

IM Florida Dagbog for Jørgen Jørgensen fra den 22. okt. 2007 til 5. nov. 2007

Inholdsfortegnelse:

Mandag d. 22. okt.	2
Tirsdag d. 23. okt.	2
Onsdag d. 24. okt.	3
Torsdag d. 25. okt.	4
Fredag d. 26. okt.	4
Lørdag d. 27. okt.	5
Søndag d. 28. okt.	5
Mandag d. 29. okt.	6
Tirsdag d. 30. okt.	7
Onsdag d. 31. okt.	7
Torsdag d. 1. nov.	8
Fredag d. 2. nov.	8
Lørdag d. 3. nov.	9
Søndag d. 4. nov.	11
Mandag d. 5. nov.	12
Fremtiden	12
Tilbageblik	12

Mandag d. 22. okt.

- Kørte til lufthavnen for at være ved P15 kl. 8 og så videre med bussen til terminal 3, jeg checkede ind uden de store problemer, skulle blot svare på standard spørgsmålene man nu skal når man skal til USA.
- Flyet var rykket 15min frem i afgang, men vi kom først af sted som planlagt kl. 11. fløj fra København til Atlanta, hvor jeg skulle gennem tolden med min bagage, men ingen cykel kun min anden taske, nå jeg skulle nå det næste fly til Tampa, flyet var landet lidt senere end planlagt og jeg havde ventet længe på min cykel som ikke kom, men kom gennem tolden og var lidt sent på den så jeg løb ned til toget ud til afsnit A og løb ned til A28, men det var flyttet til A4 så jeg måtte løbe helt ned i den anden ende af afsnit A, men flyet var forsinket så jeg var lige pludselig i god tid, men sveden piblede frem af at løbe. Jeg kom til Tampa gik hen til "lost baggage" skranken og meldte at jeg ikke havde fået min cykel.
- Nu skulle jeg videre til Alamo for at hente den bestilte bil, ingen problemer der, sælgeren prøvede at sælge mig en større bil og nogle flere forsikringer.
- Fik bilen og fik startet GPS'en op og kom hurtigt til hotellet [Red Roof Inn](#) i Clearwater-Palm Harbour. Fik værelse 133.
- Jeg var ved at være lidt træt efter denne dag hvor jeg havde været oppe i 21 timer, gik i seng kl. 22 lokal tid.



Tirsdag d. 23. okt.

- Jeg havde ikke de store problemer med at sove, så jeg stod op kl. 7:30.
- Fik fat i Delta for at høre om de havde fundet min cykel, fik at vide at den ikke var kommet med fra København...
- Det medførte at jeg så ville bruge dagen på at besøge nogle af de centre jeg havde fundet i nærheden, jeg ville gerne købe et kamera, da jeg kunne købe det noget billigere end hjemme i DK, det første sted jeg ville se på kameraet der havde de det ikke hjemme men de mente at det var hjemme i anden butik i nærheden, så jeg gik en tur i centret for dernæst at tage hjem for at finde hvor det helt nøjagtigt lå, jeg havde også fundet ud af hvordan at jeg skulle få gang i net forbindelsen til Pc'en, så jeg kunne finde butikken.
- Inden jeg kørte videre til butikken skulle jeg jo også træne lidt, det var jo ligesom derfor at jeg var taget herover. Kørte til [Dunedin beach \(Honeymoon island state rec area\)](#) hvor jeg løb mine intervaller, det var meget varmt så det var en stor omvæltning at skulle løbe i 35°C!! det bringer minder om IM Frankfurt hvor det også var meget varmt. Derefter tog jeg en tur i bølgen blå, der var mange sten og bølgerne var så store at de flere gange skyllede hen over mig, men det blev til ca. 20min uden våddragt da den var med i cykel kufferten!!
- Efter træningen kørte jeg videre til butikken og de havde kameraet hjemme, så jeg fik brugt lidt penge der....
- Kørte videre til et andet center hvor der var en Adidas og Nike outlet, hvor jeg havde håbet at jeg kunne finde et par løbebukser og evt. en løbe/cykeljakke, men det havde de ikke noget af. Så det var en forgæves tur.
- Havde ikke de store problemer med at holde mig vågen gik i dag i seng kl. 22:30, så jeg vil sige at jeg ikke har de store problemer med Jet lag.

Onsdag d. 24. okt.

