

# Fantonio – vejen til Ironman

---

For ca. 9 mdr. siden var jeg til et seminar i fitnessdk.dk omkring det at sætte mål og forfølge sine mål, lidt omkring hvordan man sørger for at motivere sig selv og ikke mindst, om hvordan det gælder om at starte nu..... ikke noget med jeg starter på mandag eller den 1 juli. Det er vigtigt, at når man sætter sig et mål, at man siger til sig selv, jeg starter med det samme, uanset om det gælder vægttab, karriereskift eller at laave en ironman. Jeg besluttede mig så, at jeg ville lave en ironman i 2008, dvs. jeg havde under 1 år til at komme i god nok form til, at være i stand til at gennemføre en ironman. På det tidspunkt dyrkede jeg stortset kun spinning, som jeg til gengæld dyrkede 5-6 gange om ugen ca. 9-10 timer i alt.

Jeg har spillet fodbold i mange år og altid kunne løbe, men jeg har aldrig løbet længere end ½ marathon i et stræk. Svømning vil blive mit "smertebarn" da jeg aldrig egentlig har lært at svømme rigtigt, dvs. bruge benene til at komme frem og styre med. Med det i mente, meldte jeg mig så ind i Brøndby Triathlon Club for ligesom at komme rigtigt ind på livet af det med at dyrke triathlon. Jeg mødte mange søde mennesker i klubben, som senere også er blevet til private gode kammerater.

Jeg må hurtigt indse, at træningsmængden på 9-10 timer om ugen skulle sættes kraftigt i vejret, hvis jeg overhovedet skulle gennemføre en ironman i en acceptabelt tid, så hele vinteren lå jeg flere gange på landevejen på raceren i stiv frost for at oparbejde noget sejhed og udholdenhed, jeg har altid været stædig og målrettet.

Udover at melde mig ind i Brøndby Triathlon Club valgte jeg også at melde mig ind i Brøndby Cykel Motion, da jeg gerne ville blive en endnu bedre cykelrytter. Dette har også modnet mig cyklemæssigt samt givet mig flere indgangsvinkler til at cykle, men jeg bliver aldrig en "klatrer" fuck det er træls når det går opad.

Jeg har syntes at træningen med Brøndby Triathlon Club hele vinteren og foråret har været helt suveræn og meget motiverende med gode træningspas og fokuseret klubkammerater, her under sommeren synes jeg flere har valgt at træne alene og fred være med det, hvis det er det folk ønsker, dog tror jeg bare alle bliver bedre, hvis de bliver presset af andre som måske er bedre end dem, men selvfølgelig skal man også selvtræne, men skulle jeg have et ønske omkring vores klub næste år, så ville det være, at vi laver flere sociale tiltag sammen. Vores træningslejr til Frederiksværk var enorm hyggelig og sjov, flere af dem.

Inden jeg selv skulle gennemføre min egen Ironman skulle jeg lige på Lanzarote og se Kenneth og Søren gennemføre en af de hårdeste Ironman i verden, ikke noget for mig, for kuperet terræn. En dum misforståelse ødelagde forholdet mellem Kenneth og mig, Kenneth som jeg ellers havde sparret meget med og fåret masser af råd af i forbindelse med min egen kommende ironman.

Vi var i alt 7 der havde tilmeldt os Kalmar Ironman 2008 fra klubben af, desværre mistede Helle lysten til Ironman i år, og desværre kom Tom ud for at grim styrt, hvilket han tog ekstremt pænt, når man tænker på alle de timer han havde brugt på træning. Jeg ved han kommer stærkere tilbage i år 2008.

