.

Rapport fra Ironman Hawaii 2006.

Av Ketil Aas-Jakobsen

Innhold

Innledning 2
Reise og opphold 3
Reisen 3
Bo på Hawaii. 4
Dagene før 5
Generelt 5
Dig-me-beach 5
Energy Lab 5
Sykling i lavaen og opp mot Hawi 6
Nummerhenting 6
Forberedelser til konkurransen. 6
Poser: T1-T2-Special needs – innsjekking. 7
Pre-Race meeting 8
Konkurranse dagen 9
Familie / tilskuere 9
Før start 9
Svømming 11
Sykling. 12
Løp 14
Post-Race 16
Etterskrift, Pulsprofil og kart. 16

.

Innledning

Her har jeg samlet litt info om Ironman Hawaii fra min deltakelse i 2006. Jeg har lagt ved bilder for å illustrere. Til slutt finner dere puls og høydeprofilen fra polaren min (kun sykkel og løp, da klokken stoppet i starten på svømmingen). Svømme, sykkel og løpeløypen slik de var i 2006 er også vedlagt.

Når du leser dette og ser hvilket utstyr jeg brukte under konkurransen, husk at utstyret har utviklet seg siden 2006 og det som er cutting-edge nå ikke nødvendigvis var tilgjengelig i 2006.

Informasjon om forberedelsene til konkurransen finner du på http://www.aas-jakobsen.net/. Ta gjerne kontakt på ketilaaj@hotmail.com hvis du har spørsmål.

Figur 1 Over målstreken sammen med Tine, 5 år.

.

Reise og opphold

Reisen

Reisen til Hawaii er lang. Det er mange flybytter, mange tidssoner og uregelmessig tilgang på mat. Det kan være lurt å ha med seg noen man vet man liker å spise i reserve.

Sikkerhetstiltakene på flygningene i USA er strenge. Vi reiste som en familie, og ble plukket ut til spesialgjennomgang i sikkerhetskontrollen på nesten hver flight. Beregn god tid for å ta høyde for dette.

Flyplassen på Kona er en åpen flyplass. Bagasjeområdet er lite, så det er lett å få oversikt over hvor man finner sykler og bagasje.

Dersom man er nervøs for om sykkelen kommer frem kan det være et alternativ å sende den til Kona. Denne sykkelbutikken kan ta imot sykkelen (jeg har ikke prøvd dette, og vet ikke hva det koster): http://www.hpbikeworks.com/Bikeworks/index.html
Butikken ligger rett utenfor Kona sentrum i retning flyplassen.

Figur 2 Svømmestarten er intens.

.

Bo på Hawaii.

Vi hadde storfamilietur og bodde på et meget bra hotell i Waikiloa. Dette er ca 40km nord for Kona. Det er et godt stykke fra der alt skjer, så vi var avhengig av å leie bil. En fordel med det område er at det er enkel tilgang til midtpartiet i sykkelløypen.

Er man der kun for konkurransen er det mye gunstigere å bo i Kona, da man alltid er i nærheten av der det skjer. Skulle jeg dratt igjen ville jeg valgt konkurranse hotellet, King K.(King Kamehameha¹s Kona Beach Hotell)

Figur 3 Det finnes bra hoteller med fin utsikt.

.

Dagene før

Generelt

Generelt: Vær obs når dere sykler og trener. Et øyeblikks uoppmerksomhet kan få fatale følger. Amerikanere har lov til å kjøre på rødt hvis de svinger til høyre. Dumt å bli påkjørt en av de siste dagene før konkurransen.

Dig-me-beach

Det er et par ting jeg var glad for at jeg gjorde i dagene før, og det var å svømme ved startområdet og å løpe i Energy Lab.

Svømmingen i startområdet er best å gjøre om morgenen. Ved starten av piren er det et bemannet telt hvor man kostnadsfritt kan deponere en bag mellom 7 og 9.

For de to andre tingene jeg foreslår trenger man bil, så det kan være lurt å ta med sertifikat.

