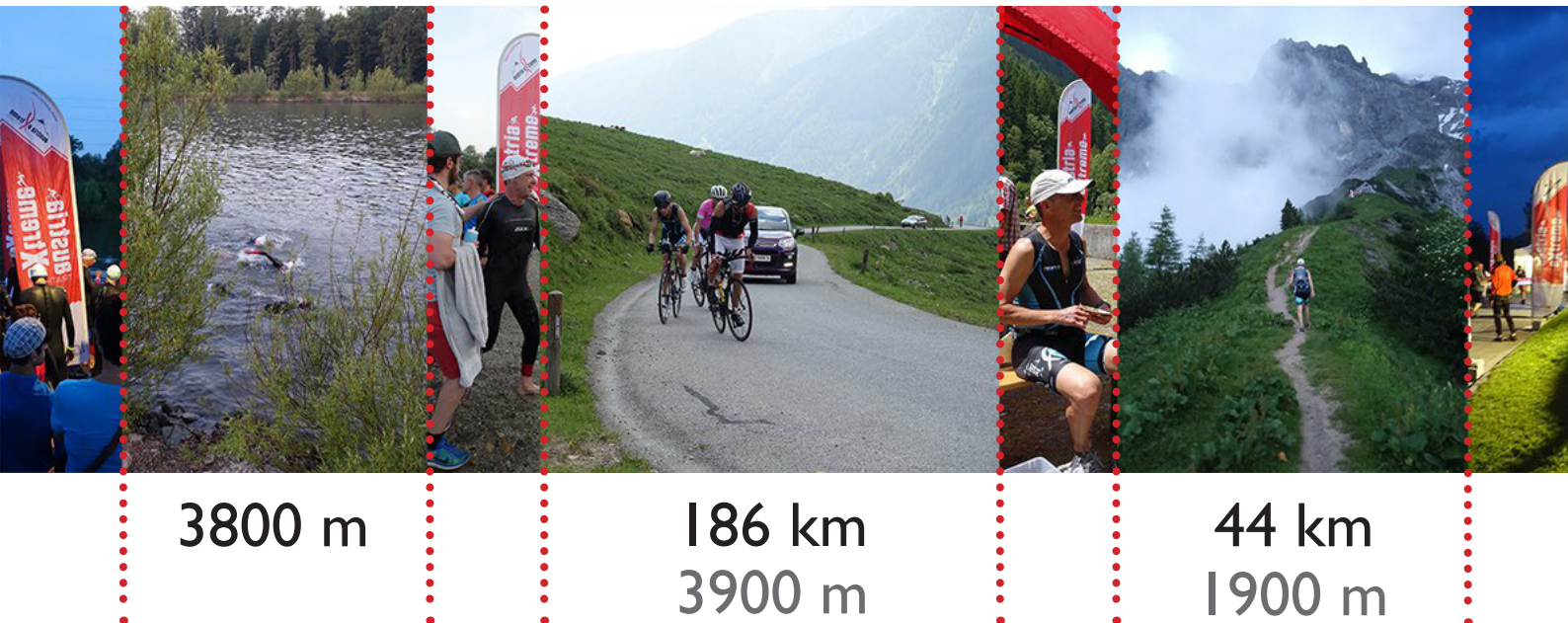


Race report

En extrem flow upplevelse

Austria eXtreme Triathlon 2016



Min grundidé när det gäller träning och tävling är att det viktigaste av allt är att finna flow. Detta flow definieras som total närvaro och fokus på uppgiften samtidigt som tanketjatter (ex. oro och analyserande) tystnar och tidsuppfattningen förändras. Flow är kopplat till den optimala prestationen och hjälper mig att finna rätt ansträngningsnivå, pressa mig lite extra och samtidigt hantera smärta och trötthet. Austria eXtreme gav mig extremt mycket flow.

