

## Fra Iron Hunden

Written by Supervisor  
Monday, 21 June 2010 11:58 -

---



*Det er mig, som står med gul badehætte og trykker på mit ur*

Søndag morgen drog jeg ene mand mod Jels. For flere måneder siden, var vi ellers flere på banen, men hundetallet var blevet indskrænket til kun en deltager - mig! På den lange kørertur gik flere tanker igennem mit hovede. Hvordan skulle jeg disponere mit løb? Nu havde jeg jo ikke Steffen og Søren som holdepunkter! Ville jeg punktere for første gang i sæsonen? Sidste år frøs jeg på svømmeturen - i år var det endnu koldere, ville jeg klare dette? Hvordan ville starten være med 300 deltagere? osv.

Men heldigvis skinnede solen og vinden var rimelig. Så efter at jeg havde placeret mine ting i skifteområdet og tænkt mine skift igennem mindst 10 gange, tog jeg våddragt på og varmede en smule op i vandet.

Starten gik og kampen gik igang! For første gang var jeg i stand til at svømme crawl og kunne

## Fra Iron Hunden

Written by Supervisor  
Monday, 21 June 2010 11:58 -

---

slås mod alle, som prøvede at svømme mig ned og trække vejret samtidig. Jeg var åbenbart kommet langt frem i starten, hvilket resulterede i, at jeg på begge runder havde mange svømmere ved siden af mig. Men jeg kom fint igennem på 41 min. og frøs slet ikke.

På cyklen kom jeg hurtigt ind i en god rytme. Desværre kom der efter første runde et mega regnvejr og vinden blev en del kraftigere. Jeg undgik heldigvis styrt og punktering, hvilket andre ikke gjorde. Jeg cyklede på 2:50.

På vej mod skifte zonen begyndte jeg for første gang, at regne på min sluttid. Jeg kunne se, at det blev tæt på min forrige tid på 5:07. Men jeg var slet ikke sikker på, om jeg overhovedet kunne løbe samme tempo som sidste år. Mine lår var blevet ret hårde af den konstante cykel rytme, som kommer når man ikke må cykle i grupper og så oveni - det kolde vejr. Så jeg måtte vente og se, hvad benene kunne.

Jeg kom fint igang med, at løbe og i mangel af andre hunde var der heldigvis en masse unge triathleter. På de fire omgange gik jeg fra at være nr. 170 til nr. 114. På den sidste omgang kunne jeg se på tiden, at der var mulighed for pr. så jeg pressede lidt mere på, og kom igennem på 5:04. Løbeturen blev et halv minut hurtigere end sidste år 1:30:03. Jeg kunne se på resultat listen, at jeg i år måtte "Tage til takke" med anden pladsen i alders gruppen. Den blev vundet i 4:51, så der noget at leve op til.

Så alt i alt en god oplevelse og jeg havde den positive oplevelse, at jeg havde overskud til mere efter hver diciplin. Det kan jeg bruge frem mod Kbh 🇩🇰

På Tv2 Syd kan I se et lille film klip fra Jels

<http://www.tvsyd.dk/video/30212>

Hilsen lars