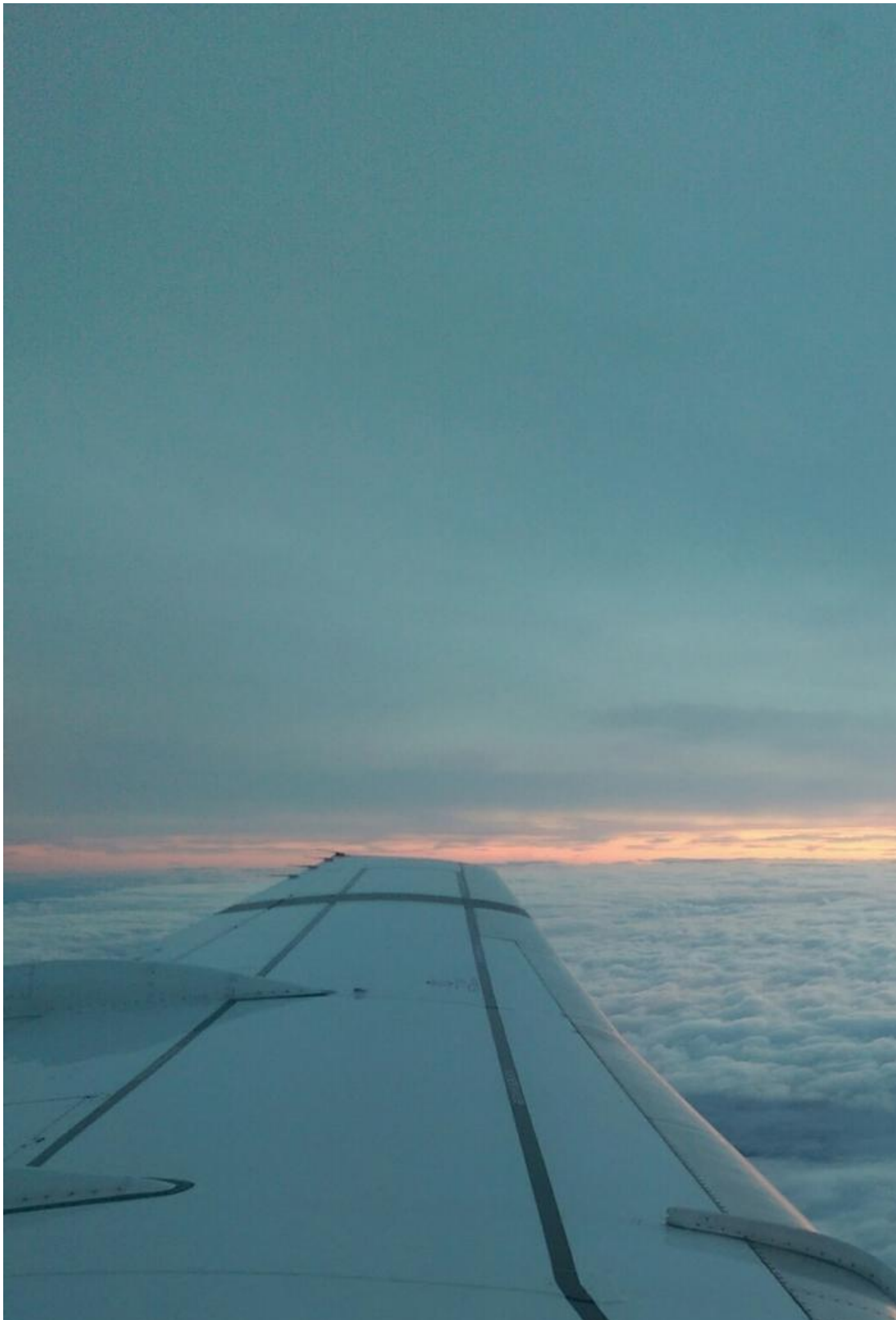


# **Austria eXtreme Triathlon racerapport**

JULY 01, 2015

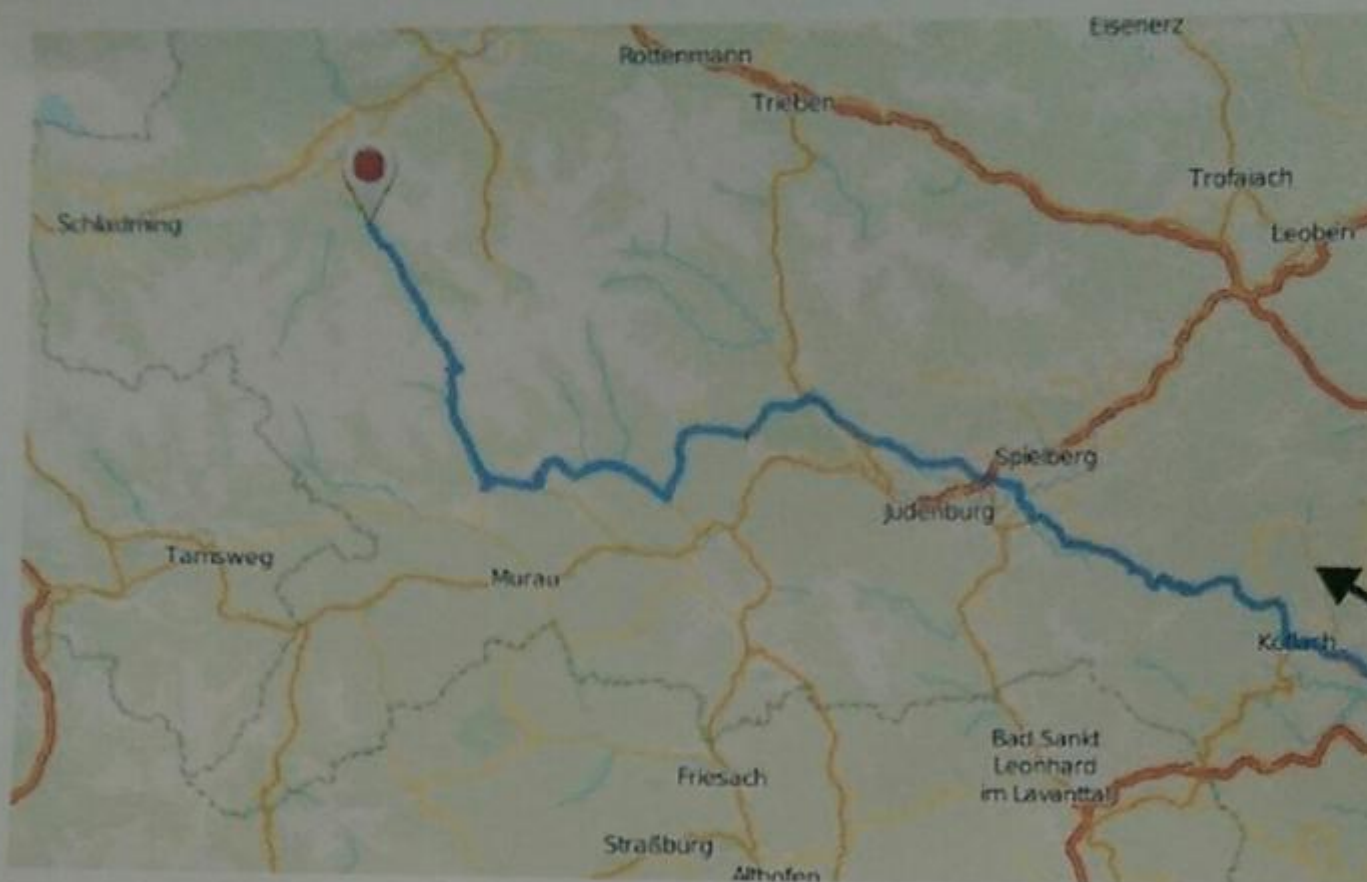
Hvordan skal man starte denne gangen? Litt stum etter å ha fullført årets hovedmål. Sitter igjen med en mestingfølelse så stor og selvtilliten har økt betraktelig. Hard trening over lengre tid lønte seg og angret ikke på alle de timene som er lagt ned, nå blir det bare å få restituering seg 100% før neste triatlon som er Aurland EXtreme .



på flyet nedover til Wien.

vi dro ned tirsdagen 22/06 og landet i Wien. Vi hadde derifra 2timer biltur til Graz, der vi skulle bo til starten gikk. Vi kom veldig sent fremme så vi la oss med en gang. Onsdagen gikk til å se litt på kanalen vi skulle svømme i også skulle vi kjøre igjennom sykkeltraseen på 185km. Den gikk fra Graz til Sölkpass.