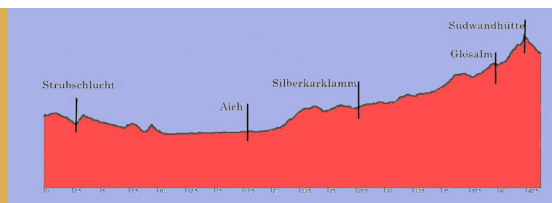
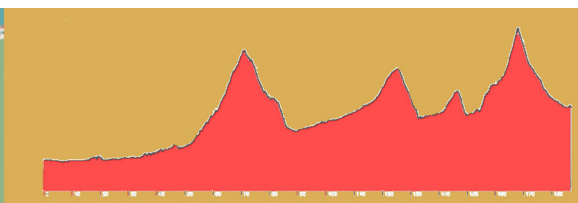
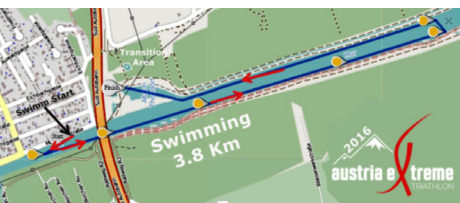
Simning: Jag hade min bästa simning på en triathlon någonsin, fann en bra rytm, undvek ”jag kommer att dö” känslan jag brukar få 5 minuter in när syreskulden är total. Klarade dessutom att undvika de värsta buskarna vid strandkanten under simningen uppströms.

Cykel: De första relativt platta 30 kilometrarna på cykel var jag nästan helt ensam på vägen, det var 20 grader varmt ingen vind. Jag fann en fantastiskt skön rytm rejält under maxansträngning (det gällde att spara krafter). Efter 50 km kom de första backarna och jag började undra hur jag överhuvudtaget skulle klara det. Men jag fann efter ett tag en klättringsrytm. Det gällde att undvika att titta framåt/uppåt och istället fästa blicken på vägen under mig eller hjulet framför och bara mala på. Utförslöperna tvingande också fram total närvaro, det gick fort, var oerhört roligt (och lite läskigt).

Löpning: Början var seg förstås, men alla runt mig hade samma taktik - spring när det är utför eller platt och gå uppför. Det fungerade, jag fann ett flow mitt i tröttheten och den fantastiska naturupplevelsen hjälpte till. Energi och vätskeintag fungerade perfekt fram till 27 kilometer, men då skulle jag ha ätit mer i samband med att min supporter (son Måns) anslöt för att springa/gå med sista delen. Mitt på de avslutande 17 kilometrarna var jag rejält yr och slut - choklad och gelebjörnar räddade situationen. Var sedan inte helt slut vid målgång (bara nästan), skulle kanske ha kunnat gått fortare sista 17. Men jag hade inget tidsmål och höll igen lite för att inte helt gå in i väggen.

På nästa sida följer den kompletta rapporten med detaljer, lärdomar och slutsatser:

Synpunkter och mer information: www.flownow.se, ulf.bohman@flownow.se



Austria eXtreme Triathlon

Bakgrund och fakta

Hösten 2015 råkade jag finna Austria Extreme Triathlon på webben, efter att först letat information om Norseman och andra norska triathlontävlingar. Tiden för att anmäla sig till lotteriet gick ut samma dag, jag skickade in och fick en plats på denna den andra upplagan av tävlingen. Austria Extreme följer samma modell som Norseman, Celtman och Swissman. Det vill säga start på en plats och mål på en annan, stor höjdskillnad, helt egen supportcrew längs vägen och en supporter som måste springa/gå med sista delen och gå i mål samtidigt. Det såg ut som en spännande utmaning, inte minst eftersom jag gillar berg och särskilt alperna. Jag har bara gjort en full Ironman förut i Kanada 2015, där var det också en rejäl höjdskillnad på cykel så jag trodde att det skulle vara något liknande (med det var det inte!).

125 fick plats i denna andra upplaga, 96 kom till start och 71 gick i mål (varav 5 startande kvinnor som alla gick i mål). 25 nationer var representerade.



Roadtrip och organisation

Jag engagerade mina söner, Måns (21) och Joar (20) som crew och supporter. Vi fick samtidigt en veckas roadtrip genom Europa. De fick också jobba hårt under den långa tävlingsdagen och det blev ett test av broderlig samarbetsförmåga. Austria Extreme är något helt annat än en tävling under varumärket Ironman, nästan hela organisationen har samma efternamn och 100 deltagare istället för 2000, som det ofta är på en Ironman, gör förstås stor skillnad. Registreringen och genomgången dagen innan tävlingen var väldigt väl organiserad, det enda problemet var att det var trettio grader ute och antagligen över 40 grader varmt i lokalen. Vid registreringen var man tvungen slutgiltigt anmäla vem som skulle vara supporter. Ingen av mina söner springer jättemycket, även om de båda tränar regelbundet, men till sist bestämde vi att Måns fick rollen som supporter. En viktig aspekt av denna tävling var att det fanns väldigt lite fokus på tid och placering. Arrangörernas måtto var att alla som kommer i mål är vinnare och denna filosofi genomsyrade verkligen tävlingen.





