

Odd Iavr Solvold, NOR #140

12:59:58 og årets første eventyr, Austria Xtream Triathlon er over. For en reise!

Sov ikke natten etter denne opplevelsen heller og må skrive meg ut av eventyret for å komme et steg videre.

Detaljene rundt resultatet er allerede delt så om du ikke vil være med dypere inn er det best å stoppe her, for denne er lang

Sammen med Elizabeth og Joakim dro vi nedover onsdag morgen og landet i Feldkirch am Graz midt på dagen i et varmt og vått vær. Yr hadde meldt varmt, men regnfylt hele tiden.

Vi var slitne etter en tidlig start og fant ut at å kjøre løypa i dag ikke ville bli noe kjekt. Vi skulle alle ha litt glede av turen

Så isteden ble det sykkel montering for å sjekke at alt var ok og så en tur inn til Graz sentrum for middag. Litt googling og byen beste pizzeria ble sporet opp. Safe valg før det braker løs og ikke minst hjelper det meg med å spise meg opp på karbohydrat lagrene som jeg tømmer litt i starten av uken. Deretter til sengs.

Neste dag var planen klar, først en svømmesjekk i elven Muhr og deretter kjøre sykkel løypa. Vi fant startstedet relativt greit. Litt spesielt å starte omtrent under en motorvei, men det hang sammen med en hyggelig utfartsplass langs elven for lokalbefolkningen litt lenger ned. Joakim tok seg en løpetur og jeg fikk på meg drakt og prøvde elven. Etter mye regn var det godt driv i den. Svømme delen går 200m opp elven, 2000 meter ned elven, krysse og så opp 1600m. Bøyene var allerede ute og jeg kastet meg i det. Med lågen noen dager tidligere sterkt i minnet skjønnte jeg at dette ikke er lett. Klarte aldri å komme meg opp til bøya! , kun nesten og så bar det nedover. Jaja tenkte jeg dette blir spennende. Har bevist svømt lite over lang tid for å spare skuldra som jeg er usikker på hvor mye lenger har lyst til dette. MR er booket dagen etter hjemkomst for å få en status. Etter 30 min svøm eller hva det nå kalles det jeg holdt på med, sa jeg meg fornøyd. Ikke peiling på hvor langt jeg hadde svømt da GPS ikke var helt med, men det føltes ikke langt ut i lengde, men i tid. Det får bli som det blir og likt for alle tenkte jeg. Viktig å tenke positivt

Vi pakket sammen og kjørte sykkel løypa. Det er en lang løype med 186km og 3900HM med en avslutning opp 1000HM fordelt på 13km og med stigninger på over 15 % over lengre parti. Sykkelen var med og jeg syklet bakke nummer to som har 300meter på et langt strekke og så 500 meter med jevnere stig i slutten Det følte tungt, men ok. Har satt opp den sorte hingsten igjen med tempo styret. Vi er glad i hverandre og har vært gjennom mye, og i denne løypa tenkte jeg at det var best med fokus på lett klatre sykkel og på landeveis sete for litt bedre komfort.

Så bar det videre over Sölkapass som det siste beistet heter, kaldsvettet om noe i de bratteste partiene selv i bilen. Som første bakke er det helt ok, men som siste del er det tøft å disponere kreftene riktig. Vi kom oss over og ned til T2. Fikk sjekket den ut og så fant vi de ulike mulighetene for å kunne gi meg support på løp. Siste del var å finne T2b hvor Joakim skulle følge meg de siste 16km og 1400HM, den fant vi også til slutt etter litt prat med en hyggelig enslig dame oppe i skogen Deretter raskeste vei tilbake til Graz, ny pizza på en annen plass og så til sengs.

Fredag ble det en liten løpetur på morgenen for å åpne opp muskulaturen noe. Deretter en super sightsing i Inner Stadt av Graz som er helt fantastisk! Gode bakerevarer, lunsj og kos før det bar av gårde til innsjekk.