## Radstrecke (185 km, ca. 3.900 HM)



**Cut-off-Zeit für das Radfahren: 16:30 Uhr**

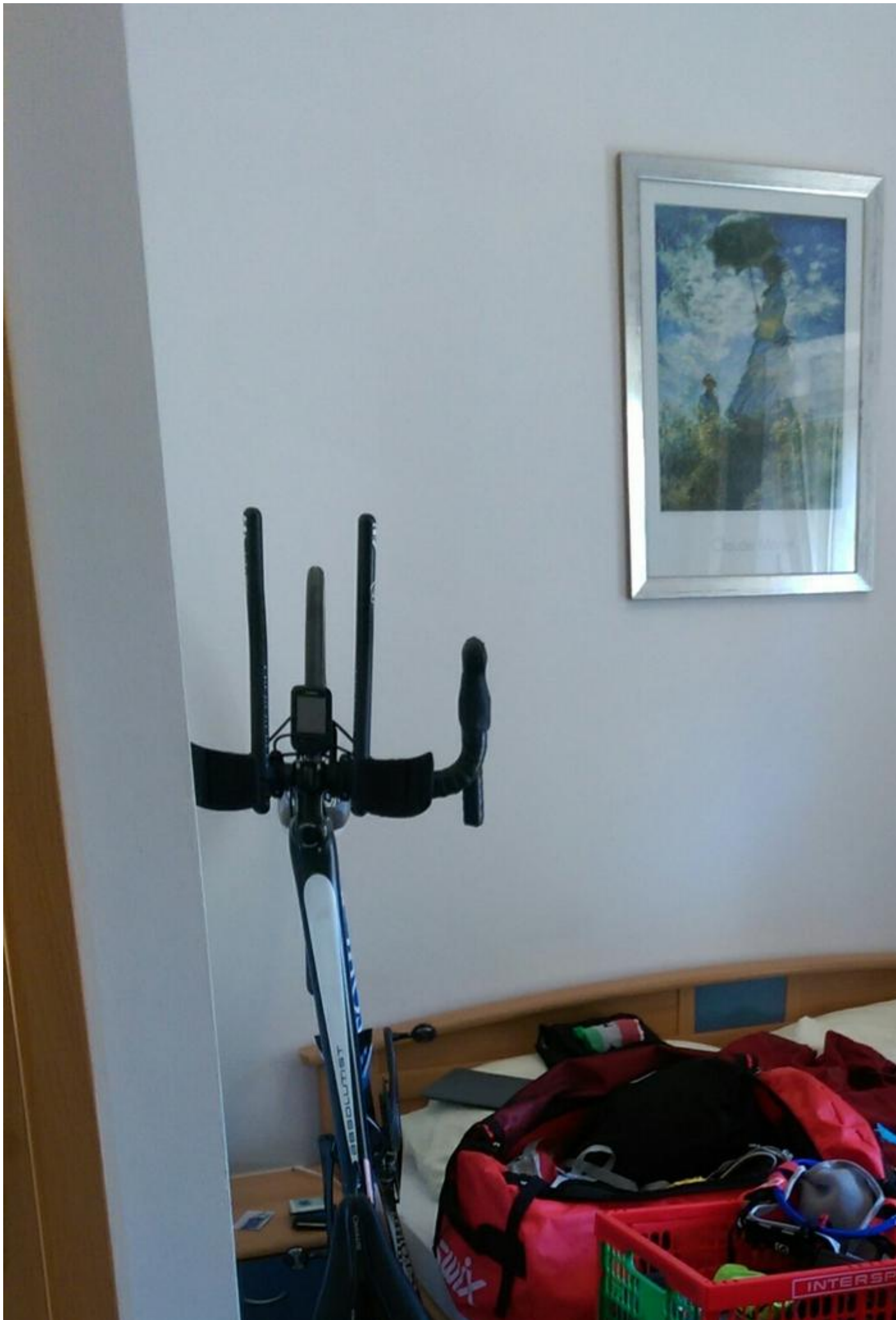
### Für die gesamte Radstrecke gilt:

- StVO (Straßenverkehrsordnung).
- Helmpflicht.
- Fahrradwechsel ist verboten.
- Kein Windschattenfahren (Fairness 4 Sport).
- Fortbewegung nur aus eigener Muskelkraft.
- Startnummer muss von hinten sichtbar sein.

Vi fikk planlagt mye med hvordan jeg skulle sykle og hvor bytting av flasker skulle skje. Sykkelløypen er ekstrem tøff og lange bakker med over 12% kan gi sure bein om man sykler for hardt. Jeg hadde valgt landeveissykkelen med løst tempostyre. Grunnen var vekt og utforkjøringene. Det er mer komfortabelt med bukkehorn i harde svinger enn med et tempostyre.