Simningen

Start 04:30! Det jag i förväg oroade mig mest för, var den tidiga starten. Hur skulle jag få i mig mat och få i gång kroppen så tidigt? Kaffe 02:45, mackor i bilen på väg till starten, jo det fungerade. Vi hade tagit till lite knappt med tid och fick parkera långt bort, vilket gav en stunds stresspåslag, men vi hade i slutändan ändå gott om tid för att fixa allt. Simningen gick i floden Mur en loop med 2000 meter av sträckan medströms resten mot strömmen. Det var bra fart på vattnet. Knappt 100 deltagare skapar utrymme och jag fick till en perfekt rundning av första bojen och simningen med strömmen var behaglig. I alla mina tidigare triathlon brukar det kännas som jag ska dö efter 5 minuter, detta på grund av för hög fart i starten och att jag omedvetet håller andan. Fokuserade på utandningen, höll igen lite på tempot och undvek problemet helt. Gjorde också en perfekt vändning vid nästa boj där simningen mot strömmen började.



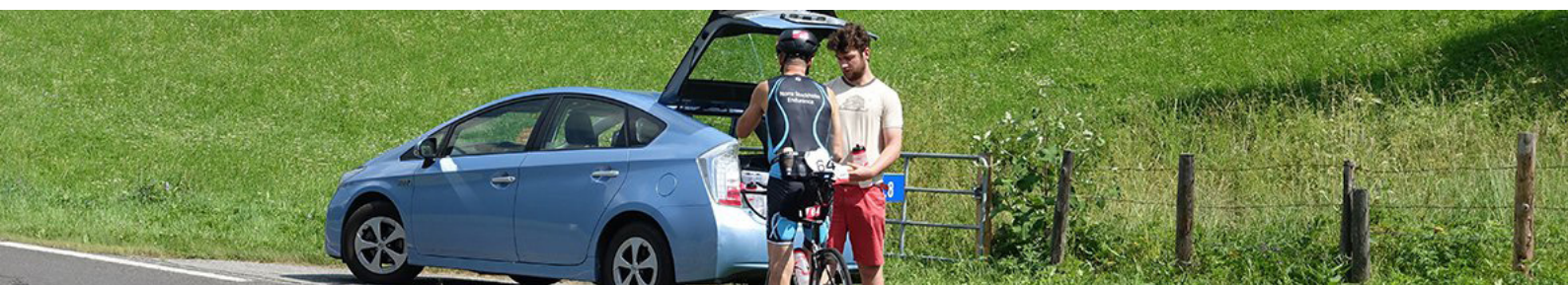
Att simma mot strömmen är ovant. Jag har tidigare paddlat lite forskajak och lärt mig att nära stranden finns en sektion där det blir en virvel och lite mindre vattenflöde. Längre ut är det mer fart på vattnet. Problemet var här att buskar och rötter växte ut i vattnet och skapade hinder närmare stranden. Jag klarade det mesta av buskarna utan problem, men kom upp en grupp simmare samtidigt med att grenar stoppade oss och det blev lite kaotiskt. Hade totalt sett en simning med oerhört skön känsla. Att simma 04:30 på morgonen var inget problem alls. Att den större delen var medströms gjorde tiderna snabba. En tid under timmen var rejält under vad jag trodde jag skulle klara (simningen var den enda sträcka jag hade hyfsad koll på hur lång tid det skulle ta). Växlingen vid T1 gick snabbt, hade tridräkten under, bytte inget och kom ut på cykel helt ensam. Med 20 grader i luften och ingen vind torkade jag snabbt.