- Igen i dag sov jeg til kl. 7:30 uden de store problemer...
- Jeg var lige på nettet til morgen for at se om der var nyt mht. min cykel, der stod nu at de ikke kunne finde ud af hvor den var!!?? Så jeg tog over til receptionen for at låne telefonen for at ringe til Delta, men da jeg kom derover sagde receptionisten at min cykel var kommet i nat.. YES det var en dejlig start på dagen. :o)
- Vejret var ikke det bedste det regnede og det var ikke lige det jeg havde håbet på.
- Nå jeg fik bugseret cyklen ind i bilen og kørte om til værelset hvor jeg fik samlet cyklen, gearene var ikke helt gode, øv, nå jeg havde ikke tålmodighed til at skruer på det, da det bare skal være 100% i orden, så jeg fandt en cykel butik "[Flying fish bikes](#)" som så ud til at være ok, jeg kørte dertil vejret var jo ikke det bedste, så af sted jeg kørte, butikken var den rigtige de fik hurtigt justeret gearet så det spillede igen, jeg kikkede jo efter en cykeljakke og de havde en fin en der, så den købte jeg og jeg skulle også bruge en pumpe da "lufthavnen" havde taget min CO2 pumpe da der var en patron i, så det fik jeg også købt der.
- Da jeg kom tilbage regnede det ikke så meget mere, så jeg kørte af sted på dagens tur, jeg kørte på en sti som hedder "[Pinellas Trail](#)" som er en sti til cyklister, rulleskøjteløbere, gående osv., den er 34 miles og asfalteret, eneste ulempe er at man skal holde tilbage ved alle veje der krydser stien, det regnede ind i mellem men det var til at holde ud. Derefter stod den på en løbetur som gik kanon, ingen problemer overhovedet med mit knæ som har voldt mig nogle problemer. Men jeg kunne mærke at jeg skulle havde drukket noget mere, men det må jeg rette op på de kommende dage.
- Nu lidt tanker om USA... Det er godt nok vildt hvor mange reklameskilte der er ud til vejene, jeg tror at de fleste danske arkitekter ville synes at der er meget grimt, hvilket jeg vil give dem ret i.. :o) Så er der deres biler de er meget store og den bil jeg har lejet er godt nok noget andet end den jeg kører rundt i derhjemme, først er der dækkene de er elendige i regnvejr, den laver hjulspin uden at jeg træder særligt hårdt på speederen og når man laver uvendinger så skrider den også ud og så er der lyden når man lukker dørene og bagklappen det lyder ikke særligt godt... så jeg kan godt forstå at den Amerikanske bilindustri har store problemer... blot nogle tanker.... :o)
- Nu er det ved at være sengetid for denne dag, nu er der "kun" 9 dage og 11 timer til det store slag :o)



Torsdag d. 25. okt.

- Igen i dag stod jeg op kl. 7:30, kunne godt have sovet lidt mere... :o) lidt uhyggeligt at jeg sover 9-9½ time det er længe siden at jeg har gjort dette!
- Ville prøve at svømme ved Crystal beach i dag, også for at se om der er færre sten der, har fået lidt rifter under fødderne efter sidste svømmetur.. (det var ikke mens jeg svømmede) Der var ikke så mange sten, men det var en meget lille strand, så jeg besluttede at køre videre nord på til [Sunset beach](#), som var større, her var der heller ingen sten, dog lidt græs i overfladen men det var et godt sted, en "bane" var ca. 300-350m så det blev til 4 "baner". Der var heller ingen bølger på i dag så det var en fornøjelse at svømme i dag og for første gang i lang tid med våddragt på, man er jo nærmest flyvende....
- Efter svømmeturen tog jeg til hotellet for at få lidt at spise, for derefter at tage ud og cykle på [Pinellas Trail](#), kørte en lidt anden vej til stien da jeg ikke skulle køre så langt på US Hwy 19 (8 sporet vej) den kan være lidt trafikeret, og jeg kan ikke komme op på 45 MPH, i hvert fald ikke op ad bakke.... På den anden vej tog jeg dette billede. Havde også et lille uheld da jeg skulle køre gennem et byområde på stien, der var der en kantsten som gik lidt længere ud på stien end jeg regnede med, så den lukkede slange løsenede sig fra fælgen, men jeg kunne sætte den på plads igen... pu-ha
- Da jeg kom tilbage fra cykelturen tog jeg straks dagens løbetur, havde bedre styr på væskeindtaget i dag, så det gik som smurt, får snakket lidt med skolebetjentene (mens det er rødt) som står i de trafikerede kryds og hjælper skolebørnene over, det er ikke som i DK ældre skolebørn, men ældre mænd/kvinder.
- Aftenen gik med at få lidt kinesisk mad, smagte godt og jeg blev mæt, derudover har jeg været ude og se på lidt biler.... der ligger en BMW forhandler 500m fra hotellet... kunne godt "nøjes" med denne. BMW 550i (4.8L, 360hk) der sidder også nogle pæne tromler på.. 275/30 x19" Men chancen for at jeg vinder i Lotto er ikke så stor....
- Derudover slappede jeg af med at skrive i dagbogen og se lidt TV



Fredag d. 26. okt.

- Ja det er blevet en vane at jeg står op kl. 7:30

- Efter morgenmaden gik det igen til [Sunset beach](#) for at svømme, det blev ikke så langt i dag "kun" 2 baner, vandet er varmt så det er lige før at det ikke er nødvendigt med våddragt, vil næsten sige at det er varmere end i nørregårdsskolens svømmehal.... :o) eneste ulempe er at der ikke er så mange kønne piger her som i svømmehallen!! (her ville Charlotte gerne have skrevet en kommentar!! :o)...)
- Da jeg kom tilbage fik jeg lidt at spise inden at jeg rullede 20km på [pinellas trail](#), denne gang den anden vej... her var der faktisk bedre udsigt ud over lidt søer/havet, det er meget flot.
- Resten af dagen er gået med at tage til Clearwater beach, flot strand men det koster \$8 at parkere, så det er lidt dyrt, derudover var jeg en tur i endnu et center!!!
- Men ellers er det jo en mindre hviledag.. så jeg har slappet af.

