

Din första Ironman

Tankar och tips kring planering och genomförande



Bakgrund

Efter att ha genomfört tolv tävlingar på Ironmandistans, ett otal kortare triathlontävlingar och flera ultramarathon har jag samlat på mig en hel del erfarenhet om uthållighetsidrott. Utöver egen träning och tävling har jag vidareutbildat mig inom fysiskt träning och mental rådgivning via Svenska Triathlonförbundet, Sisu Idrottsutbildarna och andra institut. Som tränare inom Stockholm City Triathlon (www.sct.nu) och de senaste åren som tränare, coach och mental rådgivare inom ramen för mitt eget företag (www.informagi.se) så har jag dessutom haft förmånen och glädjen av att tillämpa såväl teoretiska kunskaper som praktiska erfarenheter på andra än mig själv. Men framförallt tränar och tävlar jag hela tiden själv vidare och jag söker ständigt nya vägar och utvärderar nya idéer. Det råd och tips jag lämnar här är sådant som jag har direkt praktisk erfarenhet av och personligen står för till 100%.

Förslag till tillägg, förbättringar och/eller påpekanden om rena skrivfel mottages tacksamt. Du når mig enklast på sten@informagi.se.

Det här dokumentet får distribueras fritt i komplett utförande, men inte användas för kommersiella ändamål av någon annan än upphovsmannen.

Sten Orsvärn
Informagi AB

Version: 1.0 2013-08-07

Före

Träningen kan se ut på massor av olika sätt beroende på din bakgrund, dina fysiska förutsättningar, vad du föredrar, hur mycket tid du har, den nivå du satsar på, osv osv. Men ska man göra en Ironman, speciellt om du aldrig gjort det förut, rekommenderar jag att du genomför följande tre nyckelpass under de sista fyra veckorna före tävlingen:

- Ett överlångt cykelpass på 20-21 mil då du använder din tävlingscykel + de kläder du avser ha på tävlingen (viktigast att du inte har vanliga cykelbyxor, utan just de byxor du räknar med att tävla i). Du ska inte cykla speciellt fort, utan fokusera på att genomföra distansen kontrollerat som möjligt utan att tappa tempo mot slutet. Har du tempostyre/aerobåge så ska du se till att använda den så mycket som möjligt och minst hälften av tiden.
- Ett överlångt löppass på ca. 4.5 timmar. Här är fokus på tiden ute och inte den löpta sträckan. Du kan varva löpning i varierande tempo med kortare gångpauser (de allra flesta går faktiskt tidvis under en Ironmanmara och du kommer tjäna på att ha tränat på att springa/gå redan innan tävlingen). Ta med sportdryck och ordna gärna någon depå där du kan fylla på.
- En överlång simning på 4000-4500 m. Om det kommer vara våtdräkt som gäller på tävlingen så gäller samma sak även här. Simningen skall helst genomföras i öppet vatten, men till nöds fungerar det med pool också. Tempot skall vara lugnt och fint så du utan problem orkar hela distansen utan att mattas alltför mycket.
- Växling. Planera dina växlingar. T1 simning till cykel. T2 cykel till löpning. Träna på de praktiska momenten i respektive växling. Träna på att ta på/av hjälmen så snabbt och säkert som möjligt. Ta tid! Ska du ta på strumpor i T2, så träna på det några gånger. Ska du ta på strumport redan i T1, så träna på det och då med blöta fötter!

Kost. Ännu ett outtömligt ämne. Mitt tips vad gäller den sista veckan inför en Ironman är:

- Håll dig till det du är van vid och vet funkar! Ät ordentligt de sista dagarna och glöm inte att dricka bra med vatten om dagarna. Men överdriv inte! Börjar du experimentera med kosten är det lätt hänt att du får lite extra svårt att sova och i värsta fall får du problem med magen. Sådana problem behöver du inte som uppladdning inför en långdistanstävling.
- Men folk säger ju att det är viktigt med kolhydratsladdning? Ja, en del säger så och det stämmer i någon mån. Men i princip gäller att ditt muskelglykogen i bästa fall räcker lite drygt 2 timmar, givet att du laddat optimalt. Skillnaden mellan en optimal och mindre bra, men inte usel, uppladdning kanske som mest handlar om 30 minuters högintensivt arbete. Men under din Ironman ska du arbeta betydligt längre än så. Dvs – det spelar absolut ingen roll hur mycket du än kolhydratsladdar, ditt lagrade muskelglykogen kommer ändå att ta slut bara en lite bit in på cyklingen. För att genomföra en Ironman med glykogenförbränning krävs alltså att du tillför nya snabba kolhydrater under tävlingens lopp. Din nivå på uppladdning har marginell betydelse i sammanhanget. Då är det betydligt viktigare att du är utvilad inför tävlingen, samt att magen är i gott skick så du dels kan tillgodogöra dig den energi du tillför, samt så du slipper spilla tid på toalettbesök.

