nervøs for, at der sker noget, jeg ikke selv er herre over. Noget, der vil være skyld i, at jeg må udgå.

HVAD ER DIN STØRSTE STYRKE?

Min største styrke er nok min evne til at pace. Jeg svømmer, cykler og løber aldrig hurtigere, end jeg ved, at jeg kan komme hjem igen (hvilket også er min største svaghed på sprintdistance). Af svøm, cykling og løb er jeg bedst på cyklen.

HVAD ER DIN STØRSTE SVAGHED?

Jeg har først lært at svømme for halvandet år siden. Jeg mangler stadig meget rent teknisk, og hurtigt til at svømme bliver jeg desværre nok aldrig. Derudover er jeg i HELE ugen op til et race verdensmester i at køre mig selv mentalt ned, og det er før hændt, at det har påvirket mig på selve raceday.

HVAD ER DIT MÅL?

Først og fremmest er mit mål at køre et veldisponeret race og have lysten til at gøre det igen, når jeg har gennemført. Jeg vil gerne have overskud til at smile, kramme og give highfives til min mand, min familie og alle mine venner. Til sidst vil jeg så også sige, at jeg har lagt et stort arbejde i at forberede mig. Jeg ville lyve, hvis jeg sagde, at det kun handler om at gennemføre.

Mit mål om tid vil jeg gerne holde for mig selv.

HVAD HAR OVERRASKET DIG MEST?

Det har overrasket mig (og gør det stadig), at jeg med støtte fra min mand og hjælp fra min træner kan meget mere, end jeg nogensinde har troet var muligt. Om det så er at ende i top 5 i min AG til et stort race eller gennemføre et træningspas, hvor jeg forinden har tænkt: Never! er underordnet. Derudover har det overrasket mig, hvor hård processen til tider har været for mig mentalt, og hvor hurtigt jeg har kunnet gå fra at være totalt ovenpå til at være helt nede.



JEG VIL VÆRE KONSERVATIV OG GENNEMFØRE SIKKERT

↔ NAVN: RASMUS ØSTERGAARD
HANSEN
↔ ALDER: 27 ÅR
↔ BESKÆFTIGELSE: STUDERENDE
↔ BOPÆL: ÅRHUS

HVORNÅR BESLUTTEDE DU DIG FOR AT LA- VE EN IRONMAN?

Det er en familiebeslutning, der startede som en spirende idé sidste sommer, og specielt at se ironman I Århus, gav mig blod på tanden. Min kæreste Ditte gav mig heldigvis den opbakning, jeg skulle have for at skyde projektet i gang.

HVORFOR VIL DU GERNE VÆRE IRONMAN?

Havde jeg været barn i dag, havde jeg sikkert fået at vide, at jeg har damp.

Jeg har brug for at prøve nye ting, skubbe grænser og presse mig selv.

Jeg har brug for at lukke noget damp ud, og efter jeg stoppede som soldat, har triathlon været perfekt for mig.

Jeg ville dog gerne noget mere end 'bare' at kunne sætte kryds ved at lave en Ironman.

I 2012 mistede jeg min dejlige far alt for tidligt, da han desværre begik selvmord, og det har været rigtig svært for mig at acceptere.

Jeg havde et behov for at slå et slag for uretfærdigheden i selvmord og gøre mine medmennesker opmærksomme på, at der i Danmark er dobbelt så mange selvmord som dræbte i trafikken. Kun ved at tale om det, kan vi forhindre det.

Derfor har jeg siden november haft projektet Ironman

for livet. Det er mit projekt, jeg primært driver på sociale medier, hvor jeg fortæller om træning, kærlighed, sorg, savn og triathlon. Triathlon er faktisk ikke hovedsagen i projektet. Det er 'bare' min indpakning af det vigtige budskab.