Lørdag d. 27. okt.

- Stod igen op kl. 7:30
- Jeg tog igen til [Sunset beach](#) for at svømme, da jeg kom frem lå min badehætte på bordet! da jeg skulle til at tage dragten på opdagede jeg at jeg ikke havde mine svømmebriller med, øv tilbage og hente dem, da jeg kom tilbage til hotellet kunne jeg ikke finde dem!! Jeg må have glemt det i går! så det var derfor at min badehætte lå på bordet og der må være nogen der har taget brillerne men ikke hættten, ellers er det fuglene der har taget dem.. Nå men jeg havde taget 2 par briller med herover så jeg måtte tage det andet par, så jeg fik svømmet 6 baner i dag. Efter svømningen tog jeg tilbage til hotellet igen!
- Da jeg havde fået lidt at spise stod den på den sidste længere løbetur inden IM'en, 14km, jeg løb med et godt tempo, lidt over IM tempo, jeg tror dog at jeg ville kunne holde det hele vejen i Panama City beach!! Sveden haglede af mig selv om solen ikke skinnede pga. skyerne var det alligevel 29°C med en høj luftfugtighed, skoene var nærmest fyldt med vand da jeg stoppede. Jeg løb også med vandrygsækken og det gik fint, den vil jeg også løbe med i IM'en, den voldte som vanligt ingen problemer...
- Tog mig også en morfar for første gang herovre det syntes jeg at jeg havde brug for.. :o)
- Derefter har den kvindelige side skinnet igennem!! har været ude og shoppe, har købt lidt tøj, T-shirt, lange løbebukser til når jeg kommer tilbage til kulden.. :o) og så blev det også til et par løbesko.
- Fik også lidt kylling og ris at spise til aften og så fik jeg lidt is fra Häagen-Dazs ikke dårligt.:o)
- Aftenen stod på afslapning med lidt TV kiggeri...

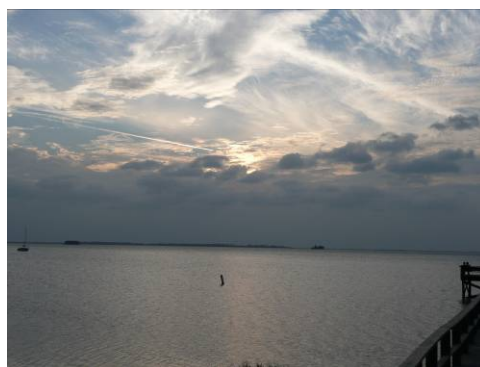
Søndag d. 28. okt.

- Ja igen i dag stod jeg op kl. 7:30!!
- Dagen træning bestod af 70km Cykling med 50km i IM tempo, Jeg ville prøve en anden "Trail" nemlig ["Suncoast Trail"](#) som forløber parallelt med Suncoast parkway en betalings motorvej, denne sti er meget bedre end [Pinellas Trail](#) da der ikke er ret mange steder hvor man skal krydse den øvrige trafik, der var 3 steder på 30km, så der er bare derudaf... hele stien er asfalteret og ret god, men der var en del modvind på udturen, kunne holde ca. 32 km/t i snit og da jeg sluttede havde jeg 34,4km/t så det var tæt på mit ønskede gennemsnit! Da jeg var ved at være færdig var der en slange på



vejen!! men den valgte hurtigt at smutte igen... den var helt sort!! ved dog ikke hvilken art det var... det var i dag igen omkring 30°C og solen skinnede, så det var Damm hot!! Men det gik ok alligevel. håber dog at det bliver en smule køligere på dagen, Dette var min sidste længere cykeltur inden IM'en. Dagens løbetur blev på 4km i IM tempo, var dog lidt stiv i venstre ben, så skulle lige i gang..., havde også lidt ømhed i svangen, men nu får det ro de næste dage så skulle det være ok til på dagen.

- Husk også at en Powerbar "Wild Berry" ikke er den bedste at spise når det er så varmt den er simpelthen så klistret at man næsten ikke kan få den og folien fra hinanden!! :o) lige en sidste ting det er, at når man sveder på fingrene så er det en god idé at have sørget for at man har klippet folien op i en konkurrence.... hvis man vil have mulighed for at spise den.. :o)
- Har pga. ovenstående ømhed fundet et sted hvor man kan få [ZenMassage](#), Det var dejligt at få løsnet op i benene og i ryggen, så er der snart ikke nogen undskyldninger for at det ikke skal lykkedes mig at kvalificere mig!! og så var det ikke fordi at det kostede en formue \$49 så her kunne Jan lære noget... Griner. og så var det på en søndag....
- Denne aften tog jeg til Crystal beach hvor jeg havde håbet på at kunne se en "Sunset", hvis man kan kalde det en sunset, der var for mange skyer til at man kunne se solen gå ned!! Som i kan se på billedet til højre.
- Resten af aftenen gik med at slappe af, som de øvrige aftener!! :o)



Mandag d. 29. okt.