- OK – så då ska man helt strunta i uppladdningen? Nej, inte riktigt. Även om det har marginell betydelse exakt hur full din glykogentank är vid starten, så är det självklart mindre lämpligt att starta med helt tom tank. Det här handlar bara om att du inte behöver försöka överfylla tanken. Samt att du ska må så bra som möjligt dagarna inför tävlingen och när du står på startlinjen.
- Alltså: Ät och drick sådant som du är van vid, men se till att du snarare äter lite extra än lite för lite. Se även till att du dricker bra med vatten, utan att överdriva. Svårare än så är det inte.

På plats

Reka banorna. Titta igenom banbeskrivningar, kartor etc så du har koll på läget. Inte minst sådan som antal varv, hur det ser ut+går till i samband med varvning osv. Var systematisk och se till att du inte missar något viktigt.

Växlingsområdet. Studera hur växlingsområdet är uppbyggt, hur man kan springa inom växlingsområdet och speciellt hur man springer in och ut ur växlingsområdet. På det viset blir det enklare att planera dina växlingar och du kommer spara mycket tid, men framförallt kommer få mycket säkrare växlingar och därmed minska risken för att få din dag förstörd helt i onödan av en slarvigt genomförd växling.

Vad säger reglerna? Vad kan du lämna på eller bredvid cykeln och vad måste du eventuellt ha i påsar? Så mycket som möjligt sätts fast på cykeln så minskar du risken att glömma ta med det, samt att du slipper spilla tid på att stoppa ner vad det nu vara må i fickorna innan du hoppar på cykeln och börjar trampa.

Simbanan. Simma lite lätt på simbanan och kontrollera start, uppgång, ev. varvningar och speciella trånga passager. Se ut landmärken om möjligt för att underlätta navigeringen under tävlingsdagen. Kontrollera starten och fundera igenom var du tror det blir bäst för dig att starta. Var kommer de snabba simmarna stå? Var kan det bli trångt/glest?

Cykelbanan. Läs in dig på cykelbanan och cykla gärna (i lugnt tempo) delar av cykelbanan. Speciellt branta nerförsbackar och tvära kurvor är bra att lära sig ta på bästa vis. Har du tid och möjlighet så är det bra att köra igenom hela cykelbanan med bil. Så vet du i förväg hur det ser ut vid eventuella krångliga och/eller riskabla korsningar och backar. Du vill ju så långt det är möjligt undvika att spilla energi genom att bromsa, utan tvärtom kunna trampa på så hårt du orkar precis hela tiden. Det underlättas genom att du vet vad som väntar bakom nästa krök eller backkrön.

Löpbanan. Löpbanan är inte lika kritisk att läsa in på förhand iom att det inte går fullt så fort som på löpningen (din bromssträcka är betydligt kortare), men det stärker självförtroendet att veta vad som väntar, så jag brukar alltid rulla igenom hela löpbanan med cykel ett par dagar innan tävlingen. Men det här ska alltså inte vara ett träningspass, utan endast lätt rull med cykeln. Du kan självklart också jogga delar av löpbanan om du vill det, men om det inte är en väldigt kort bana (många varv) så bör du inte jogga igenom hela banan kort inför tävlingen. Du ska inte springa några längre sträckor dagarna inför tävlingen, utan all jogg ska vara lätt och kort, med främsta syfte att hålla igång löpvanan.

Tävlingen

Race plan. Vad är egentligen en race plan? En plan för hur du ska genomföra tävlingen. Kort och gott. Alla har en race plan, även om de inte alltid är medvetna om det. Men en bra race plan är en plan man är medveten om, samtidigt som den inte ska vara för överarbetad. Planen ska omfatta hur du ska agera i olika stadier av tävlingen (där du även kan tillåta dig flera alternativ beroende på hur det hela artar sig): vad/när/hur mycket du ska äta och dricka; hur du agerar i simstarten och genom simningen, växlingarna, cykling och slutligen löpning; vilken intensitetsnivå¹ du ska ligga på; vilka kläder/utrustning du ska använda under de olika delsträckorna mm.