Figur 4 Svømmetrening fra Dig-me-beach. Vending på konkurransen er helt i horisonten…

Energy Lab

Jeg var veldig glad for at jeg hadde løpt Energy Lab en gang før konkurransen. Det er et veldig eksponert område i en kritisk fase av konkurransen, så å være kjent der kommer godt med. Siden det ikke er lov å parkere i området (man får ikke starte konkurransen hvis man gjør det!!!). Vi parkerte her: Kjør fra Kona sentrum mot Energy Lab (retning flyplassen). Vi parkerte i siste vei til høyre før avkjørselen til Energy lab og løp derifra.

.

Figur 5 Energy lab er eksponert.

Sykling i lavaen og opp mot Hawi

Jeg ville tatt en dag å kjørt inn forbi Waikiloa for å sykle i det rullende terrenget langs kysten, samt et stykke opp bakken mot Hawi. Da får man et lite inntrykk av hvordan syklingen blir. Veiene er av god kvalitet med en stor, bred skulder. Det er en del trafikk, men ikke noe problem. En ting å være oppmerksom på, både under trening og konkurranser, er alle refleksene som er festet i asfalten. Disse er skrudd fast med en bolt. Innimellom har refleksen knukket av, og alt som står igjen er bolten. Denne er grå, spis, lang og vanskelig å se. Treffer du en sånn er det ikke bare rett i bakken, men den ødelegger mest sannsynlig felgene dine også! Det finnes noen av disse inne på skulderen også!

Figur 6 Sykling i lavaen.

Nummerhenting

Konkurranse registreringen var omfattende, det var kø og det tok lang tid. De frivillige skulle forklare hva alt var i posen og hvordan man skulle feste det og bruke det. Beregn god tid og ta med kamera! Jeg ble stående ved siden av Faris Al Sultan, uten kamera…
De hadde også et vekt prosjekt, hvor man veide seg før og etter konkurransen (og under hvis man ville). Vær med på disse, så har du mulighet til å lære litt om kroppen.

Forberedelser til konkurransen.

Det blir varmt, og det blir fuktig, så det er lurt å ha tenkt igjennom hva, hvordan og når man skal drikke og tilføre seg eneregi. Jeg kjøpte 500mg salttabletter på apoteket, og tok 3-4 pr

.
dag i 3-4 dager i forkant, samt en på morgenen, to på starten av syklingen og to 2/3 ut i syklingen. Dersom man ikke har testet dette i forkant, så bør man sjekke hvordan man responderer på dette. I tillegg kjøpte jeg ”Endurolytes” på Expoen, Jeg tok en om morgenene og blandet to i en vannflaske på sykkelen.

Jeg hadde veldig fokus på kroppstemperatur kontroll, og har tro på at summen av mange små valg til slutt gir en stor gevinst.
- Jeg droppet tempo hjelm til fordel for en hvit åpen hjelm. I etterkant har jeg funnet ut at jeg i tid taper omtrent 4sek pr km ved dette valget!, hvis jeg skulle vært med i år ville jeg nok tatt tempohjelmen og heller fokusert veldig på å kjøle meg ned med vann (drikkestasjonene ligger tett). Sats på en hvit eller reflekterende hjelm.
- På svømmingen og syklingen brukte jeg en Orca tri-drakt, denne brettet jeg ned før jeg dro ut på løp, og tok på meg en hvit topp istedet.
- Hvite sokker.
- Hvit coolmax-cap på løping
- Byttet sokker mellom sykling og løping
- Tape sølv tape over karbonsålen på sykkelskoene (reflektering av asfaltvarme). NB jeg brukte duct tape, men det finnes helt blank reflekterende tape. Bruk denne!