- I dag blev jeg vækket lidt før normalt af en masse udrykningskøretøjer!! Ved dog ikke hvad der var sket!!
- I dag tog jeg til [Indian Rocks beach](#) for at svømme, men det blev ikke til så meget pga. at bølgerne var ret høje, så det blev en kort tur... jeg løb mit løbepas på stranden, hvilket er første gang jeg prøver det på en strand!! det var en flot tur, det kunne man godt gå hen og blive afhængig af... og det ville også være et godt sted at bo, helt ned til stranden og der kan man se nogle flotte solnedgange og hvis det så var sammen med den eneste ene, ja det ville være fantastisk. Hmm der mangler dog nogle ting før dette kan blive en realitet!!! :o) Nå tilbage til virkeligheden igen... jeg fik også taget nogle flotte billeder der, derudover kunne jeg i sandet se mine fodaftryk, jeg løber forfod som er det jeg lærte et andet sted i denne stat (Miami) for snart 10 måneder siden!! vi får at se om det var det værd på lørdag.... :o)
- Så er jeg i dag "løbet" tør for det rugbrød jeg havde taget med hjemmefra, så nu må jeg køre på det papbrød, man kan købe herovre!!



Mine aftryk i siderne, hver sin vej!!

- Resten af dagen er gået med at slappe af..
- Aftenen er gået med at pakke sammen til den lange tur til Panama City beach i morgen.
- Det bliver sidste nat på [Red Roof Inn](#) værelse 133 i Palm Harbour.

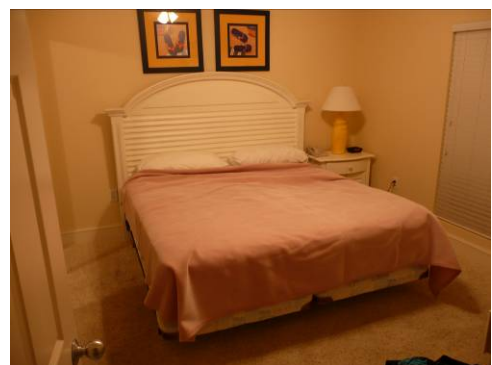
Tirsdag d. 30. okt.

- Min Fødselsdag, hurra!!
- Store rejsedag, i dag er jeg kørt de 700km der er til Panama City beach fra Palm Harbour.
- På vejen til Panama City beach krydser man en tidszone, så nu er der 7 timers forskel fra DK, jeg er nu i den tidszone der hedder [CDT = Central Daylight Time](#).
- Havde ingen problemer med at finde hotellet. Hotellet hedder Majestic beach Towers, det er et meget flot værelse som jeg har fået gennem [Hannes Hawaii tours](#), men det er også dyrt!!
- Da jeg ankom ca kl. 13:30 lokal tid gik jeg til receptionen, der havde Hannes folk lagt min nøgle og info omkring Hannes program og hvornår man kan komme til deres kontor og da det først åbnede kl. 15, kunne jeg lige nå at træne mit program som bestod af 30 km cykling og 3 km løb, da jeg var færdig med det gik jeg straks til kontoret og meldte min ankomst, da det var overstået var jeg ikke helt færdig men min træning jeg skulle jo også en tur i bølgen blå, ca. 1km blev det til.
- Da dette var overstået skulle jeg jo også have noget at spise så ned at handle ind, jeg ville benytte mig af det fine køkken så jeg kokkererede en gang mad som jeg fik at spise, dejligt. Fik min livret RIS!!! :o)
- Jeg oplevede en flot sunset her i Panama City beach, det havde nu været godt hvis man havde været 2 til at dele denne oplevelse... :o) men sådan skulle det ikke være.
- Jeg havde ikke nogen problemer med at få hul igennem internet forbindelsen, så jeg kan stadig holde mig lidt orienteret om hvad der sker og sende og modtage mails... :o)



Onsdag d. 31. okt.

- Første nat i [Majestic Beach Tower](#) i Panama City beach, der var ingen problemer med at falde i søvn, men vælger at stå lidt tidligere op her de næste dage for at der ikke skal være for stort et spring til selve dagen, så kl. 6 står jeg op, og det er næsten lyst når jeg vågner!! Det hjælper lidt at jeg er kommet i den nye tidszone..
- Det er noget køligere om morgenen i Panama City beach!! Så det skal jeg lige huske når jeg skal op på konkurrencedagen at jeg skal have lidt varmt overtrækstøj på.
- Dagen startede med en svømmetur på original strækningen, der var dog kun nogle små bølger, men det blev til ca. 1 km igen i dag og dette var dagens eneste træning...
- Har i dag også været henne og hente startnummer og få registreret min egen chip og rette mit navn til Jorgen Jorgensen og ikke Jorgen Jorgenson, jeg blev også vejlet til 178lbs, ca. 80 kg., det er kun her i USA at de gør dette!!



- Jeg fik også bestilt nogle løbsbilleder til \$75,- ca. kr. 400,- som skal/kan hentes dagen efter løbet.
- Dagen gik også med en tur til Shell Island, en statspark, som man kommer til med en båd, vi så nogle delfiner på vejen til øen, det er nogle fascinerende dyr, tænker stadig tilbage på sidste års tur med glæde, hvor jeg var ude og ”træne” med nogle delfiner i Key Largo, vil helt sikkert gerne prøve det igen.
- Har til aften igen stået for madlavningen, det er nu godt at kunne gøre dette igen, selv om det ”kun” er til mig selv, men det er nu som regel en god portion alligevel. :o)
- Får set lidt TV og skrevet dagbog her til aften.



