

En rejse til sindets yderste afkroge

Du kan træne din krop, så den fysisk ikke kan være mere klar. Men det kræver mere at gennemføre en Ironman. Undervejs vil du bringe dig selv og din krop ud, hvor du aldrig har befundet dig før.

Tekst: Pernille Uhd Kristiansen / pa-magasiner@brandmovers.dk
Foto: Colourbox og PR

Våddragten er lynet i nakken, badehæften er trukket godt ned om ørerne, og dine bare fødder er placeret i sandet. Det er nu, det sker – der er ingen vej tilbage.

Du er ikke i tvivl om, at din krop er klar. Du har fulgt dit træningsprogram til punkt og prikke, du har sørget for at få den optimale mængde søvn, og du har spist, så depoterne er fyldt op på bedste vis.

Alt, hvad du har kunnet gøre, har du gjort.

Men et sted derinde i din perfekt foreberedte krop rumsterer alligevel en lille tvivl. For nok har du gjort, hvad du kunne gøre, men hvad med den parathed du ikke kan løbe, svømme, cykle, sove eller spise dig til?

”Du kan ikke på forhånd vide, hvad der vil ske i dit hoved undervejs i en Ironman. Ikke første gang du kaster dig ud i det. Din træning op til har været hård, men den har aldrig taget dig hele vejen igennem, så du ved ikke, hvordan du vil reagere, når du bevæger dig ud på de sidste 15 km af maratonen,” fortæller Henrik Leth, som selv har gennemført Ironman-distancen to gange, i 2010 og 2011, og i dag med personlig træning hjælper andre med at blive klar til den ekstreme Ironman-udfordring.

Erfaring i hvert skridt

At den mentale styrkeprøve, som en Ironman udsætter sine udfordrere for, først rigtigt kommer i spil på selve dagen, betyder dog ifølge Henrik Leth ikke, at man ikke kan forberede sig. Faktisk kræver den mentale del i lige så høj grad forberedelse, som den fysiske udfoldelse gør. Han påpeger, at motivationen skal være på plads i hele forløbet. Er den det, skal viljen og mentaliteten nok bære dig det sidste stykke.

Og heldigvis er en stor del af den mentale forberedelse ifølge Henrik Leth en helt naturlig del af den fysiske træning. Den mentale opbygning begynder nemlig allerede første gang, du sætter sig i sadlen eller tager en svømmetur. Og den vokser, når du tager afsted på din første 60 km cykeltur, og når du forsøger dig med dit første halvmaraton.

”Den erfaring, som man får hver gang, man taget et step op, gør, at man, når man står klar på stævnedagen, er klar. Man ved, at det er nu, man skal mobiliserer al den styrke, man har opbygget, og bruge

alt det, man har sat ind på den mentale konto, da man tog afsted på de tidlige 140 km cykelture søndag morgen eller de lange løbeture i stegende hede på sommerferien,” siger Henrik Leth med sikkerhed i stemmen. Men så tilføjer han lidt skælsk: ”Men så er der det uopdagede land... Dér hvor du ikke har været under din træning. At komme igennem den del, det er en rejse ind i dit indre, som du ikke kan

forberede til fulde, og her kommer din sande mentale styrke i spil.”

Det ægte eventyr

Når man kommer til det punkt, hvor hjernen skal overbevise kroppen om, at I tilsammen godt kan fortsætte, selv om alt gør ondt, og hjernen faktisk reelt ikke ved, om I kan, fordi den ikke har erfaring at trække på, så er man ifølge Henrik Leth nået til Ironmans største udfordring.

Henrik Leth har gennemført Ironman to gange og hjælper i dag andre med at forberede sig op til den fysiske og mentale udfordring.

”Det er her, det rigtige eventyr udspringer sig. Når du møder murer, som du aldrig har mødt før. Hvor dit mod det ene øjeblik er helt væk, og det næste øjeblik – efter du har gravet noget frem fra de yderste afkroge af din psyke og måske også



lige har fået noget at drikke eller en gel – er tilbage igen, og du kæmper videre,” siger han og fremhæver, at det er sejren i denne sidste, hårde kamp, der gør Ironman fantastisk.

”Det er her, man bliver defineret på ny. Det lyder som en kliche, men det er sådan, det er. Jeg oplever mange, som tager store, afgørende beslutninger efter en Ironman. Og det gør de, fordi det nye personlige niveau, de har opnået, har givet dem en tro på sig selv og en bevidsthed om, at de kan det, de sætter sig for.”

Man glemmer ’tømmermændene’

Den efterfølgende følelse af ’at kunne’ og oplevelsen af at være i topform er ifølge Henrik Leth også det, der gør, at flere jernmænd ikke ’nøjes’ med en enkelt Ironman.

”Den tilstand er vanedannende. Vi vil gerne tilbage til det niveau, og det gør, at mange ender med at købe en ny billet. Det er ligesom med den første rigtige bytur. Man vågner og tænker ’det gør jeg aldrig igen’. Sådan er det også lige, når man krydser målstregen. Man tænker ’aldrig mere’, men så, når det første chok lige har lagt sig, og man oplever, hvor godt man har det med sig selv, så vil man gerne igen. Så tager man måske lige et par år, hvor man prioriterer det, der er blevet nedprioriteret under træningen – for eksempel familien og karrieren – og så træner man op til en ny. Fordi man nu ved, hvad det er, man får. Det boost er vanedannende,” siger han. ■