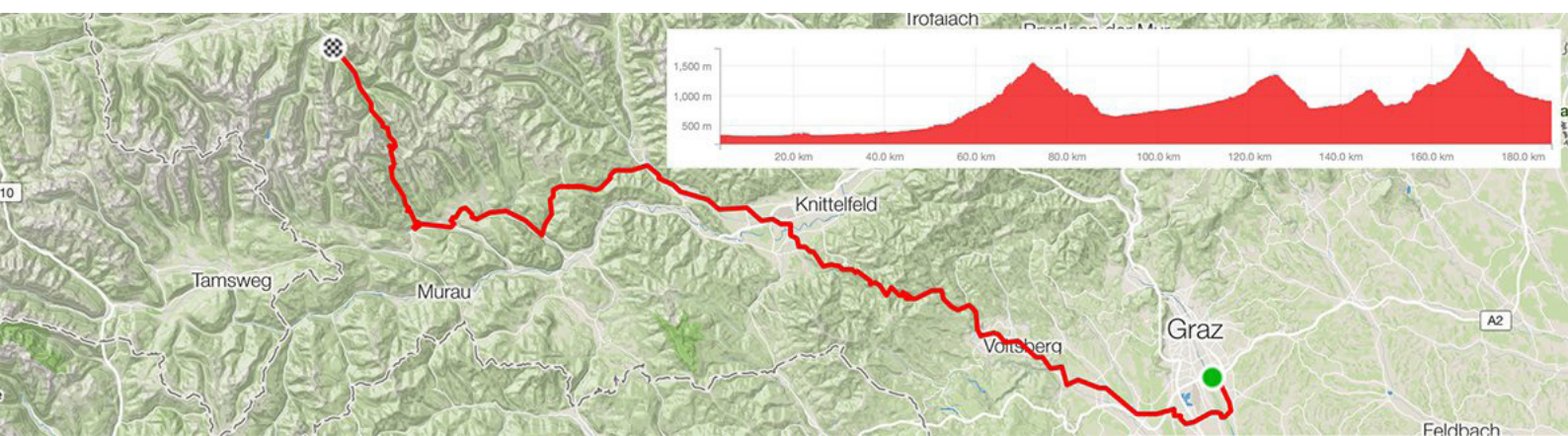
Cyklingen - första delen

Strax för sex på morgonen, tomma gator, 20 grader, sol och ingen vind. Hade ett fantastiskt flow de första 30 kilometrarna. Min erfarenhet är att, för att finna flow är det viktigt att inte stirra för mycket och för ofta på hastighet, puls eller wattdata. Kör istället på känsla och fastna inte i analyserande av siffror. Efter 30 kilometer bröts mitt flow av tanketjatter i form av oro för var min supportbil tagit vägen. Vi hade bestämt att den första vattenpåfyllningen skulle ske vid 45 kilometer. Det visade sig sedan att mina söner haft en diskussion om hur bråttom de hade och hur snabbt de måste ta sig från starten. Hur som helst hann de upp mig vid 40 kilometer och jag fick mitt vatten. Vi bestämde att nästa supportstopp skulle vara vid toppen av första klättringen, vilket visade sig vara för långt emellan, det tog tid att ta sig dit upp. Efter det bestämde vi att de skulle stoppa ofta, det vill säga så snart de hade möjlighet, för att kolla vad jag behövde. Att supporten fungerade var väsentligt inte minst när det senare blev 30 grader varmt.



Energi och vätska

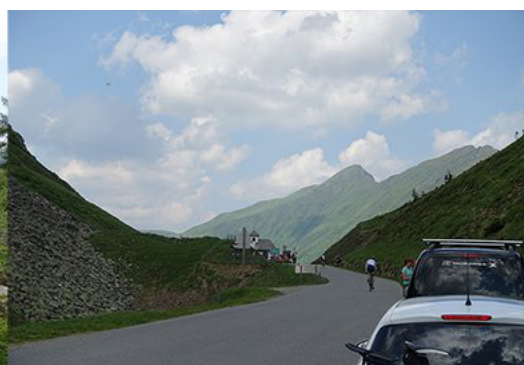
Att få till energiintaget är helt avgörande för Ironman distansen och Austria Extreme bjöd på en extra utmaning genom att det skulle ta mycket längre tid än en normal Ironman. Jag använde mig av min egen gel genomgående (banan-citron varianten utan kaffe, recept här: <http://flownow.se/verktyg.html>). Det fungerade utmärkt, jag undvek helt känslan av för mycket sött som vissa geler kan ge vid långvarig användning. Jag adderade PowerBars Powergel shots med colasmak och koffein. De är enkla att få i sig och ger det extra koffein som kan behövas. Vid varje stopp gav en av mina söner mig ett antal av dessa gel shots. Vi hade också gjort iordning mackor med jordnötssmör och mjukost att intas vid två tillfällen, men det strulade och blev för lite. En lärdom var: *Välj inte frallor med smält ost ovanpå*, de gör händerna oljiga och efter att ha ätit några tuggor av en sådan ostfralla på första toppen blev utförsåkning i hög fart med oljiga händer lite extra läskig. Fram till 27 kilometer på löpningen (ca. 13 timmar), fungerade energi- och vätskeintaget. Då skulle jag ha stannat och ätit mer, nu blev det en nödlösning med Cola, choklad och gelebjörnar som räddade mig.



