

## Herning Triathlon kunne i år glæde sig over tørvejr. Flere brugte stævnet som optakt til noget større

### TRIATHLON

AF THOMAS DAMM  
td@herningfolkeblad.dk

For en række af deltagerne i søndagens Herning Triathlon var anstrengelserne over 1000 meter svømming, 40 kilometer cykling og 10 kilometer løb blot en optakt til langt større opgaver. For andre af deltagerne var det dog tydeligt, at der var udfordring nok i Team Triathlon Hennings stævne.

Flere af den arrangerendes klub udøvere skal senere på sommeren deltage i ironman-stævnet i tyske Roth. Her kan distancerne i Herning ganges med cirka fire for at få indholdet af en ironman.

En af dem, der skal af sted, er Henning Olesen. Han er ét af klubbens nyere medlemmer, og

stævnet i Roth bliver hans første ironman. Og han var ikke blevet mindre optimistisk med hensyn til den opgaven efter søndagens løb.

- Det gik faktisk over al forventning i dag, så det ser godt ud, kunne han konstatere.

Samtidig kunne han fortælle, at han er ganske ny i den ekstreme sportsgren. Det er præcis ét år siden, at han tog sine første crawltag i svømmebassinnet. Nu er han altså klar til en ironman, hvor målet er at gennemføre på mindre end 12 timer.

- Et års træning, så er man klar til en ironman. Det har også givet med et vægtab på 20 kilo undervejs. Træningsindsatsen ligger så også på 20-25 timer om ugen, konstaterede Henning Olesen, da en flaske vand og et par ferskner havde givet lidt energi tilbage.

Blikket på en ironman blev sporet ind, da han på forholdsvis kort tid havde nået målet om at gennemføre et maratonløb.

- Det var ret nemt, så der skulle mere kul på, smilte Henning Olesen.

Og endnu mere kul på kommer der i Roth, der er ét af verdens største ironman-stævner. Det samler også omkring 100.000 tilskuere.



Herning Olesen fra Team Triathlon Herning står om få uger over for sin første ironman. Med cykelhjelm i munden har han her fanget i stiftet mellem svømming og cykling ved Herning Triathlon, som han brugte som opvarmning til den store opgave.

Foto: Tom Laursen

- Opbakningen ude på ruten skulle være helt fantastisk. Folk fortæller, at man helt får gåsehud af de mange mennesker. Blandt andet derfor er det også et godt sted at begynde. Svømmingen foregår også i en lukket kanal uden strøm, og både cykel- og løberuten er stort set helt flad, fortalte Henning Olesen, der sluttede som nummer 20 af de 48 gennemførende på den lange distance i en tid på 2,24 timer.

Når det gælder en ironman er det op mod fem gange så lang tid, han skal være i gang. - Mentalt bliver det ekstremt hårdt, og det er én af fordelene ved at være med i klubben her, hvor mange har prøvet det før,

så man ved, hvad det handler om. Svømmingen er den nemmeste del, som er overstået i løbet af en god times tid. Men efter fire-fem timer på cyklen begynder det at blive tungt, har folk erfaring, forklarede Henning Olesen.

Sådan bølgere det lidt frem og tilbage. Når man er godt i gang med det afsluttende maratonløb, kan man helt komme til at savne cyklen igen. Ud over at forberede sig på det mentalt, så er der en masse praktiske råd, som man kan få hjælp af klubkammeraterne til.

- Når man er i gang så længe er det ekstremt vigtigt, at man får nok at drikke. Derfor bruger man en alarm, så man hele tiden bliver mindet om, at man skal drikke. Kommer man først bagefter der, så kan det hurtigt gå galt, sagde den spændte debutant.

I takt med at træningen er skredet rigtigt godt frem, har han ændret målsætning for løbet.

- Først handlede det »bare« om at gennemføre, så blevet målet på 12 timer, og nu har jeg en tid for mig, der siger 11 timer og 29 minutter. Det kunne være rigtig godt, konstaterede han.

I klubben kan man naturligvis godmodigt drille hinanden, og der gøres forskel på de forskellige ironman.

- Lars (Lars Peder Olesen, red.)

kørte for nylig på Lanzarote og efter det mener han, at den der gennemfører de andre ironman-distancer blot kan kalde sig aluminiums-man. Dernede svømmes i åbent hav, og både cykel- og løberute går gennem bjerge, fortalte Henning Olesen.

Selv om der er et godt sammenhold i klubben, så det ikke sammenlignes med at spille eksempelvis fodbold.

- Det er jo en ekstremt egoistisk sportsgren, hvor man træner meget alene. Vi har fællestreninger et par gange om ugen, men man træner stadig meget for sig selv, men det er rigtig vigtigt at have nogen at lære af, fastslag Henning Olesen.

### FAKTA

#### Herning Triathlon 2009

- KVINDER KORT:**
1. Berit Melgaard, Herning 1,24 timer
- HERRE KORT:**
1. Hjalte Schmidt, Aalborg 1,04 timer
- KVINDER LANG:**
1. Christel May Lovejoy 2,26 timer
  2. Harriet Knudsen, Herning 2,34 timer
- HERRE LANG:**
1. Bo Ballegaard, Århus 1000 1,58 timer
  2. Thomas Mortensen, Purepower 1,59 timer
  3. Anders Steffensen, Horsens 1,59 timer
  4. Stefan Bank Olesen, Herning 2,05 timer