

## Ironman København er en fest!

Da Steen og jeg stod klar til svømmestart i lagunen i Amager Strandpark, var der naturligvis noget nervøsitet i maven. Men det var også følelsen af, at nu måtte det bære eller bryde. Det var kronen på et års intensiv træning med fokus på pulszoner, langsomme løb for at lære kroppen at forbrænde fedt, daglig træning efter Ole Staugaards træningsprogram, cykelture i regn og blæst, uendelige mængder gel, barer og proteindrik osv osv.

Vi havde checket vandet ud dagen før, så vi vidste, hvad vi gik ind til. Rullende start betød, at vi slap for kaos med arme og ben overalt - det er klart et hit. 16 grader var lige i underkanten efter min smag, men det gik fint selv om jeg frøs til sidst. Jeg gav mig tid til at tage tørt tøj på inden cykelturen og så var det ud på den fine rute i Nordsjælland. Alle der heppede fik en hilsen - hold kæft en opbakning. Op ad Gels bakke var det som at være deltager i Tour de France med masser af tilskuere og en engageret speaker. Selv en tordenbyge kunne ikke ødelægge humøret.

På vej ind i skiftezone ved Christiansborg stod de først veninder og heppede, fedt. Benene var tungere end forventet, så jeg fattede afsted fra depot til depot. Stille og roligt fik jeg ædt mig ind på runderne. Super opbakning og OL guld til håndbold herrerne gav god energi.

Det skal indrømmes, at det var mørk, da jeg løb op ad løberen til målet; men tiden var ligegyldig. Jeg havde gennemført en Ironman uden uheld, uden at gå sukkerkold og jeg havde en fest. Om det skal prøves igen ved jeg ikke - men det er ikke helt umuligt.