Torsdag og fredag var det lett trening. Vi svømte i kanalen og løp lett for å holde beina i gang. Jeg fikk også testet sykkelen på en 2 timers tur for å sjekke om alt var riktig innstilt. Sykkelen virket veldig bra med det løse tempostyre og jeg satt veldig komfortabelt. På fredagen spiste vi siste måltid med pasta og fisk, dobbel porsjon. Maten smakte utrolig godt, nå begynte jeg å glede meg, det er dette jeg har trent mot i 6 måneder, ingen vei tilbake. Jeg var i seng kl 21:30 etter å ha gjort klart alt. Jeg setter alarmen på 02:30 og prøver å sove. Sove ja, husker natten som en rar drøm, flere ganger våknet jeg av meg selv etter å ha drømt at jeg hadde forsovet meg. Jeg våkner kl 02:30 og tar meg en dusj.



## Raceday:

Selve dagen er her, mange tanker i hodet. Det er nå det gjelder, det er nå jeg må bevise for meg selv hva jeg er laget av. Vi hadde oppmøte 03:30 for å fikse skiftesonen fra svøm til sykkel. Det var mange som allerede var på plass, da jeg kom og skulle stille sykkelen på stativet, alle i sine egne tanker og fullt fokusert på sine oppgaver. Jeg får lagt frem sakene mine og gjort meg klar. Kl 04:10 må alle ut av skiftesonen, fordi alle skulle gå samlet til kaien der starten gikk. Nå kom nervene virkelig inn, vannet føltes kaldt og jeg var usikker på hvordan jeg vil takle dette. Jeg fikk varmet litt opp med noen faste tøyeøvelser jeg pleier å bruke på land. De funker ofte for å løsne opp kroppen. Jeg sitter på kanten med føttene i vannet og kjenner at vannet er ca 14°C. Jeg har svømt i kaldere vann før tenkte jeg.

Kl 04:30 går startskuddet og alle er i gang med svømmeløypen som er 3800m lang. Jeg kommer litt tregt igang og havner litt bak feltet. Etter 2min ca så får jeg flyten på det og rytmen jeg liker å svømme i. Snitt tiden var 1:36min på 100m. Jeg svømmer forbi en del og havner i et felt på 4stk som jeg svømmer inn med hele veien. Svømmingen var jeg veldig fornøyd med, jeg brukte lite krefter og tiden ble 1:04:39t og klokken hadde logget 4050m. Jeg får beskjed av min coach at jeg er nr15 opp av vannet, jeg tenkte at dette er en god start.



Jeg er kjapp i skiftesonen i forhold til de andre og kommer meg av gårde som Nr 10 uten å tenke noe særlig på det. Fra da jeg syklet fra start tenkte jeg bare Nr 15. Etter 2km plukker jeg allerede 1 mann og holder farten gående i 38-39kmt. De første 4,5milene var flate så jeg kjørte på her. Jeg passerte 6stk før det første fjellet. Jeg hadde sagt til meg selv at jeg skulle sykle rolig opp og holde lav fart. Første fjellet var opp til ca 1600moh og varte i ca 20km. Det ble bare brattere og brattere hvor høyere man kom opp. Siden farten ble lav og svetten randt ned begynte det å Sverre noen fluer rundt meg (ganske irriterende) men fikk hvertfall litt selskap. Jeg kom meg opp til slutt og får beskjed av min support at jeg er på 4plass. Jeg tenkte hva!/? 4? Er det mulig? Jeg fikk blod på tann og begynte å kjøre nedover fjellet i full fart. Toppfarten registret var ca 75kmt. Utrolig moro å kjøre fort ned svingete serpenter. Etter fjellet flatet det litt ut og farten lå på ca 36-42kmt, jeg ville ikke brenne av



for mye, jeg visste det kom 2fjell før det siste på 1800moh. Jeg får en god flyt syns jeg og jeg får igjen for alle de timene på setet jeg har tråkket. Etter 3km før siste monsterfjell tar jeg igjen østerrikeren som hadde svømt kjappet på 53min. Jeg ligger nå på 3plass og er storfornøyd med situasjonen, jeg hadde virkelig dagen. Jeg begynner klateringen opp Sölkpass som er på harde 12% og varer i ca 20km.



Her ble det tungt og flere fluer kom på besøk svirrer rundt meg, men tenkte lite på det. Jeg var virkelig klar for å bli ferdig med syklingen kjente jeg, men det tok tid å komme seg opp. Når jeg hadde 4km igjen ser jeg en syklist med startnummer og det er en belgier som hadde ligget på 2plass lenge, han var sliten og kjørte laveste gir for å kunne komme seg opp. Jeg tar han litt og litt oppover mot toppen og etter 1km er jeg ved siden av ham, jeg snakker lett med ham og spør om alt er bra. Vi var begge enige om at dette var tungt og lo litt. Etter 1km velger jeg og øke frekvensen litt og drar i fra, det er ikke lenge igjen nå tenker jeg og får meter på meter. Siste kilometer igjen er han langt bak og jeg ser første mann på toppen av Sölkpass. Det var ca 6min i mellom oss. Jeg karrer meg over toppen av fjellet og kjører på alt nedover mot skiftesonen som var 15km lenger ned i Dalen. Nedover prøver jeg å løsne litt på de stive beina for å gjøre meg klar til løpingen. Jeg kommer inn til skiftesonen og jeg har syklet på 6:35t. Veldig fornøyd med tiden siden det var 3900 høydemeter.