Men planen ska alltså inte vara överarbetad. Undvik att sätta snäva tidsmål för de olika momenten! Jag förstår att du kanske har ett totalt tidsmål med hela tävlingen och då är det såklart en fördel att bryta ner detta i delmål som du kan följa upp efter hand så du vet hur du ligger till. Men det är ofta svårt att veta hur snabb t.ex. simningen kommer vara. Det beror av väder, vågor/strömmar och hur korrekt längden är. Motsvarande för cykel och löpning. Kommer du upp från simningen och upptäcker att du ligger 10 minuter efter ditt tidsschema så är det lätt att bli stressad och det behöver inte heller vara positivt för din koncentration om du ligger 10 minuter före tidsschemat. Så notera gärna planerade tider för delsträckorna så du kan följa upp hur du ligger till, men låt inte dessa tider bli en del av din plan. Hur väl du lyckas genomföra din Ironman kommer framförallt att styras av hur väl du lyckas disponera dina krafter och då är intensitetsnivån det som avgör. Du ska inte gå på för hårt, men inte heller ta det för lugnt. Vad som är rätt intensitetsnivå för just dig beror av din träningsstatus och din dagsform. På tävlingen gäller det för dig att lägga dig på rätt nivå och sedan inte låta dig påverkas för mycket av folk runt omkring. De som cyklar om dig kanske är starkare, eller så disponerar de sina krafter helt fel och du kommer cykla/springa om dem igen innan dagen är slut. Oavsett vad ska du inte spilla energi på att grubbla över dina konkurrenter. Se till att hela tiden hålla din egen rytm och din egen intensitetsnivå precis där du bedömer att den ska vara, så kommer dagen sluta på bästa möjliga sätt för dig. Självklart ska du ta chansen att spurta om en konkurrent under sista kilometern om du får chansen, men spurtan ska vara just en spurt och inget kort som du spelar ut mitt under pågående tävling. En Ironman handlar om att spilla så lite energi som möjligt, utan utnyttja varenda lite Watt till att så effektivt som möjligt föra dig framåt mot målet. Så lägg inte mer energi på att fundera över dina konkurrenter än vad som är absolut nödvändigt (t.ex. är det ju bra med viss uppmärksamhet så du undviker att cykla in i framförvarande).

Nutrition. Jag kommer nämna en del om energiintag under tävlingen nedan, men här kommer ändå min syn på detta ämne. Jag använder två primära energikällor under en Ironman: Sportdryck och gel. Bådaddera innehåller såväl snabba kolhydrater som natrium, kalium och magnesium. Sportdrycken är utspädd och tas upp snabbt även under belastning. Gelen sköljs helst ner med vatten, men det

¹ En del gillar att följa pulsen under tävlingen, men själv föredrar jag att gå på strikt subjektiv uppskattning av ansträngningen. Av flera skäl: jag vill inte släpa runt på ett pulsband; jag kan ändå inte läsa av pulsen under simningen; pulsen reagerar lite långsamt och blir därmed ett trubbigare instrument än min egen uppskattning; pulsen påverkas av din allmänna näringsstatus och kan även förhöjas t.ex. pga solvärme vilket därmed förstör dina planerade intervall. Pulsen är ett värdefullt träningshjälpmedel, men den är helt enkelt inte tillräckligt exakt för att jag ska våga vara beroende av pulsmätning under tävling.

fungerar även med sportdryck till nöds. Min mage tål det mesta av sportdrycker och gel (allt jag har prövat hittills) så jag brukar inte oroa mig för den saken. Men om det skulle serveras en sportdryck som jag inte gillar, så kan jag alltid hålla mig till gel + vatten (och möjligen en slurk Cola). Det funkar alltid. Om du är osäker ska du se till att testa den sportdryck + gel som kommer att serveras i förväg. Jag tar alltid med mig två flaskor av min egen favoritdryck ut på cyklingen så jag vet att jag har en bas av det jag gillar bäst. Gel tar inte så mycket plats så där tar jag ofta med mig en laddning om åtta stycken ut på cyklingen oavsett om det finns gel på kontrollerna eller ej. Då vet jag att jag har med mig av något som funkar och att det kommer räcka hela vägen igenom cyklingen. Ut på löpningen tar jag möjligen med mig en egen gel och ordnar med privat langning om jag inte litar på det som arrangören tillhandahåller (men oftast nöjer jag mig med det som finns på det officiella kontrollerna).

Jag brukar alltså göra av med ca. 8 gel på cyklingen (jämnt fördelade över distansen) och 5-6 flaskor sportdryck (lite beroende på temperatur). Det blir oftast några flaskor vatten också, varav jag håller det mesta över mig. På löpningen är det ungefär en gel/mil som gäller och i övrigt 1 mugg sportdryck per kontroll. Samt 1 mugg vatten över mig i varje kontroll.

På cyklingen brukar jag ta några bananhalvor och kanske någon energikaka. De sakerna tar jag bara för att ge magen en känsla av riktig mat, så jag håller undan eventuella hungerkänslor. Men energin kommer från sportdryck och gel. Även om jag tuggar riktigt noga (vilket jag gör för att just lura magen) så är magmunnen en mycket liten öppning. Det tar tid för kroppen att bearbeta fast föda så den kan komma igenom magmunnen, ut i tarmarna och vidare ut i kroppen. Då är det bättre att satsa på föda som redan är flytande. Det effektiviserar upptaget avsevärt.