Jeg har lavet et samarbejde med Livslinien, som er en frivillig organisation, der blandt andet driver en call-line, som hver eneste dag hjælper selvmordstruede og deres pårørende. Livslinien er en organisation, jeg ville ønske, min far havde kendt. Jeg har besøgt dem flere gange, og går altid derfra med gåsehud over hele kroppen – de gør det virkelig godt.

HVOR LÆNGE HAR DU DYRKET TRIATLON?

Triathlon er nyt for mig, men jeg kommer fra at have løbet i mange år.

Efter min far døde, arvede jeg hans racercykel, og det fik mig i gang med at cykle.

Jeg lavede mit første stævne sidste år i Aalborg og blev meldt ind i 1900Triathlon i Århus, og siden har jeg ikke set mig tilbage.

HVOR MANGE TIMER OM UGEN HAR DU TRÆNET FREM MOD KMD IRONMAN COPENHAGEN?

Jeg har trænet alt det, min krop har kunnet holde til, da jeg er konkurrencemenneske, og jeg vil gerne yde mit bedste.

Jeg startede for 12 måneder siden. Udgangspunktet var,

at jeg ikke kunne cykle eller svømme mere end 50 m crawl, så det har krævet rigtig meget træning at nå til en tilfredsstillende form i alle tre discipliner. Jeg har fået hjælp af Henrik Hyldelund til at sammensætte træningen og specielt de sidste par uger (juli) har været hårde med 20-25 timers træning.

HVAD GLÆDER DU DIG MEST TIL?

Jeg glæder mig rigtig meget til hele dagen, hvor jeg håber meget at have overskud til at nyde det hele. Specielt på løbet ved jeg, at der kommer rigtig mange og hepper på mig, og jeg får sommerfugle i maven bare ved tanken.

Træningen har været lang og hård, så jeg glæder mig til nedtrapning og forhåbentlig til at mærke, hvordan formen topper på dagen.

At løbe i mål og overrække en stor check til Livslinien, så de kan fortsætte deres gode arbejde, bliver også kæmpestort for mig.

HVAD ER DU MEST NERVØS FOR?

Jeg er mere spændt end nervøs, men det er vigtigt, at jeg holder fokus, når jeg begynder på det afsluttende maraton. Jeg kunne nemt komme til at løbe alt for hurtigt til at starte med, så der er det vigtigt, at jeg holder min strategi og lytter til kroppen, så jeg holder hele vejen.

HVAD ER DIN STØRSTE STYRKE?

Min styrke er helt klart den kæmpe opbakning, jeg og mit projekt har fået. Jeg glæder mig så meget til at give alle dem, der kommer og hepper, noget tilbage ved at flyve igennem de sidste 42 kilometer.

Rent træningsmæssigt er det også løbet, jeg er klart stærkest på. Jeg håber at løbe omkring 3.20.

HVAD ER DIN STØRSTE SVAGHED?

Min største svaghed er klart cykeldelen. Jeg svømmer heller ikke super godt endnu, men det er måske 10 minutter, jeg risikerer at tabe på den del, hvor jeg kan tabe 45 minutter på cyklen.

Jeg har bare måtte erkende, at selvom man løber godt, kan det ikke direkte overføres til at træde watt på cyklen. Jeg har haft en god fremgang, men Rom blev ikke bygget på én dag. Jeg er glad for at køre med wattmåler, og må bare lade de andre køre fra mig på cyklen og holde min strategi, som er omkring 190 watt.

HVAD ER DIT MÅL?

Mit mål med Ironman For Livet er at skabe omtale og mindske det tabu, der er omkring selvmord. Det er mit mål, at alle skal vide, at Livslinien eksisterer, hvis de på et tidspunkt falder ned i et hul, og har brug for nogle at tale med.

Jeg har samlet penge ind til Livslinien, så de kan blive ved med at uddanne frivillige og udvide deres åbningstider til døgnet rundt.

Rent triathlonmæssigt må jeg være lidt konservativ og gennemføre sikkert, men jeg regner med mellem 10 og 11 timer.

HVAD HAR OVERRASKET DIG MEST?