Ut fra T2 har jeg valgt å ta på lett regnjakke, det hadde begynt å regne en del så jeg var redd for å bli kald. Jeg setter ut i en fart på ca 5:00min på kilometeren, kroppen er stiv og kald. Starten av løypen var i skog og lett kuppert . Ca etter 4km kommer jeg på asfalt og farten økter til 4:30-4:20min km. Kroppen føles bra og jeg kan ikke se noen enten foran eller bak. Jeg smiler veldig til meg selv og tenker 2 plass det er så sykt, nå må man bare holde dette inn hele veien. Etter 7-8km skal jeg ta inn til venstre, men en stor SUV står parkert foran skiltet og jeg fortsetter rett frem og ned til en by ca 3km. Jeg tenkte ikke

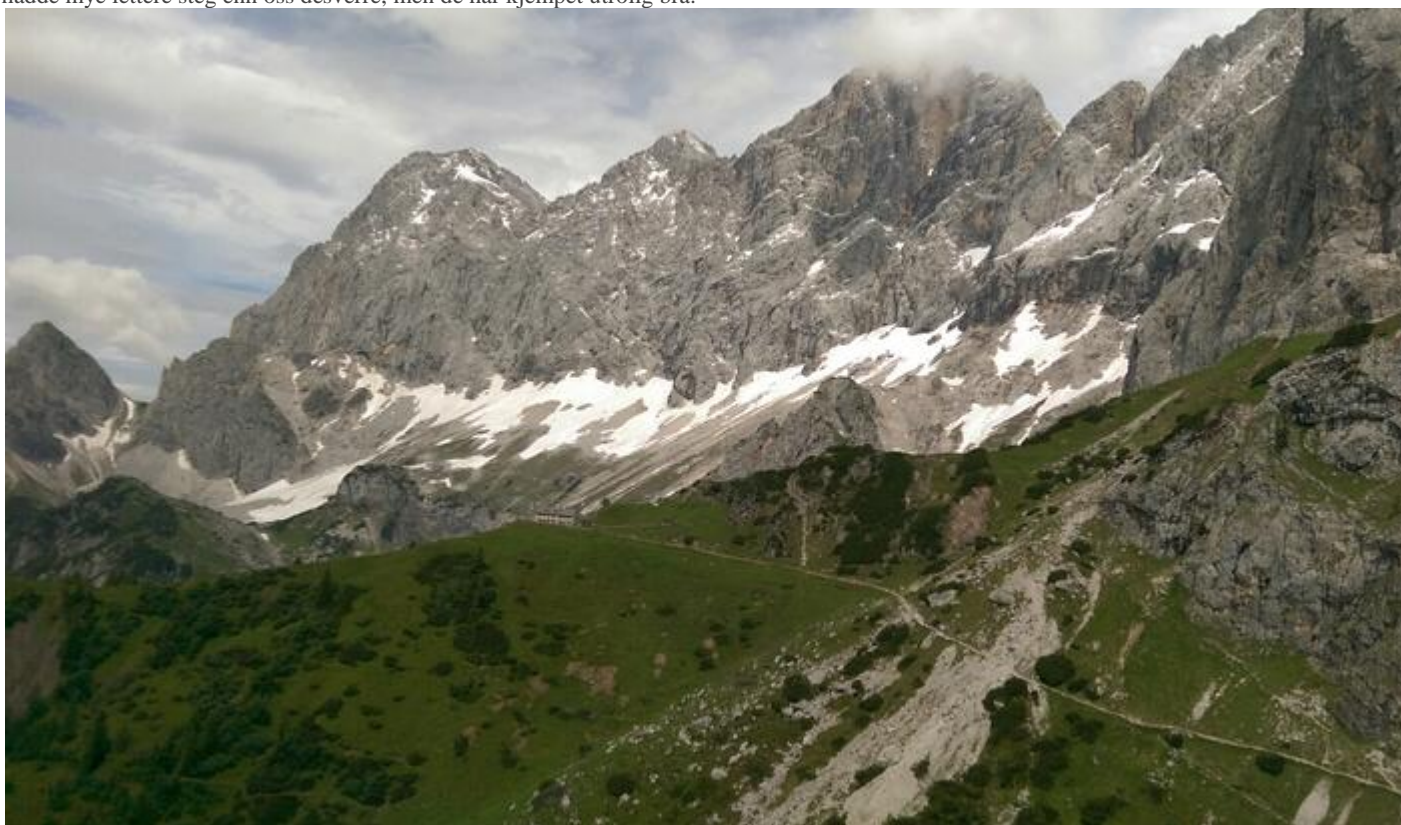
så mye og fortsatte ned til krysset. Når jeg kom ned var det ingen skilt som viste høyre eller venstre, jeg ble usikker og ringer min support for å spørre om veien. Jeg frykter det verste når han ikke finner krysset på kartet. En supporter sier at jeg er på feil vei og jeg må snu og klyve opp igjen fra der jeg kom fra. En Faen i meg kom og jeg mistet litt piffen, så utrolig bittert og bruke krefter og tid på noe man ikke får igjen. Jeg kommer meg opp til krysset og fortsetter inn på grusveien, det er helt stille og jeg ser ingen. Etterhvert møter jeg min support for mere drikke og han sier jeg ligger på 4.plass. Jeg løper videre og holder en fart på 5min/km. Etter løypens 18km tar jeg igjen belgier jeg møtte i sykkeløypen, han spør "what is gong on?" , jeg lo bare og sa jeg løp feil.. Dette skulle gjenta seg om ikke så lenge da jeg ikke ser neste skilt som henger litt lenger opp i en mast, her mister jeg tid da jeg løper inn til weisbach og finner ikke noen skilt, eller litt tid finner jeg tilbake til skiltet og begynner klatringen opp mot Daschstein. Det er nå 22km igjen og det går veldig sakte.