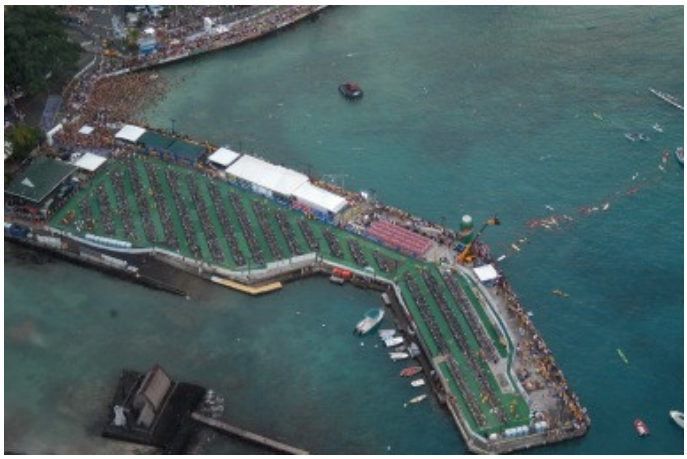
Poser: T1-T2-Special needs – innsjekking.

Under innsjekking av sykkel sjekket de at hjelmen var godkjent. De godtar både europeisk merking (CE) og amerikansk. Du blir tildelt din egen hjelper som følger deg rundt. Bruk god tid til å bli kjent med området og hvordan du skal finne igjen sykkelen. Husk å slipp ut luft av dekkene så de ikke punger i solsteken…

Figur 7 Posene henger tett.

Det er god tilgang til sykkel på konkurranse dagen, løpsposen og sykkelposen er ikke tilgjengelig. Vær bevist på hva du legger i disse posene. Ta bilde før du pakker det ned så du har mulighet til å finne det ut dersom panikken slår deg.

.



Figur 8 Vekslingsområde. Svømmestart til høyre. De store teltene er skiftetelt. Sykkelposene er til venstre for teltet, løpeposene til høyre. Alle må løpe ut og inn langs kanten av piren.

Mener å huske at jeg hadde to valg når det gjaldt sykkelsko: Enten på sykkelen, eller i posen; dvs IKKE ved siden av sykkelen. Syklene står trangt, så det er ikke plass til ting ved siden av den uansett. På alle flater man skal løpe på i transition området er det lagt teppe, så det burde være greit å bevege seg barbent.

Bruk god tid under utplassering av posene så du husker hvor de er. Det er fullt av folk ut av vannet og det er trangt, så det er ikke tidspunktet for å gå mot strømmen for å finne en pose du ikke husket hvor var.

Når det gjelder ”special needs bags” (både på sykkel og løp) så ikke stol på at dette systemet virker. For meg så det ut som det komplette kaos med poser over alt. Ta med det du trenger på sykkelen. Drikke og mat er lett tilgjengelig på matstasjonene.

Pre-Race meeting

Ble holdt på parkeringsplassen bak hotellet. Få en plass i skyggen og ta med vann. Der går de gjennom alt vi vet. Husk 7m regel.

Figur 9 Pre-Race meeting

.

Konkurranse dagen

Familie / tilskuere

Det blir en lang dag for dem! Dersom dere er mange, gå til race-kontoret tidlig i uken og prøv å få billetter til tribunene langs oppløpet. Det er ikke noe must å ha dette, da man kommer veldig nærme uten billett til dette området.

I post-race området virket det som om alle hadde tilgang.

Før start

Jeg fikk Janne til å kjøre oss (Per og meg) inn. Hun slapp oss av ganske nære og hun endte opp med å parkere på parkeringsplassene til et supermarked. Selv om alle veier skulle være stengt under konkurransen var det ikke noe problem å hente ut bilen etter jeg kom i mål.

Figur 10 Før innsjekk. Ironman live allerede i gang

Kroppsmerkingen var på baksiden av race-hotellet. Dette var effektivt lagt opp med mange hjelpere. Jeg tipper vi kom ca 1.5t før start, og da var det nesten tomt, tror vi var en av de siste som kom til stedet.

.

Figur 11 Opplegg for kroppsmerking.

Deretter rett til syklene, fikk låne en pumpe og sjekket at alt var ok. Deretter stilte jeg i do kø. Det tok sin tid (tipper 20min) og gjorde meg klar til start. Alle ble loset og oppfordret til å gå ned på stranden og ut i vannet. Om det var lov eller ikke vet jeg ikke, men jeg svømte ut for å varme opp. Jeg svømte ikke mot start, men holdt meg mot bølgebryteren på venstre side.

Figur 12 T1 før start.

.