Jag äter aldrig något särskilt salttillskott i form av salttabletter, resob, saltgurka, jordnötter, chips etc. Aldrig. Det räcker utmärkt med de salter jag får i mig genom sportdryck och gel.

Simning. Gör en bedömning av hur tufft du vågar gå in i simningen, baserat på din egen förmåga och framförallt erfarenhet av simning i öppet vatten med många andra simmare i närheten. Trängseln är något som skrämmer många och sådana känslor måste respekteras. Det kan vara klokt att starta lite längre bak eller åt sidan och göra en lite lugn, men säker simning, istället för att gå på hårdare än vad du klarar av och kanske tryckas ner under vattnet, tappa glasögonen, etc, vilket lätt kan leda till att man helt tappar rytmen och får långt sämre simtid än planerat.

Men givet att du inte är helt ovan och osäker så förordar jag att du går den andra vägen. Lägg dig bland folk som är lite bättre simmare än du. Lägg dig där det är trångt och där du har kortast väg runt banan. Sök helt enkelt upp trängseln och lägg dig så långt fram du någonsin vågar. Varför? Det främsta skälet är att man tjänar väldigt mycket på att ligga direkt bakom/bredvid andra simmare. Det fungerar precis som vid cykling. Ligger du bakom en snabb simmare så kommer du själv klara av att simma betydligt snabbare än vad du skulle göra om du hade fritt vatten framför dig. Så alla vi som inte simmar absolut snabbast i fältet, vi tjänar på att ligga bakom. Men för att du ska tjäna riktigt mycket så måste du ligga bakom sådana som faktiskt simmar snabbare än vad du skulle göra annars. Hamnar du bakom en grupp med duktiga simmare kan du dessutom ta ner din egen navigering till ett minimum. Du ska fokusera på att inte tappa fötterna framför dig och lite på att personen framför håller koll på vart ni simmar. Någon gång emellanåt ska du ändå titta upp för att säkra upp att ni inte är ur kurs, men du kan nöja dig med betydligt mer sällan än om du simmar i fritt vatten. Det här gör

att du sparar massor av tid och energi jämfört med när du träningssimmar själv hemma i din favoritsjö. Så givet att du tror att du klarar av att ta ett par armbågar under simningen – in i smeten och veva på. Det kan kännas lite stökigt i början, men det kommer löna sig i längden.

Mot slutet av simsträckan är det klokt att börja fundera lite på den kommande cyklingen och framförallt på växlingen. Gå igenom växlingsmomenten i huvudet T.ex.:

- öppna blytlåset + ner med överdelen av våtdräkten;
- av med badmössa, glasögon och öronproppar;
- greppa cykelpåsen;
- in i tältet och sätt dig på första bästa lediga plats;
- töm påsen;
- ner i påsen med glasögon; mössa och proppar;
- av med hela våtdräkten och ner i påsen med den – eller låt en funktionär göra det åt dig;
- på med hjälm+glasögon;
- på med nummerlapp;
- skor beroende på om de är på cykeln eller ej;
- stick iväg mot cykeln och stäng+dumpa påsen på vägen.

Lugna gärna ner bensparken lite extra så du minskar risken för kramp när du ska ställa om från sim till löp till cykel. Trycker det på lite så ta gärna chansen att kissa innan du är klar med simningen. Det kanske känns lite läskigt, men det är i alla fall lättare att kissa när man simmar än när man cyklar. Dessutom har jag hittills inte hittat något regelverk som förbjuder att man kissar i farten under simningen (till skillnad från cykling och löpning där det finns sådana regler i vart fall vid officiella Ironmantävlingar). Så nu vet ni som eventuellt brukar ligga och hacka på mina fötter under simningen – andas inte in under ytan ☺.

Cykling. Hjälmen ska vara på och knäppt när du tar cykeln. Personligen använder jag alltid glasögon på långdistans (på olympisk och kortare distans tycker jag inte det är motiverat att slösa tid på glasögon). Det finns de som sätter fast glasögonen på ramen och tar på dem i farten. Men jag gillar inte att greja med händerna framför ögonen när jag väl börjat cykla, så jag investerar ett par sekunder i att ta på glasögonen innan jag tar på hjälmen (jag vet – då hamnar remmen utanför glasögonen vilket ser illa ut, men för mig är inte Ironman en skönhetstävling ☺). Har man påssystem på tävlingen tar jag på både glasögon och hjälm i ombytestältet och är alltså redo när jag kommer fram till cykeln. Bara att greppa cykeln och springa mot bike exit.