Det er bratt og magen er ikke av den beste, men jeg sier til meg selv at det nå du lever utenfor komfortsonen. Jeg kommer meg igjennom skogen og møter tilslutt min support som skal følge meg opp de siste 16km. Jeg er så glad for å se ham og nå skal jeg så jævlig opp på det fjellet og i mål. Det ble en gåtur med litt løping i blant, men det ble bare brattere og brattere.



Det tar tid å plukke kilometer nå man bruker 11-12min pr km. På de siste kilometerene blir jeg tatt igjen av 2 stykker, de hadde mye lettere steg enn oss desverre, men de har kjempet utrolig bra.



Siste del av løpingen.

Vi kommer rett bak de, men pallen røyk, veldig synd, men i utgangspunktet var målet å fullføre. Rett før mål får jeg tatt ut det norske flagget som jeg har gledet meg til så lenge for å veive med. Endelig i mål og en utrolig stor glede etter så mange timer. Mestringsfølelsen på topp og jeg skjønner nå hva Bertrand snakker om i boken sin.



I mål på 14t 25min, tilbakelagt 3800m svøm, 185km sykkel med 3900høydemeter og 51,3km løping med 1900høydemeter.

Jeg må si at dette var en stor opplevelse i riktig retning og dette vil jeg fortsette med. Nå blir det å restituere seg 100% og bli klar for å knuse tider i Aurland 15august.

**oppsettet jeg brukte under konkurransen:**

svømming: zone3 Victoria våtdrakt og neopren badehette.

sykling: storck landeveissykkel, unaas ss33 carbonhjul med vittoria corsadekk, zoot tri9 shorts ,zoot singlet, Shimano 321 sko, oakley jawbreaker solbriller og catlike hjelm

løping: cep kompressjon sokker, saucony kinavara5 sko , zoot tri9 todelt sett og caps med svettebånd.

- [OG KOSTHOLD](#)

- [KONKURRANSER2015](#)

- [BLOG](#)

## Austria eXtreme Triathlon racerapport

JULY 01, 2015

Hvordan skal man starte denne gangen? Litt stum etter å ha fullført årets hovedmål. Sitter igjen med en mestingfølelse så stor og selvtilliten har økt betraktelig. Hard trening over lengre tid lønnte seg og angrer ikke på alle de timene som er lagt ned, nå blir det bare å få restituering seg 100% før neste triatlon som er Aurland EXtreme .

vi dro ned tirsdagen 22/06 og landet i Wien. Vi hadde derifra 2timer biltur til Graz, der vi skulle bo til starten gikk. Vi kom veldig sent fremme så vi la oss med en gang. Onsdagen gikk til å se litt på kanalen vi skulle svømme i også skulle vi kjøre igjennom sykkeltraseen på 185km. Den gikk fra Graz til Sölkpass.