Super smooth innsjekk og en magisk gjennomgang av hva som ventet oss. Sikkerhet, vær, kulturelle innslag og det som er. Herlig at de tar seg bryet ved å ta det skikkelig på engelsk også. Det er ikke overalt de gjør. Tysken er helt ok, men greit å ha alle detaljer med seg. Deretter bar det hjem, pakke siste, spise lett og så til sengs kl. 20.00 alle mann

SMACK! kl. 02. ringte klokka og da var det bare å sprette opp. Bircher grøten var klar og den gikk ned sammen med kaffe og juice, iallefall for Joakim og meg. Mor ventet med frokosten til vanlig tid Siste utpakking og så av gårde i mørket til svømmestart (T1).

Det var bekmørkt, 20 grader kl. 03, frosker som kvakket overalt og den alltid magiske stemningen det blir med likesinnede som gjør seg klare. Innsjekk av sykkel, på med drakt og så vandring oppover til starten. Nå hadde det begynt å lysne og det var stjerneklart. Ingen regnskyer som truet nå. Oppstilling på brygga og etter stalltips fra Jon Øverbø gikk jeg øverst på brygga. Planen var å ikke hoppe i først, men rett bak noen og det holdt. Da fikk jeg litt beskyttelse fra driften i elva og kom greit opp. Rundet og la på nedover. Vanskelig å føle tid, men det bar raskt nedover, men så og at mange dro forbi. Kjente det fylte seg smått i de nye neopren sokkene som jeg ville ha på for å kunne trække meg opp ved målgang. Dette funkete ikke!

Stoppet opp og fikk de av etterhvert. Det ble en annen følelse. Kom meg nedover og fant etterhvert noen å pace med. Det er kjekkere en å ligge alene og rytmen kom.

Ned til siste bøye hvor det skulle vendes og i det jeg skal rundt smeller det en knyttneve rett i brillå. Litt øresus, men ellers bra. Brilla var der og ikke ødelagt, puh. Kom meg etterhvert over på motsatt side og la meg helt inntil land. Svømte under busker og grener og snek meg sakte, men sikkert oppover. Stort sett alene og det ga en merkelig følelse. Normalt kriger jeg med folk bakover, men nå var jeg alene hele veien opp. Ingen følelse av tid i det hele tatt og jeg sjekker ikke på svøm. En må til land uansett. Etterhvert kom jeg til avstikkeren vi skulle ta for å komme oss ut av elven og det var en god følelse. Da var jeg klar med det verste og kom meg etterhvert til land hvor vi ble tatt i mot. Klokka viste 1:01 og jeg skjønnte ikke noe. Helt konge tid!!

Joakim sto der og fikk meg med bort til sykkelen, flyttet over GPS, drar av det jeg ikke fikk av raskt nok. Det var langt over evne for meg boblet det ut av meg, selv om det føltes som en evighet der ute. Joakim fortalte og at det ikke var veldig mange foran. Yes, her er det bare å skifte å komme seg ut på sykkel.

Med 25 grader og mer i lufta som meldt vær er det lite å kle på seg, det ble sokker, hjelm og sko. Inn med en fresubin og så legge i vei. Første 300 ble løping med sykkel over grus før det bar avgårde. Fikk ikke kalibrert watt pedalene skikkelig, men det fikk være. Uansett sykklr jeg på følelse. Første delen er å navigere seg ut av boligområder, noe som gikk fint.

Tar igjen 2-3 der før jeg kom meg ned i posisjon og kunne starte å finne rytmen på sykkelen.

Det var helt lett motvind, men ikke mye. Solen var på vei opp og jeg bare koste meg over god svøm

Dog tar det ikke lang tid før virkeligheten kommer og du kjenner på at det skal sykkles langt og lenge, men det må bare gå. Tar igjen et par til og de var på fullspekket tempo. Passerte de også.

Nå var det første langing og i kampens hete kom Fresubinen i hånden uten lokk så det sang. Shake over meg og sykkel, klissete styretaper og mer til men super teamet fikk gitt meg papir og en ny en etter hvert og siden gikk alt på skinner.

Tempo gutta ble liggende med frem til vi startet svakt å stige. Da snek den ene, en belgier seg forbi og gled avgårde et stykke i front, men jeg kunne se ham. Sånn ble det frem til vi kom til første skikkelige stigning hvor vi skulle over 1470Hmoh.