Så 2 august 2008 var vi 5 medlemmer fra klubben som stillede til start. 2 af dem var debutanter og selv samme 2 frygtede svømningen mere end noget andet. Heldigvis var vejret perfekt og det var stortset havblik, hvilket gjorde både Klavs og undertegnede lidt mere rolige, men ikke helt, vi skulle trodsalt svømme de 3.8 km alligevel. Inden start så Klavs meget nervøs og skræmt ud, men Henrik og jeg prøvede at berolige ham med en krammer. Jeg valgte at stille mig lige i vandkanten på svømmestarten, så der både lå nogen foran mig og nogen bagved. I starten på selv svømningen blev der skubbet og sparket meget og jeg prøvede så godt jeg kunne at bevare roen, da jeg ikke ville bruge for mange kræfter unødigt. For første gang nogen sinde kan jeg faktisk sige, at jeg nød svømningen, det virkede som om det var meget naturligt for mig at være i vandet og første omgang kom jeg igennem på 41 minutter og jeg havde håbet på 45 minutter pr. omgang, så det så rigtigt godt ud og på anden omgang ville jeg have endnu mere plads da feltet var trukket mere ud. Anden omgang blev gennemført på 44 minutter så 1.25 på svømningen uden at jeg var mega træt, det gav mig mere tro på at mit mål på 10 – 10.30 på ironman var muligt. Min strategi på cyklingen var 170 km i højt gear og max gas og ihvert fald under 5 timer ellers ville jeg var meget skuffet på mig selv. Ude på cykleruten overhalede jeg den ene efter den anden og prøve at kigge efter Michael da han jo var kommet før op af vandet end mig, men ham så jeg ikke overhovedet på hele cyklingen. Til gengæld mødte jeg Klavs flere gange. Hellere ikke Henrik kunne jeg få øje på. På anden omgang på cyklingen begyndte det at regne og det var noget møj, da jeg selv havde styrtede på min cykel til træning i maj måned, hvilket gjorde at i sving bremsede jeg helt ned, men jeg kom alligevel i mål under 5 timer, nemlig 4:52 svarende til 37 km/t. Jeg var meget nervøs før den afsluttende marathon, for det første har jeg aldrig løbet en marathon før, dernæst har jeg ikke trænet så meget løb de sidste 3 mdr. da jeg havde fået sene-skede-hinde-betændelse i venstre ankel som jeg fik ultralyd imod og til sidst ikke mindst forbi jeg kørte i højt gear på hele cyklingen. Jeg havde et ønske om at løbe marathon på 3½ time for på den måde at komme lige under 10 timer total set, men efter 20 km. mødte jeg muren og herefter var det en kamp for mig, mine lår brændte og hvert skridt jeg tog var et helvede. Ude på løberuten mødte jeg hele tiden de andre klubkammerater som kom med positive tilråb til mig og omvendt. Hver gang man kom ind i målområdet stod der mange tilskuere som også kom med positive tilråb. I mål området inden jeg skulle ud på sidste omgang fik jeg voldsomme smerter i venstre baglår, jeg tror det var krampe og her tænkte jeg, 14 km det er fandme langt hvis jeg ikke kan løbe, her var der så jeg oplevede en utrolig opbakning fra de fremmødte Brøndby klubmedlemmer. Kenneth løb ved siden af mig og prøvede at fortælle mig, at uanset hvilket smerte jeg havde så måtte jeg ikke gå, så hellere sætte farten ned, men jeg kunne ikke holde det og måtte gå flere gange på de sidste 14 km.

Jeg slæbte mig endelig i mål på maratonen på 3:51 timer hvilket jeg ikke var tilfreds med, men set det i lyset af det er min debut og aldrig løbet maraton før, kan jeg vist ikke tillade mig ikke at være utilfreds, så min sluttid blev 10:17 timer så målet på mellem 10-10:30 timer var opnået..... JUBIIII  
!!!!

Endelig vil jeg gerne sende en stor hilsen og tak til Tom, Inger-lise, Kenneth, Susanne og ikke mindst min Emma for opbakningen.

Glæder mig allerede til Roth 2009 hvor fokus vil være svømningen og løbet og her skal jeg under 10 timer. Ses vi ? – det tror nu nok vi gør

Antonio

Jernmand