Skorna sitter på pedalerna och är riggade med gummisnoddar så att de inte ska snurra runt utan vara någotsånär enkla att komma i. Medan du springer med cykeln kan du passa på att sätta på cykeldatorn om det inte sköts med automatik. Hoppa på cykeln så snart det är tillåtet och trampa iväg. När du fått upp farten en smula sätter du på skorna ordentligt och spänner dem. Tidsvinsten med att sätta på cykelskorna i farten är obetydlig när vi pratar Ironman. Men det är säkrare att springa barfota än med cykelskor på fötterna. Utöver att du riskerar halka/snubbla, så finns det en risk att du förstör klossarna eller att det fastnar lera i dem när du springer med cykelskorna. Därför

föredrar jag att starta med skorna på pedalerna. Har du väl lärt dig tekniken så är det en säkrare växling.

Jag tar alltid med mig gel på cykeln. Visserligen langas det gel vid många tävlingar, men för att minska beroendet av kontrollerna föredrar jag att ta med mig rejält med gel redan från början. En par värktabletter brukar jag också ta med för säkerhets skull. Gelen klämmer jag fast mellan flaskor och flaskhållare och övrigt sätter jag fast med gummisnoddar. Så snart jag fått upp farten flyttar jag över allt utom flaskor från ram och styre till bakfickorna på dräkten.

Bra. Allt är klart och det är bara att trampa på. Se till att göra det i ditt eget tempo. Det är väldigt lätt att gå onödigt hårt i början (jag gör det själv, hela tiden, trots att jag vet bättre). Glädjen av att komma upp på cykeln, adrenalinpåslaget och konkurrenterna som kör om/blir omkörda får dig lätt att underskatta din ansträngning. Så hålla gärna igen lite extra jämfört med din planerade intensitetsnivå under de första fem kilometrarna. Då blir det förmodligen lagom. Nu är det bara att pumpa på och följa ditt eget tempo och din upplevda intensitetsnivå. Bekymra dig inte för mycket om övriga cykliser. Gör framförallt inte misstaget att irritera dig på konkurrenter som draftar eller gör andra regelbrott! Om någon lägger sig på ditt bakhjul när du kör om, so what? Det är han/hon som kommer få straffbox om det kommer förbi en domare. Inte du. Du ska absolut inte försöka öka tempot ytterligare för att köra ifrån. Det förlorar bara du själv på. Det är fullständigt meningslöst att spilla energi på sådant. Massor av rutinerade triatleter spiller ändå denna energi, vilket alltså innebär att massor av rutinerade triatleter egentligen skulle kunna ha bättre personbästa på Ironman om de begrep att använda all sin energi till sin egen prestation. Alltså: Din rytm, din andning, ditt tempo!

Tyvärr kan man ibland få väldigt stora problem med draftande konkurrenter. Dvs. det är inget problem att de draftar. Så länge de ligger bakom dig så behöver du inte bry dig om dem, men det som brukar hända är att så snart du sänker tempot en smula (kanske i en uppförsbacke eller om det kommer lite mer motvind) så tenderar de att genast cykla om dig och gå in framför. Då de väl kommit in framför de brukar det gå upp för dem varför du plötsligt sänkt tempot ... aha! Det var lite jobbigare just nu att ligga utan vindskydd! ... då sänker de tempot själva samtidigt som du tvingas släppa 10 meter lucka innan du får köra om igen. Det är såklart inte optimalt för dig. Ja, om en sådan sak händer flera gånger på kort tid så får du fundera över hur du löser situationen. Det är dock sällan bra att satsa på att direkt gå om och köra ifrån. Det kostar energi och ger alltför sällan önskat resultat. Min rekommendation är istället att du beväpnar dig med tålamod och lägger dig 10 meter bakom och bidar din tid. Samla lite kraft samtidigt som din draftande konkurrent får kämpa utan hjälp. Efter några minuter kan det vara läge att göra ett nytt försök. Tålamod och förmågan att ignorera konkurrenter är viktiga mentala framgångsfaktorer för en Ironman. Medan du fortfarande är ute på cyklingen så är det garanterat lång tid kvar på loppet. Du behöver inte stressa. Du ska inte stressa. Du ska göra ditt eget lopp och inte låta någon konkurrent hetsa dig att ta i mer än planerat.