Torsdag d. 1. nov.

- Nu er der få dage til den store dag...
- Stod op i dag kl. 6, var lidt træt da uret ringede, men det skyldes nok at jeg ikke kom i seng tids nok i går..
- Dagens træning startede kl. 7:40 nede foran hotellet på strandsiden, hvor jeg mødtes med nogle andre fra gruppen, fik svømmet 10min direkte ud fra stranden, for at vende om og svømme ind igen, så også en delfin...
- Derefter klædte jeg om og tog cyklen og fik cyklet, dog ikke helt efter planen da jeg mødte [Jimmy Johnsen](#) på vej ud, vi snakkede, og da jeg ikke skulle cykle særligt langt vendte jeg om halvvejs og fik så næsten kørt mit program, det suser godt nok meget omkring de hoteller den ligger nede ved vandet/vejen, man skal i hvert fald holde godt fast i rorspinden... :o) da jeg kom hjem skiftede jeg til løbesko og fik løbet i IM tempo mine ca. 6km, føles ok i benene, har dog lidt der sidder i hasen ved venstre knæ, men det skulle ikke betyde noget, når det bliver varmt så går det bedre.
- Efter træningen tog jeg ind til stævneområdet for lige at se hvad de havde. Der mødte jeg Lena og Carsten fra tri4, det er første gang for Lena at hun skal lave en IM, men hun skal nok komme igennem selv om hun ikke havde de store forventninger.
- Sidst på dagen var der ”welcome dinner” (Pasta party) og den obligatoriske ”race-briefing” om de nye regler og hvad man må, ikke må, derefter foregik den på tysk ved Hannes. Det var gået hen og blevet sent da jeg gerne ville have været gået i seng senest 9:30 men den blev vel ca. 10 inden at jeg kunne hilse på Ole lukøje... :o)



Fredag d. 2. nov.

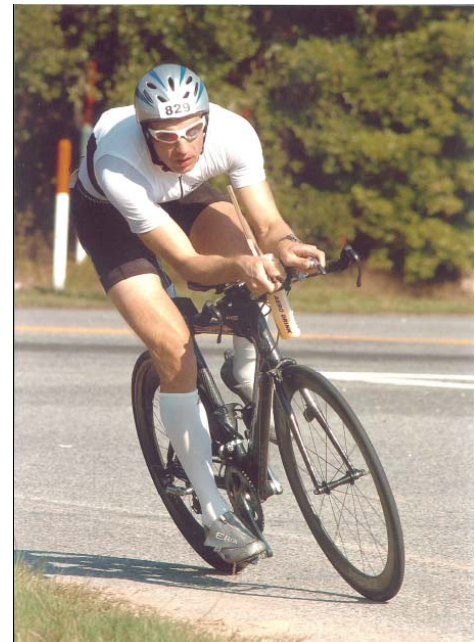
- Dagen før dagen, der er nu under 1 døgn til at det går løs, er overhovedet ikke nervøs eller spændt.... men det kommer nok (forhåbentligt)

- Jeg er efterhånden kommet til det punkt, hvor jeg har det sådan at hvis det ikke lykkedes så er det bare ærgerligt, jeg gør det bedste jeg kan og hvis det ikke er godt nok, ja så er det bare ærgerligt, så må det blive en gang når jeg er over 60 år og så formodentligt "bare" skal gennemføre for at få et slot til Hawaii IM.
- Startede dagen med en kort svømmetur uden våddragt da jeg gerne vil have at den er helt tør i morgen tidlig og det var også kun lige for at mærke vandet. Derefter cyklede jeg en kort tur med det våde tøj for at mærke om jeg skal disponere anderledes i morgen mht. tøj, det var faktisk lige på grænsen, så jeg vil tage en svedundertrøje på inden under da det er lidt tidligere jeg skal starte med at cykle og det skulle blive en lille smule køligere i morgen. Sluttede af med at løbe en lille joggetur som gik ok. :o)
- Har også været nede og aflevere cykel og de 2 skiftezone poser, så nu er det bare at vente til at det går løs i morgen tidlig.
- Eftermiddagen er gået med at slappe af og få lagt de forskellige ting frem som jeg skal have med i morgen tidlig.
- Kunne ikke stå for at tage et billede af den lokale "varmemesters" bil!!!
- Vil i dag gå i seng kl. 20 jeg skal jo tidligt op i morgen... :o)



Lørdag d. 3. nov.