Når pro-starten gikk (15min før AG) svømte jeg rolig mot start og fant meg en plass relativt langt mot venstre. Prøvde meg i første rekke, men tror jeg gjorde lurt i å rykke et par hakk tilbake. Jeg så det ikke som en ulempe å ligge langt mot venstre. Forskjellen i svømt distanse er minimal, i og med at det er et 1800m langt rettstrekk i starten. Det var tett med mennesker før start, men man hadde likevel litt rom.

.

Svømming

Når starten gikk ble det tett, men alle svømte i en retning og det var lite brysting. Det var bare konsentrere seg om å puste og holde bena til den foran hvis man var fornøyd, og bytte hvis man ville. Etter et par-hundre meter ble det merkbart tettere, regner med at det var her vi som lå til venstre møtte de som lå på høyre side. Etter kort åpnet det seg litt opp igjen.

Figur 13 Svømmestart. Jeg er sirklet inn.

Jeg tittet nesten aldri opp på vei ut, rett og slett fordi jeg alltid hadde mennesker rundt meg. Men når jeg gjorde det merket jeg at det var litt dønninger som gjorde det vanskelig å se bøyene når man var i bunnen. Svingene rundt de to bøyene gikk greit. Tidsmessig tipper jeg bøye nr 2 er halvveis.

På vei tilbake var det strøm, og den tror jeg kom litt fra siden, fordi jeg vinglet mer enn hva som er normalt.

På siste stykke inn mot piren er det et par svinger som gjør at det blir litt tettere med folk.

Ut av vannet og skyld av saltvann i dusjer. Finn pose-skift-ut og sykle. Skifting foregår i telt med sitteplasser og hjelpere.

.

Sykling.

Første del av syklingen går gjennom Kona, en liten runde rundt nordsiden av Kona, så inn i sentrum for så å gå ut på et frem og tilbake stykke som først går sydover. For meg var det litt overraskende hvor langt dette var. Jeg hadde ikke sjekket denne detaljen alt for godt på forhånd. I tillegg er det litt bakke her. Her er det lett å dumme seg veldig ut med å kjøre for hardt.

Når man så kommer tilbake til Kona er det opp en liten bratt bakke før man er ute på motorveien. Nå er det viktig å være oppmerksom; det er satt opp oransje koner som avgrensning av løpeløypen. Noen syklister kommer borti disse så de blir slått ut i sykkelløypen. Er man lit uoppmerksom her så kan det få uheldige konsekvenser. (I 2007 traff Natascha Badman, en av favorittene i kvinneklassen en slik kjegle og gikk i bakken og måtte bryte).

Matstasjonene kommer tett og de er lange i utstrekning. Bruk de flittig til å få tak i vann som du kan kjøle deg ned med. Dessverre er det ikke noen fargekode på flaskene, og de begynner med Cola på syklingen, så, basert på egen erfaring, jeg vil anbefale å smake på flaskene før du heller de over deg…

Syklingen er typisk rullende terreng. Ikke ordentlige bakker, men heller ikke bratte nok nedoverbakker til å kunne slutte å trå.