18 mil är långt. Har du aerobåge (och det ska du ha) så ska du ligga i den så mycket som möjligt. Du vill inte slösa energi och slösa energi är precis vad du gör om du sitter upp och fångar vind. Så ligg i bågen så mycket du bara kan. Passa på att sätta dig upp och sträcka ut ryggen lite i uppförsbackar och när du närmar dig en vätskekontroll. Variera gärna sittpositionen något med jämna mellanrum. Det finns väldigt bekväma sadlar och med en bra inställning av din cykel så kan du få bra komfort även om cykeln ser extrem ut. Men ska du sitta på exakt samma sätt i flera timmar så kommer det bli

obehagligt. Så flytta dig lite grann fram/bak på sadeln emellanåt, innan du får problem. Lyft gärna på rumpan någon gång också för att verkligen släppa fram blodet överallt. Sträck ut benen lite extra i någon nerförsbacke, osv. Du ska ge akt på de signaler din kropp ger dig och göra små justeringar hela tiden för att hålla dig så fräsch som möjligt. Mot slutet av cyklingen kommer du sannolikt ändå känna dig rejält trött, men försök ändå vara disciplinerad och ligga kvar i aeroposition. Det är effektivast och även den position du ska ha ställt in cykeln för så det är i den positionen din kropp bör må som bäst, oavsett vad den råkar viska till dig efter att du cyklat 15 mil.

När du närmar dig en vätskekontroll ska du ha klart för dig vad du vill ha och om du ska kasta något (skräp eller en tom flaska). Kasta det som kastas skall på anvisad plats innan du kör in i kontrollen. Sätt dig upp och sänk hastigheten. Sök ögonkontakt med en funktionär som har det du är ute efter. Greppa vad det nu må vara och stoppa på dig det raskt. Du hinner ta en flaska i början av kontrollen och en halv banan/kaka/gel några meter senare. I alla fall om du är förberedd. Ska du inte ha någonting i kontrollen så signalera det till funktionärerna, lägg dig i bågen och håll ut till vänster och passera.

Det är lättare än vad man kan tro att ta emot flaskor, get etc i farten. När man tränat lite så kan man hålla förvånansvärt hög fart och ändå greppa en flaska. Men tänk på att du inte har någon aning om vilken erfarenhet funktionären har! Det krävs ett samarbete för att langningen ska fungera så ge funktionären och dig själv en vettig chans. Kör inte fortare än att du har full kontroll på situationen! Och se till att artigt tacka för langningen! Om du/funktionären skulle råka missa – svär eller gnäll inte! Du slösar bara på energi. Du gör dålig PR för oss tävlande och du riskerar att skrämja bort en funktionär från att hjälpa till på nytt i framtiden. Så le och tacka, även när det skiter sig (och det gör det förr eller senare). Det tjänar du och alla andra på.

18 mil är som sagt långt. Dela in sträckan i delmål så känns det lite mer överkomligt. Ofta kör man flera varv på samma bana. Då blir varje varv ett naturligt delmål. Ett halvt varv kan också vara ett delmål. Självt brukar jag räkna ner. Efter första milen (som oftast gå ganska raskt) har jag kört drygt en tjugondel. Knappa milen senare är det en tiondel och strax därefter en niondel. Efter fyra mil är det snart en fjärdedel osv. Snart har man passerat hälften och då är det hemväg och nerförsbacke. För att hålla koll på intensitet och tempo brukar jag lyssna på min andning. Det blir lätt lite meditativt. Tänk yoga och tai chi! Lyssna på din andning och suset från hjulen. Det ska vara jämnt och fint och inte ansträngt. Har du ingen kadensmätare (jag har, men jag visar inte kadensen på min dator) så varför inte räkna kadensen emellanåt? Titta på klockan och räkna din tramptag under en minut. Jag försöker alltid ligga kring 95 i kadens på en Ironmantävling, men du kanske hellre ligger kring 90. Oavsett vad – kontrollera var du ligger och kontrollera igen efter några kilometer. Försök ligga så jämnt som möjligt. Framförallt ska du vara medveten om vilken kadens du håller! Du ska vara medveten om hur du cyklar!

Mot slutet av cyklingen kan det vara bra att lätta lite på växlar och spinna ut på snäppet högre kadens. Ställ dig upp i någon nerförsbacke och sträck ut benen. Det är lätt att man får kramptendenser i både lår och vader. Om du sträcker ut och ger musklerna en liten chans att hämta sig inför växlingen så kommer övergången till löpning att gå smidigare.

Gå igenom växlingen till löpning i huvudet. T2 är oftast enklare än T1, men ändå bra att du har repeterat mentalt vad du ska göra och vad du eventuellt ska se till att få med dig ut på löpningen, så minskar du risken för strul. Har du ätit och druckit allt du tänkt dig på cykeln? Annars är det läge nu att klämma i sig den sista gelen och ta en slurk sportdryck till. Så kan du gå ut på löpningen med ny energi i kroppen.

Skorna kvar på pedalerna eller ej i växlingen? Du bestämmer! Självtänkt lämnar jag skorna på pedalerna, så när det är något hundratal meter kvar av cyklingen spänner jag upp skorna och lyfter ur fötterna och sätter dem ovanpå skorna. Så trampar jag den sista biten in till växlingen och hoppar av cykeln och fortsätter springa vid sidan av den in i växelområdet. Häng upp cykeln.