- Den store dag startede kl. 4:30, jeg havde ikke de store problemer med at komme op, havde dog lige et par ting jeg kom i tanke om at jeg skulle bruge i dag, efter jeg havde lagt mig til at sove, så det fik jeg lige lagt frem inden at jeg faldt i søvn i aftes.
- Var klar til at tage af sted kl. 5, så jeg gik de ca. 1½ km til startstedet. Fik hurtigt lagt mine ting klar i de forskellige poser og gjort cyklen klar med bar/gel og salttabletter, dækkene var fine, så cyklen var klar til dagens arbejde. Havde købt nogle klip klap sko så jeg ikke skulle gå i det meget kolde sand med bare fødder. Da starten gik til svømningen havde jeg ikke de store nerver, ved ikke hvorfor? men måske fordi at jeg havde det som jeg havde til selve løbet, hvis jeg ikke var god nok så var det bare ærgerligt, jeg havde ikke de store problemer kun som det normalt er til sådan en massestart man svømmer ind i nogle og der er nogle der svømmer ind i mig de første 300-400m, da jeg var færdig med første runde så jeg at jeg havde svømmet ca ½-delen på 30 min, det gav mig blod på tanden, det så meget godt ud og den megen svømmetræning havde givet pote, jeg havde også en god anden runde og løb over tidstagningsmåten efter 1:02:33 hvilket er ny personlig rekord. Skiftet gik fint der var ikke så mange at kæmpe med om plads i teltet som jeg havde regnet ud ift. sidste års tider, fik skiftet på 4:20, kom godt af sted på cyklen fik spist min gel og det gik ret hurtigt, det kunne jeg også se på min puls, så jeg gearede lidt ned og kørte som sidste år den første time med 36 km/t i snit, og der var heldigvis ikke



nogen vind som sidste år på det næste lange stykke, så jeg holdt mit snit efter ca. 65 km kom der en gruppe op til mig!! de kørte lidt meget på hjul af hinanden, de overhalede mig, men så begyndte farten at falde, det fandt jeg ud af skyldes at de ikke ville tage fronten men lade sig på hjul af ham der kørte forrest, det gad jeg ikke så jeg kørte fra dem og kom op på min hastighed, men efter et stykke tid kom de op igen, pisse irriterende, da det samme skete igen med at farten faldt, denne gang blev jeg lidt længere i gruppen, for lige at samle lidt kræfter for så at køre fra dem igen da jeg ikke ville risikere at på en 4 min straf for at ligge på hjul, kom af sted igen og kørte igen et stykke tid inden at de kom tilbage denne gang dog lidt færre. Jeg havde ikke de store problemer med at holde farten, de kom op til mig en gang til, hvorefter at jeg stak af igen og de kom ikke igen... jeg sluttede på min egen computer på 181,9km og havde et snit på 36,71 km/t hvilket var hurtigere end jeg havde håbet på og en kadance på 91, tiden jeg kørte på var 4:57:11 hvilket giver et snit på 36.39 km/t, hvilket også var PR. på cykeldistancen. Andet skifte gik også fint, jeg prøvede at lade cykelskoene sidde på pedalerne, så jeg tog dem af inden at jeg skulle stoppe, det gik fint, så slap jeg for at skulle løbe flere hundrede meter i cykelsko, det er ikke nemt at løbe i dem så jeg løb på strømpefødder hen og hentede min skiftepose og jeg løb til teltet for at skifte, fik sko, kasket og min drikkerysæk på og af sted, skiftet varede 2:23 min hvilket jeg var meget tilfreds med, indtil nu havde jeg holdt min egen tidsplan, var endda lidt foran!, det så godt ud, men jeg havde lidt problemer med min venstre hase, men ikke værre end at det gik da jeg fik varmet den lidt mere op, løb med en puls lige over hvad jeg havde planlagt, jeg vendte ved turnpoint efter ca. 48 min det så godt ud, men jeg kunne mærke på mine ben at det kunne de ikke holde til så jeg satte farten lidt ned, hvilket gjorde at jeg vendte ½-vejs efter 53 min, mine ben var meget brugte men var ude ved turnpoint igen efter endnu 53:30 min, så jeg havde holdt farten, nu var der kun de sidste 10½ km tilbage, mine ben ville gerne have at jeg gik men det fik de ikke lov til, jeg havde en tid jeg gerne ville nå, jeg var bare så smadret i benene at da jeg efter 55 min på sidste tur kom i mål fik krampe i hasen at jeg ikke kunne stå op, blev kørt derfra da jeg ikke lige kunne gå selv, det er vel nok det tætteste jeg endnu er kommet på at brænde helt ud i en IM konkurrence. Løb på 3:29:46 hvilket er minimalt dårligere end sidste år.

- Min samlede tid blev 9:36:13 hvilket rakte til en 16 plads i min aldersgruppe M35-39, hvilket "kun" er 2 pladser bedre end sidste år, men jeg forbedre mig med 21:45 min, så lidt fremgang er der at spore i min træning. Men da der kun er 11 pladser til IM Hawaii ser det ikke godt ud for at komme med til Hawaii, i morgen ved "Roll down" (dem der ikke ønsker at deltage, deres pladser går videre til de næste på listen ved "Roll down") dvs. at 5 skulle melde fra!!! øv øv.
- Jeg var en tur forbi medical center for at få 2 poser saltvand da jeg begyndte at fryse, selv om jeg havde samme vægt nu som da jeg blev vejjet den anden dag, fik også noget at drikke og noget suppe, men det blev ved med at snurre i mine fingerspisser, men jeg gik straks videre til lidt massage, hvilket mine ben havde fortjent, da jeg var færdig med massagen var mine fingre blevet normale igen, så det var dejligt.
- Jeg gik til skiftezone for at hente mine ting og cykel, jeg fandt det hele efter en del søgen og lidt hjælp fra en anden deltager og jeg gik tilbage til værelset for at slappe af, men jeg



skulle lige gå de 1½ km hjem først, hvilket gik ret godt havde ”gode ben” hvis man kan sige det om dem efter sådan en dag!!! :o)