Vi fikk planlagt mye med hvordan jeg skulle sykle og hvor bytting av flasker skulle skje. Sykkelløypen er ekstrem tøff og lange bakker med over 12% kan gi sure bein om man sykler for hardt. Jeg hadde valgt landeveisykkelen med løst tempostyre. Grunnen var vekt og utforkjøringene. Det er mer komfortabelt med bukkehorn i harde svinger enn med et tempostyre.

Torsdag og fredag var det lett trening. Vi svømte i kanalen og løp lett for å holde beina i gang. Jeg fikk også testet sykkel på en 2 timers tur for å sjekke om alt var riktig innstilt. Sykkelen virket veldig bra med det løse tempostyre og jeg satt veldig komfortabelt. På fredagen spiste vi siste måltid med pasta og fisk, dobbel porsjon. Maten smakte utrolig godt, nå begynte jeg å glede meg, det er dette jeg har trent mot i 6 måneder, ingen vei tilbake. Jeg var i seng kl 21:30 etter å ha gjort klart alt. Jeg setter alarmen på 02:30 og prøver å sove. Sove ja, husker natten som en rar drøm, flere ganger våknet jeg av meg selv etter å ha drømt at jeg hadde forsovet meg. Jeg våkner kl 02:30 og tar meg en dusj.

### **Raceday:**

Selve dagen er her, mange tanker i hodet. Det er nå det gjelder, det er nå jeg må bevise for meg selv hva jeg er laget av. Vi hadde oppmøte 03:30 for å fikse skiftesonen fra svøm til sykkel. Det var mange som allerede var på plass, da jeg kom og skulle stille sykkel på stativet, alle i sine egne tanker og fullt fokusert på sine oppgaver. Jeg får lagt frem sakene mine og gjort meg klar. Kl 04:10 må alle ut av skiftesonen, fordi alle skulle gå samlet til kaien der starten gikk. Nå kom nervene virkelig inn, vannet følte kaldt og jeg var usikker på hvordan jeg vil takle dette. Jeg fikk varmet litt opp med noen faste tøyøvelser jeg pleier å bruke på land. De funker ofte for å løsne opp kroppen. Jeg sitter på kanten med føttene i vannet og kjenner at vannet er ca 14°C. Jeg har svømt i kaldere vann før tenkte jeg.

Kl 04:30 går startskuddet og alle er i gang med svømmeløypen som er 3800m lang. Jeg kommer litt tregt igang og havner litt bak feltet. Etter 2min ca så får jeg flyten på det og rytmen jeg liker å svømme i. Snitt tiden var 1:36min på 100m. Jeg svømmer forbi en del og havner i et felt på 4stk som jeg svømmer inn med hele veien. Svømmingen var jeg veldig fornøyd

med, jeg brukte lite krefter og tiden ble 1:04:39t og klokken hadde logget 4050m. Jeg får beskjed av min coach at jeg er nr15 opp av vannet, jeg tenkte at dette er en god start.

Jeg er kjapp i skiftesonen i forhold til de andre og kommer meg av gårde som Nr 10 uten å tenke noe særlig på det. Fra da jeg syklet fra start tenkte jeg bare Nr 15. Etter 2km plukker jeg allerede 1 mann og holder farten gående i 38-39kmt. De første 4,5milene var flate så jeg kjørte på her. Jeg passerte 6stk før det første fjellet. Jeg hadde sagt til meg selv at jeg skulle sykle rolig opp og holde lav fart. Første fjellet var opp til ca 1600moh og varte i ca 20km. Det ble bare brattere og brattere hvor høyere man kom opp. Siden farten ble lav og svetten randt ned begynte det å Sverre noen fluer rundt meg (ganske irriterende) men fikk hvertfall litt selskap. Jeg kom meg opp til slutt og får beskjed av min support at jeg er på 4plass. Jeg tenkte hva!? 4? Er det mulig? Jeg fikk blod på tann og begynte å kjøre nedover fjellet i full fart. Toppfarten registret var ca 75kmt. Utrolig moro å kjøre fort ned svingete serpentiner. Etter fjellet flatet det litt ut og farten lå på ca 36-42kmt, jeg ville ikke brenne av for mye, jeg visste det kom 2fjell før det siste på 1800moh. Jeg får en god flyt syns jeg og jeg får igjen for alle de timene på setet jeg har tråkket. Etter 3km før siste monsterfjell tar jeg igjen østerrikeren som hadde svømt kjappest på 53min. Jeg ligger nå på 3plass og er storfornøyd med situasjonen, jeg hadde virkelig dagen. Jeg begynner klateringen opp Sölkpass som er på harde 12% og varer i ca 20km.