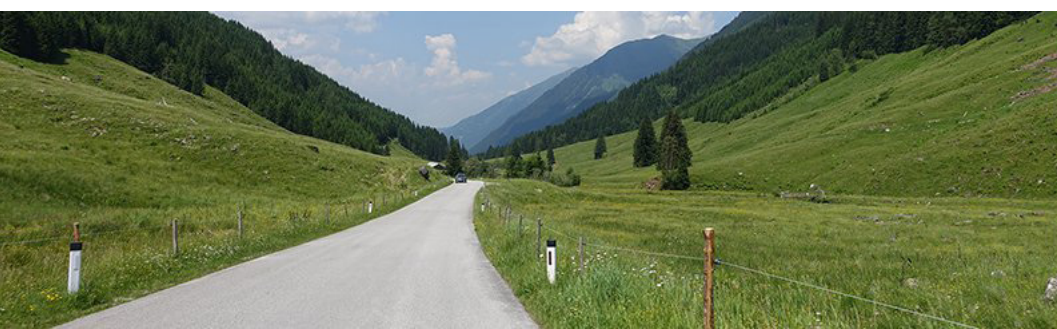


Cyklingen - klättringar och utförskörningar

Efter cirka 50 kilometer började den första klättringen och till en början var det en chock. Hur i helsike skulle jag klara detta? Backarna på min vanliga träningsrunda, Skålhamravägen, gav inte riktigt optimal förberedelse. Men jag kom till slut in i en rytm, genom att inte titta framåt/uppåt utan fästa blicken på vägen under mig eller på medtävlarens hjul framför och bara mala på. **Total "här-och-nu" träning!** Det gällde också att inte köra slut på sig helt, det var väldigt långt kvar. Klättringen gav också exempel på den hjälpsamhet som präglade tävlingen. Jag hade stannat till strax före den absolut sista stigningen och fick sedan inte in min ena sko i clipset när jag började cykla igen, då fick jag en hjälpsam knuff av killen i rosa jersey på bilden, Daniel från Schweiz. *Klättringarna lärde mig också att på en tävling som denna hellre välja en vanlig tävlingscykel med clip-on aerobars istället för en tempo/tri cykel. En vanlig cykel är bekvämare i klättringarna. Det blev också väldigt varmt uppför och en vanlig luftigt cykelhjälm vore bättre än min Giro Air Attack.* Efter den första toppen med efterföljande utförskörning blev det mellan 90 och 110 kilometer bara lätt uppför och jag tappade fokus, började titta på min GPS och kilometrarna tickade långsamt förbi. Men sedan kom nya klättringar och fokus och flow kom tillbaka.



Efter uppför kommer utför. Att köra utför på cykel i Alperna kräver fullständig närvaro och fokus, flow kommer därför automatiskt. Det går fort, inbegriper ett visst mått av rädsla och det blir i mitt fall en hel del bromsande, särskilt eftersom jag inte alls kände till vägarna. Jag blev omkörd av utförsvana tävlande som vågade hålla en helt ofattbar fart. De långa kurviga utförskörningarna var samtidigt något av det roligaste jag upplevt på en cykel. Toppen av Sölkpass, banans högsta punkt 1790 meter, nås efter 168 kilometer. Jag gjorde bara ett kort stopp och tog på en vindjacka, *skulle ha stannat lite längre och ätit en eller ett par mackor.* Efter toppen var det 18 kilometer utför i medvind till växlingen vid T2. Mat i magen hade suttit bra under den långa utförskörningen, men den gav hursomhelst välbehövlig vila inför löpningen. Visst var jag trött, men inte helt slut, och jag var vid väldigt gott humör efter den glädjekick som utförskörningen innan växlingen gett mig.