Etter +- 10 minutter opp i bakken tok jeg ham igjen. Pushet ikke unormalt hardt, kjørte mitt tempo og det kjentes ok. Han forsvant bakover og innen toppen hadde jeg passert 1 til. Han forsvant også bakover, men jeg regnet med at de kom over meg nedover.

Så bar det rett nedover. Alle nedkjøringene er relativt svingete og bratte, men jeg følte at jeg slapp meg bra på allikevill. Frykten har mer eller mindre blitt satt under kontroll igjen. Veiene var tørre og børstet. Noen små unntak med morgen fuktighet her og der, men stort sett veldig bra.

Helt i bunn kom min belgiske venn og smatt forbi meg, men kun han. Han fikk raskt en ny luke og i løpet av de neste 28km hvor det stiger +- 200m var han +- 2 minutter foran, men jeg så på de lengste slettene at det hadde utjevnet seg. Uansett, jeg kjører mitt løp og har nok med det, men det gir en god følelse av å ha en liten pekepinne.

Elizabeth og Joakim serverte planlagt drikke hele veien, pushet og manet meg frem. Alltid en boost å se de langs løypa

Med bra inntak av drikke føler jeg på at det må noe ut, flere mislykkede forsøk i fart og jeg vurderer å stoppe, men nei jeg vil ikke miste tid. Ikke godt å vite hva som lønner seg. Det presser lett under hele sykkel delen, men ingen krise annet en at det etter hvert begynner å stramme seg i magen..

Inn i bakke to tar jeg belgieren raskt igjen og mot slutten av disse 500HM er han borte bakover og jeg glimter nå en ny en foran. Over toppen og rett ned igjen. I bunn her hvor jeg virkelig slapp meg utfor er han borte foran meg.

Så 10 nye km med lett kupert før bar over dagens tredje klatring og der tar jeg ham igjen midt i bakken, utveksler lykke til og fortsetter.

Da får jeg vite av filmteamet at jeg er i front. What ! tenker jeg, ikke mulig! Ny opplevelse for meg i dette sirkuset!! Fortsetter over toppen og det går et lite grøss gjennom hele kroppen i det det bærer utfor, men en god en! I samme øyeblikk slipper bakhjulet i andre sving nedover, klarer å få tak på sykkelstammen igjen og kommer meg rundt serpenter sving nummer X med nød og neppe. Lett rystet, men henter meg raskt. Nå var jeg ovenpå!

Så nye 7-8km små kupert bortover før dagens siste monster på sykkelen skulle bestiges.

Det ble vanskelig for Elizabeth og Joakim å komme foran meg her når de tar meg igjen. Kamerabil i motsatt kjørefelt tok opp plassen og jeg skulle gjerne hatt de i starten av bakken, men det gikk ikke, men ikke langt oppe i klatringen var de der.

Næringspåfyll, dagens første gel på baklomma og av med briller.

Bakken starter med +-12% første 2km, før det brekker litt svakere, så ny knekk og sånn går det frem til 7km opp i bakken. Få langt helt ok, men kjenner og at dette vil bli tungt. Veksler på å stå og sitte. Inn i siste 6km går det stort sett i 10-15% hele veien med null hvile i de korte svingene. Ikke er det mange av de heller. En liten stund lurte jeg på om jeg kommer opp uten å gå av sykkelen, tar en halv gel, drikker helt ok til meg å være. To stavelser til Elizabeth og Joakim 3km før toppen om å bare kjøre til T2 og så er det bare å skvise det siste ut.

Hyggelige turister som maner om at det er rett før toppen hjelper og jeg klare å komme opp og over. Dagens andre Yes, før det bar nedover siste 19km til T2. Slipper på alt jeg tørr og kommer ned som førstemann etter sykkel!! Skjønner det ikke helt, men kjekt at mange timer med mengde trening gir litt av seg

Av med sykkelskjorte, på med singlet og en løpesekk med drikke. Det er 10,5km til første mulige support og jeg løper alene frem til vi må ha med support. Kunne gjerne hatt en support slik at en slipper sekk, men det er helt ok. Sekken hadde floket seg i låsene, men etter hvert fikk jeg den på. Deretter solbrem og Nike 4% skoene jeg bare elsker å løpe i. Såpass tørt at jeg tok sjansen på de første 28km med disse.