Jeg er positivt overrasket over at være i en klub efter mange års fravær. Man kan deltage præcis, som man ønsker det, men for mig er det rart at få lidt socialt samvær oveni træningen. Det kan klart anbefales, fremfor at gøre alt alene.

I mit projekt er jeg overrasket over, hvor svært det har været at finde sponsorer til projektet (Livslinien). De er en hammer god Non-profit organisation, der virkelig gør en forskel for vildt fremmede mennesker. Jeg havde troet, at det ville være langt nemmere, og at flere ville være med.

På den anden side er jeg meget positivt overrasket over den store mediedækning projektet har fået. Rigtig mange danske medier har hjulpet mig med at sprede projektet ud, så vi har kunnet få budskabet ud til rigtig mange mennesker, og det er jeg bare sindssygt glad for.





“DET BLIVER STORT AT KRYDSE MÅLSTREGEN

➔ **NAVN:** KARINA LOUISE OHM SVENDSEN
➔ **ALDER:** 28
➔ **BOPÆL:** KØBENHAVN N
➔ **BESKÆFTIGELSE:** BACK OFFICE MANAGER - SKANDIA ASSET MANAGEMENT

HVORNÅR BESLUTTEDE DU DIG FOR AT LAVE EN IRONMAN?

Jeg har de to sidste år været ude at heppe og gjort en dag ud af det.

I 2013 cyklede jeg hjem, de fem kilometer, jeg havde dengang, i lidt regnvejr og tænkte: 'Det der Ironman gider jeg bare aldrig lave.' 2014 stod jeg spændt på standen på Amager Strandpark, havde ondt i maven og vidste, at næste år, er det min tur.

Der skete meget for mig i det år, der var gået. Jeg kom tilbage fra en overbelastningsskade i knæene og løb mit første maraton i København. Det var en kæmpe sejr, som jeg havde arbejdet utroligt hårdt på og havde et langt forløb med en fysioterapeut.

Da løb en periode var helt udelukket for mig, begyndte jeg at spinne, og da foråret 2014 ramte,

investerede jeg i min første racer. Små tre måneder efter gennemførte jeg Sjælsø rundt (132km).

Jeg havde mit første møde med Katrine Trolle, som jeg kendte fra min tid på Hornsleth Bar, i juni 2014 for at snakke løst og fast om det, jeg troede skulle være mit hovedmål; Powerman (duathlon). Jeg legede lidt om tanken om en halv ironman, men da jeg på ingen måde kunne svømme crawl, skræmte tanken om 1,9 kilometer i åbent hav mig meget.

Hun sagde, at hun sagtens kunne lære mig at svømme, og det var en udfordring, jeg gerne ville tage op. En halv IM blev sat på programmet.

Allerede en uge efter vores møde måtte jeg dog skrive til hende. Jeg ville lave en hel ironman, og det skulle være Copenhagen året efter. Selvom det skræmte mig, måtte jeg bare.

'Der er intet at være bange for, jeg lover, det er det hele værd, og jeg har tænkt fra starten, at du ville ende med en hel, så jeg har aldrig tvivlet. Det kan ses i dine øjne' var hendes ord.

Min raceplan ændrede sig drastisk, og der stod nu IRONMAN Copenhagen 2015 allerøverst. Det var nu, det skulle gøres. Nu passionen og energien var der - jeg skulle bare prøve det.

HVORFOR VIL DU GERNE VÆRE IRONMAN?

Ironman har for mig været noget, der har været lidt utænkeligt at lave. Men med støtte fra venner, familie, min arbejdsplads og min træner, er det alligevel lykkes mig at komme hertil.

Det var en udfordring, jeg havde brug for på det her punkt i mit liv for at se, hvad jeg kunne presse mig til. Jeg kan meget mere, end

hvad jeg lige tror, og det er jeg ved at bevise overfor mig selv nu.

HVOR LÆNGE HAR DU DYRKET TRIATLON?