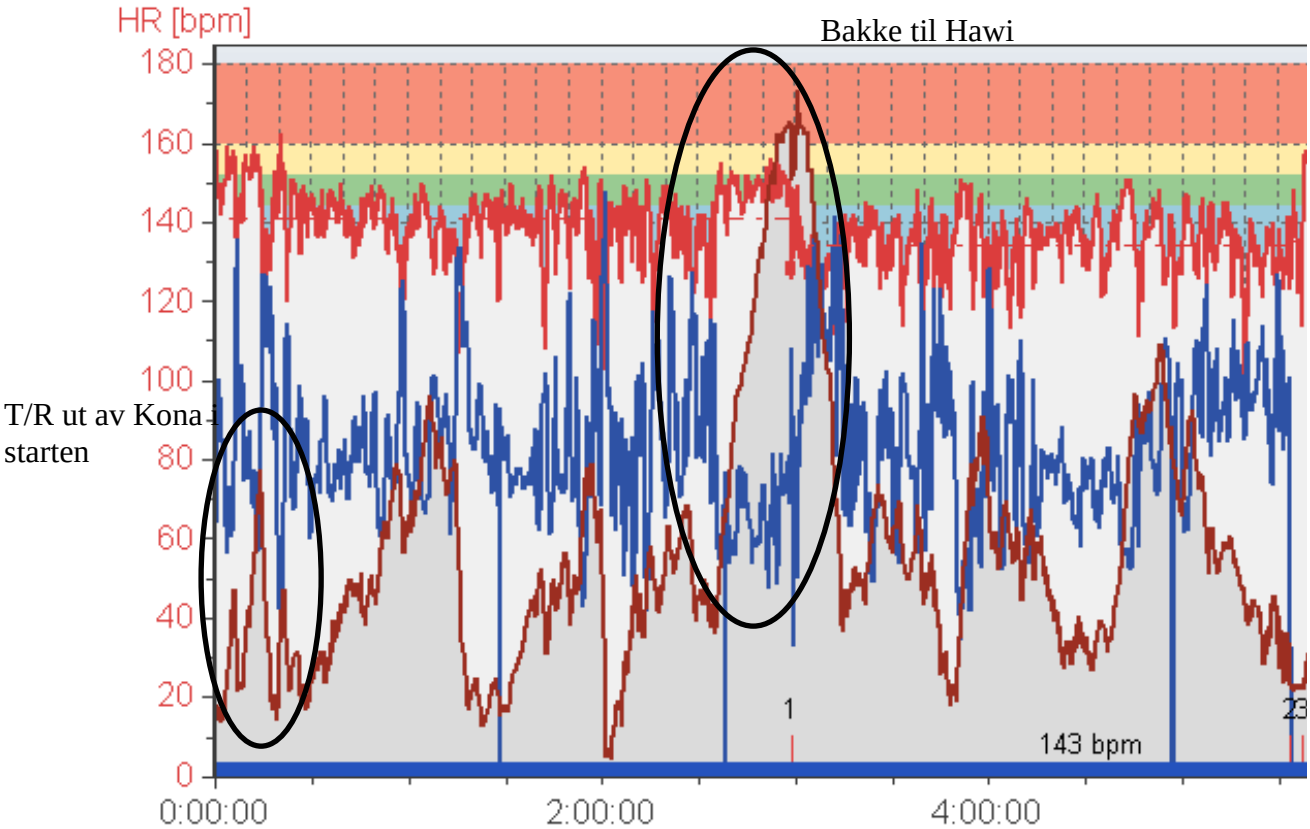
Figur 14 Bilde tatt nordover i "Rolling hils" ved Waikoloa.

Etter å ha syklet en 70-80km begynner bakken opp til Hawi. Her er det ikke uvanlig med motvind i tillegg. For meg virket det som om bakken aldri tok slutt. På vei oppover her vil dere møte Proff-toget på vei ned. Det er fascinerende. Like etter kommer de første Age-grouperne. Et par km før vending på Hawi flater det ut. Vending er ved ca 100km. Deretter er det bakken ned igjen.

.
Når man skal begynne på det rullende terrenget tilbake kommer man også inn i området med de legendariske vindene. Hvis solen har fått skikkelig tak og varmet opp øyens vulkan, så fylles det på med havluft for å kompensere for den oppadstigende varme luften. Dette betyr sidevinder i de neste 30-40km.

Når man nærmer seg flyplassen så blir terrenget lettere og man kan begynne å forberede seg på T2:

Levere sykkel. Pass på hjelmstroppen!!!! Finne sko. Skifte. Ut på løp. Skifting i telt med benker og hjelpere.



Figur 15 Sykkeletappen. Polar Ascent: 1400m. Brun strek: Høyde, Blå strek fart, rød strek puls (øverst).

.

Løp

Første del av løpingen går på en frem og tilbake rute som går sydover langs med sjøen, parallelt med svømmebanen. Her er det flatt, mange tilskuere, lokale fester og det er mulig å finne skygge. Etter å ha kommet tilbake til går løypen opp en bratt bakke før man er ute i lavaen ut mot Energy Lab. Har man gjort et bra løp vil man se de første herrene komme mot mål her. Det er fascinerende. I tillegg er det varmt, eksponert og ingen tilskuere, så nå begynner resultatene av hydrering og nedkjølingsplanen å gi utslag.