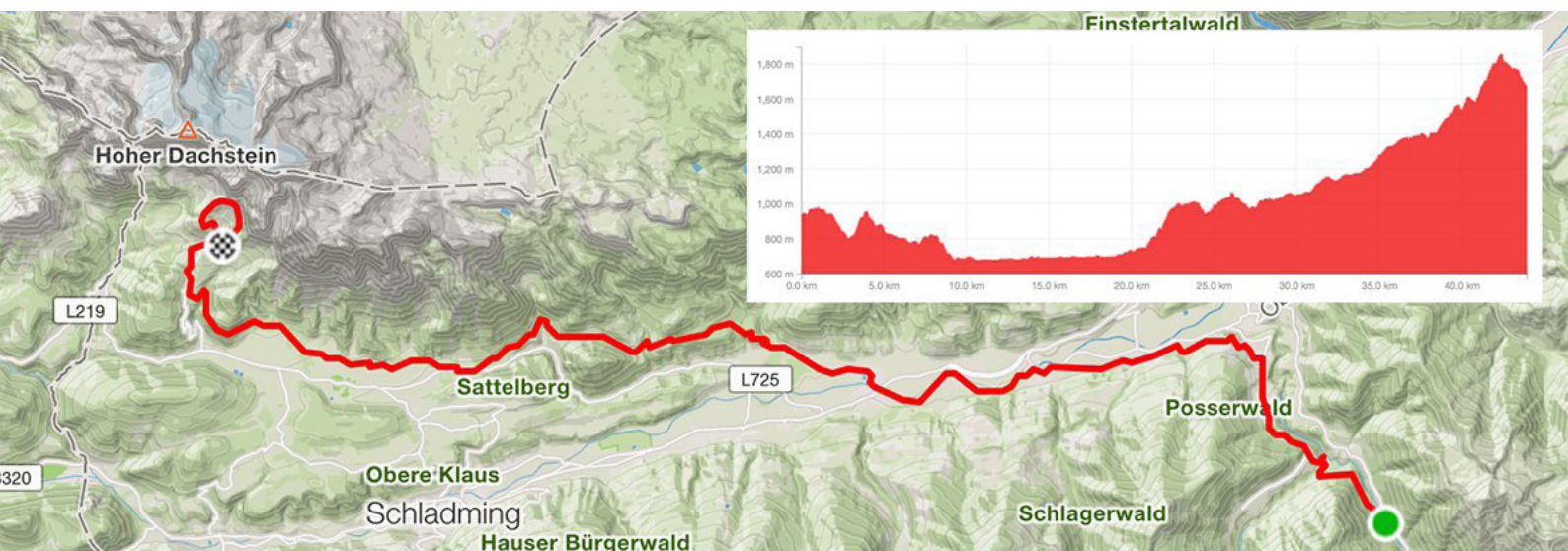


Löpningen - de första 27

Löpsträckan var indelad i en första del, 27 kilometer, som var helt individuell och de sista 17 där man måste springa/gå med sin supporter och ha med sig rygsäckar innehållande nödutrustning, pannlampor och extra energi. Alla valde att ha en vätskesäck för hela sträckan eftersom det blev ganska långt mellan möjligheterna att få support. Jag startade samtidigt som ledande kvinna, Karla Oblak från Slovenien, hennes steg var oerhört mycket spänstigare än mitt och efter ett par kilometer såg jag henne inte mer. (Hon gick i mål 1,5 timmar före mig). Jag hade mycket liten hum om hur lång tid löpsträckan skulle ta, det var bara att ta en bit i taget. Jag tittade till en början emellanåt på kilometertider, men det var ointressant eftersom variationen blev enorm mellan utför, plant och uppför. Alla runt mig hade samma taktik, spring när det är plant eller utför och gå när det är uppför. Så småningom blev definitionen av vad som är uppför frikostigare. Det fanns ingen kraft för löpning i motluten.



Jag kom in i en rytm i detta växlande mellan löpning och vandring, det fanns ett flow mitt i tröttheten. Vid 21 kilometer kom första stora stigningen, jag hade fortsatt hyfsad tryck i steget uppför. Det vackra natursceneriet bidrog till att hålla uppe humör och energinivåer. Genom att banan gick från en punkt till en annan bjöds vi hela tiden på nya fantastiska naturupplevelser. **Ensam mitt i denna fantastiska natur upplevde jag en väldigt stark känsla av närvaro, intrycken blev i "high definition" trots tröttheten.** Den kraftiga stigningen vid 21 kilometer följdes av en lite planare del, det blev trots det mer gång än löpning men det kändes bra. Jag visste att jag hade gott om tid, trodde det skulle vara rimligt att även med fortsatt låg fart gå i mål cirka 21:00, tre timmar innan stopptid. Vid 27 kilometer dog min Garmin klocka (batteriet räcker tydligen bara 13 timmar) men spelade det inte så stor roll. GPS-klockan är för mig främst ett sätt att lära mig av data i efterhand. Jag var hyfsat pigg när jag kom in till check-pointen där min son skulle ansluta, men här gjorde jag ett misstag.