- Fik kokkereret lidt mad, men var stadig ret sulten så jeg spiste noget brød, chokolade og hvad jeg ellers kunne finde, så lidt live coverage fra løbet af dem der var på vej i mål, mens jeg så dette fik jeg skilt cyklen ad og pakket ned i kufferten, fik også lige vasket tøjet da det var ret vådt efter dagens tur og så gik det også hurtigere med at det blev tørt når det har været slynget i vaskemaskinen. Men jeg gik vel i seng kl. 9:30 da jeg ikke kunne holde mig vågen længere.
- Her lidt tørre tal til bl.a. Charlotte dem elsker hun... :o)
- Puls 144 i snit på svømmeturen
- Puls 135 i snit på cykelturen, 412 højdemeter
- Puls 147 i snit på første omgang løb, 142 på anden, 139 på tredje og fjerde.
- Puls 138 i snit på hele turen, max puls på 178 og jeg forbrændte 42056 kJ.

Søndag d. 4. nov.

- Dagen efter dagen stod jeg op kl. 5:30 da jeg ikke kunne sove længere og jeg skulle jo have pakket det sidste ned og lagt i taskerne. Jeg skulle også være checket ud inden kl. 10 så det skulle være pakket ned inden da. Var klar til at checke ud kl. 9:30 så det blev gjort og på vej ud til bilen mødte jeg en som gerne ville leje sin ”condo” ud til mig til næste år, så jeg fik hans tlf. nr. og email, han ville have ca. \$710 for en uge, dertil kommer så skat og rengøring, men det er noget billige end det som Hannes tager for det.
- Da jeg kom ned til stævneområdet gik jeg over for at hente mine løbsbilledere, hmm fik kun 4 stk. for \$75, så det var ikke mange. :o(gik derefter hen for at se hvor mange der havde købt en slot til IM Hawaii, hmm der var kun 3 tilbage og en fra aldersklassen M75-79. Så det så ikke godt ud!! Da der var 5 der skulle springe fra og indtil videre var det jo kun 4. Nå men jeg havde om morgenen besluttet at jeg ville købe en plads til næste års IM så det gik jeg ind og gjorde OG NU ER DET SIDSTE FORSØG!!!!, da tiden for at kunne købe en slot til IM Hawaii var gået var der stadig 4 pladser tilbage, så kunne jeg kun håbe på at der var en blandt de efterfølgende der ikke vil med til Hawaii og det var der desværre ikke!!! så jeg er den første der ikke fik en plads, øv øv øv øv øv, men jeg vil prøve igen til næste år, da jeg ikke giver op. :o)
- Da jeg havde god tid til at flyet gik kørte jeg på restaurant ”den gyldne måge” for at få lidt at spise, der mødte jeg nogle der havde stået i forplejningszonen på cykelruten og et par som boede på en båd og som skriver lidt om dem de møder på ”vejen” så dem kan i læse mere om [her](#), der står lidt om mig med et billede(rul lidt ned på siden).
- Jeg kørte så til lufthavnen og afleverede bilen og prøvede at komme med et tidligere fly men det lykkedes ikke... Så brugte jeg tiden på at skrive lidt i min dagbog... :o) Det bliver spændende om jeg får alt min bagage med mig denne gang?
- Det blev en kort dag da jeg rejste imod tidszonen, men jeg havde travlt med at komme fra mit fly fra Panama City til mit næste fly til Paris (CDG) da jeg kom til Gate E hvor flyet gik fra fik jeg at vide at de var de var ved at boarde og skulle skynde mig, hmm med de ben og så skynde sig!! men jeg kom frem, der var stadig kø, men jeg skulle først have et boardingpas da jeg ikke kunne få det i Panama City, fordi at jeg skulle med Air France resten af vejen, men jeg fik dem og nåede flyet. Jeg fik noget at spise og så lagde jeg mig straks til at sove så jeg får mindst muligt jetlag. Havde ingen problemer med det da var stået tidligt op i dag.

Mandag d. 5. nov.

- Sidste rejsedag, jeg vågnede i dag kl. ca. 10 lokal tid, så jeg har ca. sovet 5-6 timer.
- Sidder lige nu i Charles de Gaulle i Paris og venter på at komme det sidste stykke til København, skal vente ca. 3½ time.
- Kommer bagagen!!? Ja det gjorde den og det var det hele, det var dejligt, så skulle man ikke bruge tid på at melde bagagen savnet.
- Da jeg landede fik jeg en sms fra mine forældre som var kørt herind for at hente mig og så skulle jeg heller ikke lave mad, det klarede min mor, dejligt...:o) klokken var også blevet mange så jeg var klar til at gå i seng...:o)
- Det var det for denne dagbog!! Håber ikke i har kedet jer ved at læse den...:o)