Nå var det å finne en plass å tømme tanken. Det hadde jeg gledet meg til i 6 timer! Og er sikker på at jeg sto der i minst to min på full spredning (føltes sånn). Herlig, nå var jeg klar til løp. Beina var utrolig finne tross tøff sykkel, men gleden varte ikke lenge. Etter 500m så kom første merking og det var mange merke bånd på et gjerde som ledet ned en kjerrevei. Måtte jo være ditt jeg skulle da? Om ikke villde de vel hengt et sperrebånd? Løper ned, men stusser over at det ikke er noe mer merking? Nei, opp igjen og et par hundre meter fremover. Ikke noe merke her heller. Ned igjen, stopper halvveis nede, opp ?ned? jeg prøver ned en gang til. Denne gangen løper jeg til veien slutter. I etterkant fortalte Elizabeth meg at de hadde filmet meg med drone fra demningen der nede i buskene). Var jo knapt kommet fra starten... Her var det ikke, opp nok en gang de tunge 50hm og ser når jeg nesten er oppe at det

kommer en ny løper. Da hadde det gått 14 minutter på klokka, mye bortkastet tid.

OK, happy med sykkel var jeg og svøm også så det får gå som det går. Et av momentene er å finne frem og ikke minst må en finne noe positivt når det er som svartest i hodet!

Tar han relativt raskt igjen, utveksler noen ord og løper på. Tenker at da er jeg nummer 1 eller to igjen. Så ingen andre supporter biler inne da jeg kom av sykkelen.

Løper på nedover og har i bakhodet at det skal komme en liten kneik etter 2-3 km. Og der kommer den, pang rett opp går det bokstavelig talt. Og midt i bakken ser jeg en løper til med support fra start av. Da er jeg nummer to tenker jeg. 150 høydemeter opp en alpinbakke av en bakke dekket med gress var tungt, men opp kom jeg.

Nå var gel kjøret i gang og herfra og inn var det gel, sportsdrikke og cola det skulle gå i.

Så bar det nedover igjen et par km på asfalt og jeg ser at jeg tar innpå de to foran. Etter 9km løper jeg forbi nedover og prøver å øke tempo litt. Beina er med, kroppen er med og det går raskt inn til 10,5km. Dagens første mulige support som i seg selv er en liten nøtt for teamet mitt, men de er der. Påfyll av drikke, gode ord, hold koken ord og annet som pusher meg. Neste mulighet er etter 18km. Nå et strekke på asfalt, grus og sti langs elva. Det går og veldig fint, men begynner å kjenne at kroppen nok har fått litt lite næring også i dag, men ingen krise. Der står super teamet mitt igjen, ingen andre å se bakover og jeg starter med 400meter oppover. Først lett stigende på asfalt så inn i skogen på grusveg, der er det bare å gå for min del. Klarer ikke å løpe i det bratteste nå og holder isteden høyt gange tempo med +/-10 min på km. Drikker, småsuger på gel og cola. Neste punkt er 28km, der skal Joakim være med. Nå kommer også været. Himmelen åpner seg en stund med lyn, torden og regn, herlig! Det er mer en varmt nok, men ble bekymret en stund for om vi fikk fortsette oppover til toppen?

Fortsatt ser jeg ingen bak meg i de lengste stigningene og mater på. Løper på flater og kommer meg opp til 28 i regnet. Der er Joakim klar og Elizabeth pusher på. Bytter sko til Hoka terreng racerne, løpesekk med pålagt utstyr og nytt drikke, trodde jeg. I kampens hete klarer jeg å unngå å dobbeltsjekke at jeg har med drikken min. Borte var den.

Kun Joakim med 0,7 liter sport på camelback og to Fresubin som skulle være nød i hans sekk. Lite lysten på mer Fresubin så seint i alle løp.

Ingen cola sukker jeg, men sånn er det. Vi må bare gå på. Joakim er full av energi og jeg smiler og sier han må holde igjen litt på gammern. Vi skal holde på i nesten 3 timer til, 1400HM i terreng. Vi løper og går.