Löpning. Greppa löppåsen (om det är påssystem) och in tältet. Av med hjälm och glasögon. På med strumpor. Det går att göra en Ironman utan strumpor, men jag tycker inte längre det är värt risken för skavsår (det tar ca. 6 sekunder att ta på ett par strumpor om man tränar ett par gånger). Så på med löpskorna. Jag har alltid gummiband med förinställd längd så jag behöver bara dra på skorna. Det tar inte särskilt lång tid att knyta skorna om man har vanliga skosnören, men det är en risk att man drar åt lite för hårt och därmed tvingas ändra senare. Med gummiband sparar man alltså tid, men framförallt minskar man risken att det blir för hårt åtsnört. Hjälmtäcket och glasögonen lägger du i påsen som du dumpar på vägen ut. Vrid nummerlappen så den hamnar framtill, greppa kepsen och stick iväg! Eventuellt gel etc. som du vill ha med ut på löpningen har du lagt i kepsen så du kan stoppa på dig den i farten. Så på med kepsen, vinka till publiken och gå tillbaka in i din egen bubbla.

Keps är såklart inte ett måste, men personligen gillar jag att ha en. Jag kan blöta ner den i kontrollerna och få hjälp att undvika överhettning, men framförallt hjälper den mig att skärma av omgivningen. Det är visserligen roligt när folk hejar och det är roligt att kunna glatt vinka tillbaka. Men merparten av löpningen vill jag kunna vara i min egen bubbla och då är det bara att dra ner kepsen lite extra långt så stänger jag ute alla störande element.

Nu ska du springa en marathon efter att just ha cyklat 18 mil. De flesta tycker marathon är ganska jobbigt i sig. Det blir garanterat jobbigare när du startar med trötta ben. I början känns gärna låren lite som telefonstolpar och vaderna kanske inte heller vill vara med och leka. I vart fall kommer det kännas att du just klivit av cykeln efter 18 mil. Så låt dig inte nedslås av att det känns jobbigt. Det ska kännas jobbigt. Försök ta korta snabba steg med hög frekvens. Tänk på andningen och tänk på din armföring. Kroppen atletiskt upprätt och sväva elegant framåt (det kommer sannolikt varken kännas eller se ut på det viset, men försök ändå visualisera dig själv på det viset). Framförallt – korta snabba steg. Låt benen flyta fram. Det är mycket möjligt att du känner en del kramptendenser i låren och/eller vader, men försök ge det ett par kilometer. Det brukar bli bättre efter ett tag när benen fattat att du inte längre sitter på cykeln. Ha lite tålamod så ska du se att du belönas 😊

Kontrollera farten från första början. Det är faktiskt väldigt lätt hänt att man springer alldeles för fort i början, trots att benen krampar och det känns som att det går i snigelfart. Så håll gärna medvetet igen lite extra de första kilometrarna. Lita inte på dina egna sinnen utan kontrollera med klockan hur fort det verkligen går första kilometrarna och var beredd att sänka tempot vid behov. Bättre att ha krafter kvar för en stark sista mil än att bränna krutet direkt. Och ... bry dig inte om dina

konkurrenter. En del kommer springa jättefort från början; andra kommer stappla fram; du ska hålla ditt tempo som passar dig. Då kommer det gå bra.

Ta något att dricka i varje vätskekontroll (jag rekommenderar sportdryck) och stoppa gärna på dig en gel om det langas. Gelen kan du klämma i dig direkt inför nästa vätskekontroll och ta en mugg vatten att skölja ner den med. Ta gärna en eller två extra muggar vatten att hålla över dig.

Försök hålla dig springande så mycket som möjligt, men det viktigaste är att du hela tiden rör dig framåt. Ska du börja gå, så se till att vara strukturerad. Börja med att gå igenom varje vätskekontroll. Inte stanna. Greppa det du ska ha och rör dig hela tiden gående framåt. När du druckit (och ev. ätit) samt hållt vatten över dig, kasta den sista muggen och börja springa igen. Nästa kontroll kommer säkert inom ca. två km och då får du gå igen. Räcker inte det, så börja med att räkna steg. Räkna varje gång du sätter ner högerfoten. Spring/jogga 200 steg och ta sedan en kort gångpaus. Fortsätt räkna steg! Börja springa igen efter 50 steg! Osv. känner du dig stark så utöka antalet steg mellan gångpauser, känns det jobbigt så minska antalet steg. Men gå aldrig mer än 50 steg (högersteg – dvs. 100 steg totalt) åt gången! Med en sådan strategi kommer du alltid att hålla ett hyggligt tempo framåt och maran kommer vara avverkad betydligt snabbare än du tror.

