

Esrum Sø rundt 30. august 2009. 26,6 km.

Ok ok Jørgen, på din opfordring som du skrev i vort forum, skal jeg nok fortælle lidt om Esrum Sø stævnet.

Jeg skulle faktisk slet ikke have været med, men så læste jeg Mikios indlæg på vort hyggelige forum. En mindre skade holdt ham fra at løbe og han tilbød os andre at deltage gratis på hans nummer. Tak for det. Fornuftigt at en sportsmand, der er så fokuseret som Mikio, siger fra, for på et senere tidspunkt at kunne yde 100 %. Glæder mig til at se din tid fra Odense Marathon.

..... Det er faktisk hyggeligt at kikke på de indlæg der kommer i vort forum. Glæder mig til at der kommer flere aktive. Med lidt held og lidt flere indlæg fra endnu ikke aktive forumsskribenter, spår jeg vort forum en stor fremtid. Måske ikke FaceBook-dimensioner, men tæt på.

Tilbage til stævnet. Jeg kom i god tid, så der var tid til at stå i kø til toilettet i en halv time. Det skulle jeg nok have sørget for hjemmefra. Jeg ledte forgæves efter alle de andre BTC'er i startområdet, men fandt efterfølgende ud af at de var fanget i den lange nummer-kø. Starten blev udsat 15 min. for at alle kunne nå med. Omkring 500 eftermeldinger var kommet bag på arrangørerne.

Mit sidste mål i år er Lanzarote maraton 28. november. Troede derfor ikke at formen var der til at løbe 26,6 km. allerede nu. men hva fan, det skulle prøves. Hvis det gik galt, var det jo på Mikios chip at tiden blev registreret.

Planen var at løbe 5.30/km hvilket skulle give mig en maraton tid på under 4 timer. Den plan holdt ikke. Det føltes for langsomt, så jeg fandt et tempo på 5.10/km hvor jeg slappede godt af. Inden der var gået 3 km, havde jeg hilst på først Inge Lise og siden Tom. Hurtigt fandt jeg en gruppe der løb i samme tempo. Mellem 7. og 12. km., begyndte mange fra denne gruppe at øge tempoet. Jeg valgte at fastholde min fart selvom det var svært at styre sig når man føler at man har gode ben. Det skulle senere vise sig at være en god ide. Fra 13 km-mærket begyndte jeg støt og roligt at hente de der tidligere var stukket af.

Den sidste halvdel af løbet var en herlig oplevelse. Jeg var næsten i en meditativ tilstand og så mig selv som et lokomotiv.....i hvert fald et lille et af slagsen.....der tromlede derudaf med en konstant fart. En efter en blev løberne foran spist.

De sidste 2 km. i Fredensborg Slots baghave gik godt og grundigt opad, man der var alligevel kræfter til en 200 m. spurt. En tid på 2.17.28 var resultatet af en dejlig oplevelse.

Da jeg kom i mål røg de udleverede kiks ned i en fart med en masse vand. Helle og Klavs fandt jeg i målområdet på vej hjem. Vi fik udvekslet tider og synes selv vi var ...og er.... skide gode.

Det var en dejlig dag med dejligt vejr. Det lyder ikke så mandigt at sige det, men jeg synes at ruten var fantastisk smuk. Dejlige lange bakker der passer til en lille bjergged som mig. Skønt og afvekslende at løbe langt uden at skulle løbe rundt og rundt på den samme strækning.

Dejligt stævne der varmt kan anbefales til andre.

.....hov jeg glemte lige at sige, at da jeg løb forbi slottet syntes jeg at jeg så et nydeligt mørkhåret ægtepar med to små børn i vinduet med et skilt hvor der stod "Go Go BTC". Det var lidt utydeligt, men jeg er næsten sikker på at det er sandt.

Ses til træning

Jan A.