Fremtiden

- Ja, den er jo ikke sådan at spå om, men jeg vil give denne drøm et sidste forsøg, at komme til Hawaii IM og den foregår igen i Panama City beach den 1. nov. 2008, jeg har i hvert fald købt en ny startplads til dette forsøg, denne gang der lykkedes det, det har jeg sagt før men nu kan jeg (næsten) ikke komme tættere på uden at det lykkedes!!! :o)
- Har en kontakt til et sted at bo i Panama City beach, på [Majestic tower beach!](#) og jeg vil gerne gøre det på sammen måde som denne gang med at tage til Tampa/Clearwater området for at vende mig til varmen, det virkede ret godt, men en lille forbedring skulle være at der var et køkken så jeg kunne lave min egen mad. Denne gang skal jeg så ikke betale "overpris" for opholdet i Panama City beach, da jeg ikke skal købe den gennem Hannes Hawaii tours, bevares de yder en rigtig god service og kan hjælpe med mange ting, men nu bliver det tredje gang jeg kommer dertil så nu ved jeg hvordan at det foregår og hvor de forskellige ting er. :o)
- Det jeg vil fokusere på er at holde mit svømme- og cykelniveau og forbedre mit løbepotentiale og så lige få disponeret mit racepace helt rigtigt på løbet.

Tilbageblik

- Skriv hvordan det er forløbet indtil denne periode
- Startskuddet til dette års forsøg på at komme til IM Hawaii lød da jeg tog en weekend til Miami for at lære at løbe forfødsløb, hos en Dr. Romanov en russer som bor i Miami og som har udviklet [Pose Tech](#) metoden. Det var et meget givtigt kursus og som det er vist andet steds i denne dagbog så løber jeg på denne måde, det har dog taget nogle måneder at lære og det tog også noget tid at kunne få min løbemængde op på det niveau som jeg gerne ville, men det er helt sikkert der at jeg skal hente den tid at jeg mangler for at komme til det mål jeg har, IM Hawaii 2009!.
- Klubbens Mallorca tur gik igen til Canyamel, som jeg synes er et meget godt sted at træne og få givet cykelformen en ordentlig skub fremad, fik kørt 600km og løbet lidt, da jeg styrtede sammen med Peter og fik en skade i foden, men det gik heldigvis hurtigt med at komme sig efter det. Jeg synes at det var en rigtig god tur og fik lært nogle af de nye IM i klubben at det er vigtigt at spise Nutella mader efter et hårdt træningspas!! :o) det var en god social tur også, vil glæde mig til næste gang.
- Jeg deltog i Kalmar IM den 28. juli, for at teste formen af til IM Florida, det gik rigtig godt, selv om det var en hård svømning som jeg ikke har mødt magen til før, tror at jeg kæmpede med de andre hele vejen, kom op efter ca 1:10, 7 sek foran Mutti!!, derefter havde jeg et godt skifte og en god cykling, selv om det var koldt og det regnede, kørte på ca. 5:04 hvilket

var tilfredsstillende og så løb jeg "kun" 1/3 af løbet på 1:01 hvilket jeg var yderst tilfreds med, så det tegnede godt til IM Florida.

- Jeg ville gerne gøre noget ved min svømning så jeg tog til Schweiz en weekend for at lære [Total Immersion](#)(TI) hvilket er en systematiseret måde at svømme på kurset hed "Fischlike swimming" så det løb meget godt, da jeg ikke er den store svømmer. Kurset foregik med ca 1/2-delen med praktisk træning i vandet og den anden 1/2-del med teori, har aldrig svømmet så meget ben som denne weekend, men det gik ud på at få en god balance så man har mindst mulig overflade(= modstand) i vandet. TI giver en noget at tænke over mht. hovedets placering, måden hvorpå man fører armen frem i vandet og ens rotation i vandet. Jeg synes at det var godt men ikke så langt fra hvad jeg havde lært indtil da. Ved ikke om jeg skal give det æren for min store tidsforbedring på svømmetiden, men ikke desto mindre var jeg ca. 9min hurtigere end sidste år! :o)
- Jeg havde nogle problemer med mit knæ i sidste fase af forløbet op til konkurrencen, dvs. at der var ca. 5 uger hvor jeg ikke fik trænet den mængde jeg gerne ville. Man kan altid være bagklog men det har helt sikkert spillet en rolle på min løbetid, som jeg ikke er helt tilfreds med, men efter disse omstændigheder kunne det ikke blive bedre...
- I får lige lidt data fra min træningsdagbog, har svømmet 265 km, cyklet 7987 km og løbet 1715 km, hvilket er ca. 40% mere svømning, 20% mere cykling og 16% MINDRE løb i forhold til sidste års IM i Florida, det er sikkert derfor at mine tider er blevet som de blev.... :o) Så jeg ved hvad der skal til for at det bliver bedre, lidt som fra et filmcitater "Run Forrest Run" :o)
- Der er også nogle jeg gerne vil takke for deres hjælp/støtte mv. det er Jens klubbens guru indenfor træningsplanlægning, han har været min faste støtte når der har været noget der skulle rettes/ændres ved træningsplanlægningen og hvis jeg havde nogle problemer med fx benene. Så vil jeg også gerne takke Steen som jeg har kørt mange kilometer sammen med hængene på bagsmækken, det har været dejligt med det selskab også da vi har deltaget/lidt sammen ved flere IM stævner. Til sidst vil jeg også takke alle i klubben for deres støtte, samt mine arbejdskollegaer som har, måtte lægge øre til mine historier. TAK! :o)

P.s. Hvis i ikke skulle have opdaget det så er der lagt link ind i de steder jeg har besøgt, hvis i vil læse mere om stedet.

Sportslige hilsener
Jørgen