Det gör ONT att springa/gå en Ironmanmara. Tro inget annat. Så bryt inte bara för att det gör ont. Du kommer ångra dig efteråt. Men se till att skilja på smärta och smärta. Blir det för jobbigt så du känner att det inte ens blir lättare av att du går, ja då kan det kanske vara klokt att ändå överväga det otänkbara. Men har du tränat och förberett dig för din Ironman under en längre tid, så är sannolikheten hög för att du kommer kunna genomföra den utan några bestående men, oavsett om det gör ONT under maran. Som sagt, det gör ONT att springa/gå en Ironmanmara. Tro inget annat.

För att få tiden att gå kan du tillämpa motsvarande strategi som under cyklingen. Dvs. räkna ner! Första tiondelen, en fjärdedel, halvvägs! Bara en halvmara kvar – det har jag gjort på träning hur många gånger som helst! Osv.

På löpningen har du också mer tid att prata med och heja på dina medtävlare. Så om du har en jobbig dag, ta chansen att avleda uppmärksamheten lite genom att vara social! Funkar allt bra och flyter på kan du såklart också vara social. Det är du som väljer strategi. Själv brukar jag oftast sluta mig ganska mycket i min egen bubbla. Det kostar energi att vara social och jag är snål med energin under en Ironman. Men man mår bra av att få påhejning och då kan jag faktiskt kosta på mig att bjuda mina konkurrenter på lite påhejning också. Varför inte? Så jag brukar växla mellan introvert koncentration och lite korta sociala utbrott med positiva kommentarer till omgivningen. Allt för att se till att få tiden och gå, men framförallt för att hålla kropp och knopp i harmoni ända fram till mållinjen.

Innan du vet ordet av återstår det bara några kilometer innan målgång. Ofta går det att hitta extra krafter då när man vet att benen strax ska få vila. Försök höja frekvensen! Prova att dra in på gångpauserna! Se om du kanske rent av kan skjuta ifrån lite kraftigare och med mer markerad armpending! Det kan funka och helt plötsligt kanske du ”flyger fram” i en fart du nyss trott skulle vara helt omöjligt. Oavsett vad, ge dig chansen att fundera över målgången. Hur vill du se ut på ditt finisherfoto? Förbered ett glatt leende och dra upp alla blixtlås så kläderna sitter snyggt. Ta kepsen i handen så man ser ansiktet på dig. Och vinka till publiken! Njut av stunden för just idag är du stark och just nu bli du en Ironman!

Grattis!



Sten Orsvärn • Triathloncoaching • www.informagi.se • +46 707 147 146 • sten@informagi.se

Efter

Se till att få mat i dig efter tävlingen. Efter en Ironman är man trött och även magen är trött. Magen (och du själv) är dessutom lite extra trött på alla sportdryck och gel som du matat den med under hela dagen. Så det är inte självklart vad du vill äta och dricka efter målgång. Därför kan det vara klokt att planera för det här redan innan loppet.

Vi officiella Ironmantävlingar serveras det mat för tävlande direkt i anslutning till målgång. Ät, drick och var glad! Ta chansen att ljuga lite med nya och gamla vänner som också gått i mål. Det brukar finnas en del olika alternativ så att de flesta hittar något som kan passa.

Ska du fixa egen mat, eller gå ut och äta, så bestäm vad du vill ha i förväg (lämpligen något okomplicerat som ändå innehåller kolhydrater, protein och fett, utan alltför kraftiga kryddor och utan att vara mastigt eller svårtuggat). Se ut restaurangen (det är inte kul att vanka runt och lite slumpvis leta efter en passande restaurang efter en Ironman. Tro mig. Jag har provat det.

Missa inte prisceremonin! Det är roligt att vara med oavsett om du själv får ett pris. Dessutom kan du hämta inspiration inför ditt nästa lopp. Kanske du vill stå på prispallen själv nästa gång?

Är det en Officiell Ironmantävling så se till att gå på slot allocation! Du kan ha tur och få en plats till Ironman Hawaii på roll-down, även om du inte tror du har tillräckligt bra placering. Även om du vet att du inte vill åka till Hawaii, så kan det ju ändå vara en skön känsla att med klar stämma få tacka nej till platsen 😊

Planera att vila 1-2 veckor efter tävlingen och gör det också. Räkna med att du kommer få kraftig träningsvärk. Även om träningsvärken kanske ger med sig redan efter ett par dagar så ska du vara beredd på att det centrala systemet fortfarande är utmattat. Så ta det lugnt och ge kroppen en chans att återhämta sig. Det har du förtjänat. Lättare jogg, sim och cykling är tillåtet. Men bara lätt och kortare stunder. För att hålla vanan uppe och påminna kroppen om att du faktiskt är en triatlet.