Det er min første sæson. Det første stævne, jeg var med til, var KMD 4-18-4 sidste år.

HVOR MANGE TIMER OM UGEN HAR DU TRÆNET MOD IRONMAN?

Siden februar har træningmængden ligget på 5-14 timer om ugen. Jeg kobede min rigtig gode veninde og personlige træner Katrine Trolle på mit projekt. Her kom der en fast struktur og en klar træningsplan uge for uge.

Jeg overlod alt, hvad der har med min træning at gøre, til hende, og hun har fuldstændig styr på mig. Det kan være svært at 'overgive' sig helt til sin træner, men det er det bedste, jeg har gjort, og jeg gav hurtigt slip på kontrollen.

HVAD GLÆDER DU DIG MEST TIL?

Til at stå på racedagen sammen med flere tusinde andre mennesker og vide, at vi alle har knoklet for at komme hertil.

Det at få lov til, efter så lang tids forberedelse, at give slip for al den spænding, der har bygget sig op, og bare give den maks gas. Startskuddet og helt klart at løbe over målstregen med ordene: Karina, You are an Ironman! Det bliver så stort.

Jeg glæder mig meget til at se min familie og venner, som det sidste års tid har måtte vænne sig til, at Katrine og mit træningsprogram har haft en høj prioritering, ude på ruten.

HVAD ER DU MEST NERVØS FOR?

At der skal ske noget, jeg ikke selv er herre over, en cykeldefekt eller at få sparket svømmebilleme af.

Men uanset hvad vil jeg prøve at nyde turen.

Der er meget mental træning i at skulle være ude i så mange timer, så det er vigtigt at kunne coache sig selv ud af en skidt situation. Der er mange tanker, der kan nå at flyve igennem ens hoved, men så længe jeg holder dem positive, skal det nok gå.

HVAD ER DIN STØRSTE STYRKE?

Min tro på, at jeg nok skal komme igennem. Jeg er klar og kan godt. Løb må være min styrke. Jeg har løbet med NBRO running siden foråret 2012, men jeg blev desværre skadet under et løb i april 2013 og var ude et helt år.

Men en lang og god genoptræning hos en fysioterapeut gjorde, at jeg løb mit første maraton maj 2014 og har holdt fast i løbet siden da.

HVAD ER DIN STØRSTE SVAGHED?

Svøm og cykling er begge noget, der stadig er nyt for mig.

Jeg har cyklet siden april 2014 og lærte at svømme crawl i juni 2014. Cykel-delen er nok min største svaghed, og her kan jeg virkelig tabe tid, men det er også her, jeg kan vinde mest.

Jeg cykler sammen med en gruppe

der går under navnet DK1115. Det er nogle skønne drenge, der er gode til at hjælpe mig, men de har også 'kørt mig midt over' på landevejen og tvunget fart i mine cykelben. At være eneste pige på de fleste ture kan være hårdt, men utroligt givende.

HVAD ER DIT MÅL?

Mit helt klare mål er at gennemføre. Tidsmæssigt vil jeg rigtig gerne i nærheden af de 12 timer, men uanset hvad, så bliver det så stort at krydse den målstreg. Det er så stor en bedrift, og jeg har måske stadig lidt svært ved at forstå, at jeg i år ikke skal stå og heppe, men at det er mig, der bliver heppet på.

HVAD HAR OVERRASKET DIG MEST?

Hvor meget det egentlig kræver. Jeg vidste godt, det ville blive hårdt, men derfra og så pludselig til at være midt i en træningsuge på 14 timer og få tilpasset en hverdag med fuldtidsarbejde og venner, har krævet sit.

Det har været et hårdt år, men også utroligt givende. Det er vildt at se og mærke, hvor meget træning kroppen har taget imod og stadig bare er blevet ved.

Jeg skal ikke afvise, at vennerne måske har lidt under den enorme mængde træning, jeg har haft på programmet, men det er et valg, man tager, og de er der forhåbentlig også, når jeg krydser målstregen. ■