Her ble det tungt og flere fluer kom på besøk svirrer rundt meg, men tenkte lite på det. Jeg var virkelig klar for å bli ferdig med syklingen kjente jeg, men det tok tid å komme seg opp. Når jeg hadde 4km igjen ser jeg en syklist med startnummer og det er en belgier som hadde ligget på 2plass lenge, han var sliten og kjørte laveste gir for å kunne komme seg opp. Jeg tar han litt og litt oppover mot toppen og etter 1km er jeg ved siden av ham, jeg snakker lett med ham og spør om alt er bra. Vi var begge enige om at dette var tungt og lo litt. Etter 1km velger jeg og øke frekvensen litt og drar i fra, det er ikke lenge igjen nå tenker jeg og får meter på meter. Siste kilometer igjen er han langt bak og jeg ser første mann på toppen av Sölkpass. Det var ca 6min i mellom oss. Jeg karrer meg over toppen av fjellet og kjører på alt nedover mot skiftesonen som var 15km lenger ned i Dalen. Nedover prøver jeg å løsne litt på de stive beina for å gjøre meg klar til løpingen. Jeg kommer inn til skiftesonen og jeg har syklet på 6:35t. Veldig fornøyd med tiden siden det var 3900 høydemeter.

Ut fra T2 har jeg valgt å ta på lett regnjakke, det hadde begynt å regne en del så jeg var redd for å bli kald. Jeg setter ut i en fart på ca 5:00min på kilometeren, kroppen er stiv og kald. Starten av løypen var i skog og lett kuppert . Ca etter 4km kommer jeg på asfalt og farten økter til 4:30-4:20min km. Kroppen føles bra og jeg kan ikke se noen enten foran eller bak. Jeg smiler veldig til meg selv og tenker 2 plass det er så sykt, nå må man bare holde dette inn hele veien. Etter 7-8km skal jeg ta inn til venstre, men en stor SUV står parkert foran skiltet og jeg fortsetter rett frem og ned til en by ca 3km. Jeg tenkte ikke så mye og fortsatte ned til krysset. Når jeg kom ned var det ingen skilt som viste høyre eller venstre, jeg ble usikker og ringer min support for å spørre om veien. Jeg frykter det verste når han ikke finner krysset på kartet. En supporter sier at jeg er på feil vei og jeg må snu og klyve opp igjen fra der jeg kom fra. En Faen i meg kom og jeg mistet litt piffen, så utrolig bittert og bruke krefter og tid på noe man ikke får igjen. Jeg kommer meg opp til krysset og fortsetter inn på grusveien, det er helt stille og jeg ser ingen. Etterhvert møter jeg min support for mere drikke og han sier jeg ligger på 4.plass. Jeg løper videre og holder en fart på 5min/km. Etter løypens 18km tar jeg igjen belgier jeg møtte i sykkeløypen, han spør "what is gong on?" , jeg lo bare og sa jeg løp feil.. Dette skulle gjenta seg om ikke så lenge da jeg ikke ser neste skilt som henger litt lenger opp i en mast, her mister jeg tid da jeg løper inn til weisbach og finner ikke noen skilt, eller litt tid finner jeg tilbake til skiltet og begynner klatringen opp mot Daschstein. Det er nå 22km igjen og det går veldig sakte.

Det er bratt og magen er ikke av den beste, men jeg sier til meg selv at det nå du lever utenfor komfortsonen. Jeg kommer meg igjennom skogen og møter tilslutt min support som skal følge meg opp de siste 16km. Jeg er så glad for å se ham og nå skal jeg så jævlig opp på det fjellet og i mål. Det ble en gåtur med litt løping i blant, men det ble bare brattere og brattere.

Det tar tid å plukke kilometer nå man bruker 11-12min pr km. På de siste kilometerene blir jeg tatt igjen av 2 stykker, de hadde mye lettere steg enn oss desverre, men de har kjempet utrolig bra.

Vi kommer rett bak de, men pallen røyk, veldig synd, men i utgangspunktet var målet å fullføre. Rett før mål får jeg tatt ut det norske flagget som jeg har gledet meg til så lenge for å veive med. Endelig i mål og en utrolig stor glede etter så mange timer. Mestringsfølelsen på topp og jeg skjønner nå hva Bertrand snakker om i boken sin.

I mål på 14t 25min, tilbakelagt 3800m svøm, 185km sykkel med 3900høydemeter og 51,3km løping med 1900høydemeter.

Jeg må si at dette var en stor opplevelse i riktig retning og dette vil jeg fortsette med. Nå blir det å restituere seg 100% og bli klar for å knuse tider i [Aurland](#) 15august