Löpningen - de sista 17

Vi gick/sprang vidare nästan direkt, *men jag skulle ha stannat till, suttit ned några minuter, ätit en eller ett par mackor och druckit en kopp kaffe*. Det blev nästan bara vandring dessa avslutande 17 kilometer, jag tappade fart och vi passerades av flera medtävlare. Med cirka 7 kilometer kvar nådde jag det absoluta lågmärket, kände mig yr och riktigt sliten. En Mars-bar och nävar med Haribo Goldbears räddade mig, jag fick upp blodsockret. Fortsatte att tugga i mig gelebjörnar under resten av sträckan. **Uppför, uppför och mer uppför, det handlade nu verkligen om att ta ett steg i taget och inte titta uppåt för ofta. Samma "här och nu" taktik som på cykelklättringarna.** Det var skönt att ha sällskap. Det började skymma lite och regnet hängde i luften, men det var ändå en behaglig temperatur och jag kände mig ganska pigg när vi nådde checkpointen vid högsta punkten 1910 meter över havet.



Sista 2 kilometrarna till målet gick utför på skrå i stenig terräng och över ett par snöfält, ett par sprang förbi oss men vi fortsatte att gå, ville inte riskera ett fall i denna avslutande del. På den absolut sista biten fick vi slå på våra pannlampor. I mål på 17 timmar och 4 minuter.

Trött ja, men inte helt utmattad, första tanken var att de sista 17 kilometrarna skulle ha kunnat gå rejält mycket fortare (eller kanske inte).





Priscermoni och glaciär fotografering

På Söndagens morgonen serverades brunch och alla 71 tävlande med supportrar som gick i mål fick medalj och finisher tröjor. Inga tider presenterades och utdelningen skedde inte i någon speciell ordning. Därefter fick segrande dam och herre med respektive supporter sina priser. Vinnartid i herrklassen 12 timmar 4 minuter och i damklassen 15 timmar 31 minuter. Efter avklarad lunch och prisutdelning fick alla åka med kabinbanan upp till glaciären i Dachstein för fotografering.

Flow - Austria Extreme gav mig massor

Jag har aldrig någonsin varit med om en tävling där jag lyckades komma in i känslan av flow under så stor del av loppet. Simningens krävande del mot strömmen, ensam på tomma gator i starten av cyklingen, klättringarna med totalt fokus, de snabba utförsörningarna och till sist löpningen/vandringen till stor del ensam i fantastisk natur. Upplevelsen av flow var stark. Visst är en tävling som denna också en ego-boost, ett sätt att visa att jag trots min ålder kan. Visst är det kul att kolla tiderna i resultatlistan och jämföra på Strava. Men jag tillhör kategorin som stoppar undan medaljen och finishertröjan i en låda. Det är inte den ego förstärkande delen av tävlande och träning som är viktigast för mig. **Jag är främst ute efter flow, jag vill åt den där totala upplevelsen av närvaro, känslan av att vara helt och fullt levande och se världen i "high-definition". Austria Extreme gav mig det med råge.**

Rent fysiskt hade jag nästan ingen träningsvärk direkt efter (det var mycket värre efter Ironman Canada och även efter min senaste Stockholm Marathon), men en stor trötthet följde med veckan efter, delvis på grund dåligt med sömn i samband med resandet dagarna efter, men helt klart också en allmän utmattnings efter loppet. Det jobbigaste jag någonsin gjort? Jag vet inte, min Ironman i Kanada med skitväder och högre intensitet under kortare tid var jobbigare. Den roligaste tävling jag gjort? Helt klart och jag kunde inte gjort det utan min fantastiska supportcrew (Måns och Joar). Jag kommer absolut att försöka få en plats i Norseman, Swissman, Celtman (eller Austria Extreme igen).

Synpunkter och mer information: www.flownow.se, ulf.bohman@flownow.se