Gel har jeg så de går jevnt inn. Magen er med, hodet er med frem til vi kommer 5km av gårde. Da tar varmen meg og jeg er på utkikk etter vann, kaldt vann!

I det vi går inn porten på den bratteste delen er det en elv, yes vann! Da ser jeg og at vi har fått besøk. Det kommer en løper jeg ikke har sett før, en ung tysker og han passerer oss med supporten sin. De har fint driv. Prøver å kaste meg på, men det vil ikke kroppen. Beina, Ja, men resten er ikke med. Bare å legge inn et lavere gir og fokusere på å komme i mål på en god måte sammen med Joakim som trossalt var hele målet.

Minsten er sterk som en Bjørn muskulært og har løpt bra den siste tiden, men jeg vet at dette vil kreve av ham. Enorm belastning over lang tid for bein, hofter og rygg eller egentlig hele kroppen og spesielt når det er første gang. Vi maler på, drikker i alle bekker, drar en tanke om at vi håper geitene ikke har driti for mye i bekken og at magen er med til toppen.

Nå har vi de siste 4km oppover igjen og det går rett opp. Vi skal opp til en hytte på 1910 meter før vi skal 160 HM ned igjen over snøflater og bratte skrenter. Selv er jeg så full av adrenalin og fokus på at vi snart er i mål at jeg ikke kjenner etter smerten på samme måte som Joakim. Han begynner å merke det nå og starter med kramper t i legger og lår, men han er sta som et esel og maler på. Vi blir enige om at jeg går oppover og venter på hytta, men jeg klarer ikke å bare kjøre på uten en viss kontakt. Vi skal sammen hele veien. Går, avventer og går igjen. Sånn går de siste to km opp og rett før toppen klarer han knapt å få beina opp på terrassen, men det herlige Østeriske vertskapet løfter han opp bokstavelig talt.

Vi tar en ekstra break, sånn at og han får en pause og jeg sier til arrangør at det spiller liten rolle med tiden, vi skal ned sammen. Et glass med alpevann, nyter utsikten, regnet har stoppet og vi legger i vei på siste del, eller ikke helt. Pappa jeg klarer ikke å løpe mer, krampene er overalt og det gjør så sinnssykt vondt. Der og da snurrer det i hodet på meg, alle hatter går på og av, far, kompis, lagspiller, venn surrer rundt, men jeg tar et raskt valg. Joakim, nå er vi her 1,6km fra mål, vi har ikke slitt så mye i så bra driv uten å kjøre helt inn. Det er ingen å se, så vi kunne tatt det rolig ned siste del, men det er noe med å overkomme smerten og det er den som presser avgjørelsen frem. Joakim, vi kjører på. Forteller at jeg har løpt med så mye smerte mange ganger og at det

aldri blir bedre av å slippe opp tempo, tvert imot. La oss bruke minst mulig tid og få dette monsteret ut av verden. Gutten våkner, takker nei til staver som de ville gi ham og så legger vi utfor. Oppmuntrende kontakt bakover hele tiden og i hodet mitt bobler det bare at minsten har det vondt og håper at dette ikke fjerner all lyst på andre eventyr i fremtiden. Vi løper bra og tar innpå mye til de ledende som og fikk det på slutten. Vel nede, med 50 meter flat paradegate igjen løper vi sammen over mål og løfter banneret. Yes, vi er der !! litt over 4 minutter bak vinnerne er det en enorm lettelse. Først og fremst å få Joakim i mål, så egen glede over en lang dag hvor en igjen klarer å hente dypt i kjelleren. Enormt å dele det med to av de tre jeg har nærmest, Aleksander skulle vært her han og, men jobben kaller Ydmyk over at de vil være med meg på nok et eventyr hvor jeg lever i bobla frem til jeg er i mål! Nå skal vi nyte to dager

med Hotel&SPA og god mat i Scladming før vi drar hjem til Norge igjen. Takk for nå Dachstein! Takk mine kjære, dere er livet♥☐

#autxtri #bora #argon18 #Velocitysport #mortenengebretsen
#porschecenterbergen #poc #trilife #Ironman #nxtri #ironchef
#trainingislife