Figur 16 Bunnen av bratt bakke ut av Kona etter ca 15km. Per til venstre, meg til høyre.

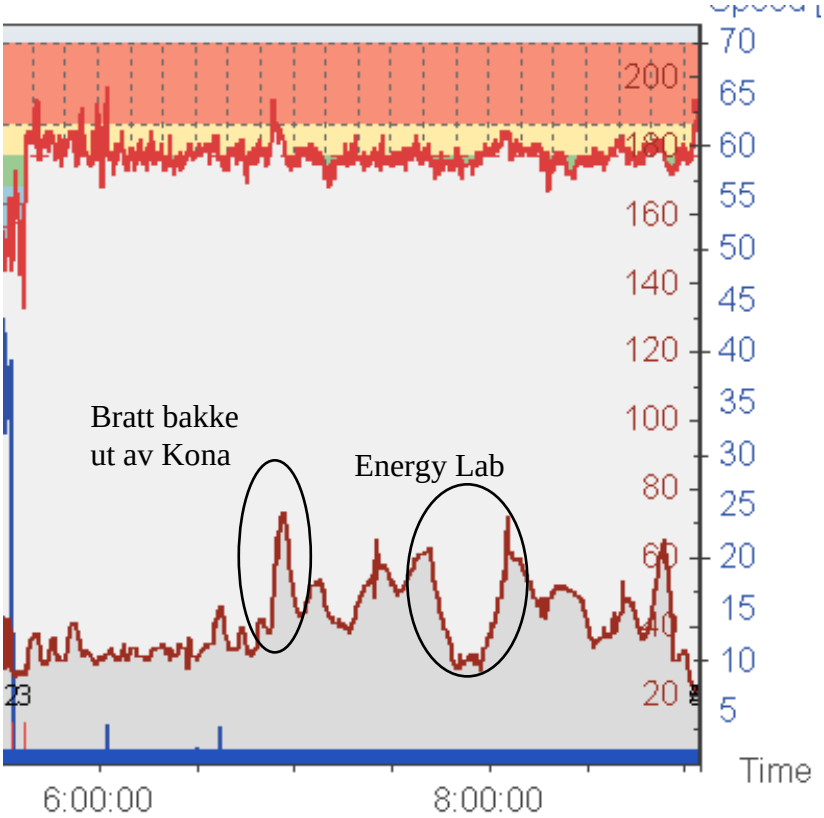
Jeg kjørte på med is ned langs ryggen og i capen samt at jeg var svært påpasselig med å få i meg væske og næring. Matstasjonene ligger ganske tett, men de som jobbet der hadde ikke 100% forståelse for løpernes behov. Her er det viktig å være aktiv og ha en plan for hva man skal ha. Bommer man på dette på mer enn en stasjon så kan det bli en lang dag.

Ned i Energy-Lab var det varmt. Dvs på vei ned er det en liten bris imot. Jeg var veldig glad for at jeg hadde vært her før så jeg visste hva jeg gikk til. Jeg kjørte konservativt i dette partiet, fordi mitt overordnede mål var å pace meg slik at jeg var relativt fresh når jeg kom ut av Energy lab. Bakken på vei ut av dette området er seig, og med en liten medvind blir det svært hett, men når man er på toppen er det netto fall til mål, og det er bare 12km igjen så da vet man egentlig at man har greid det.

Turen tilbake bør være grei så sant man har pacet bra og holder seg hydrert, det verste partiet er den bratte bakken ned(!) til Kona sentrum. Noen tunge perioder må man vente, men målet er svært nært. Når du kommer inn i Kona er det er en liten runde gjennom sentrum før oppløpet.

Skal noen være med på oppløpet er stedet å møtes dere sperringene begynner.. Derifra er det ca 100m til mål. (NB: fom 2008 er det ikke lov for andre enn deltakere å løpe oppløpet)

.



Figur 17 Løpeetappen. Polar Ascent: 280m.

.

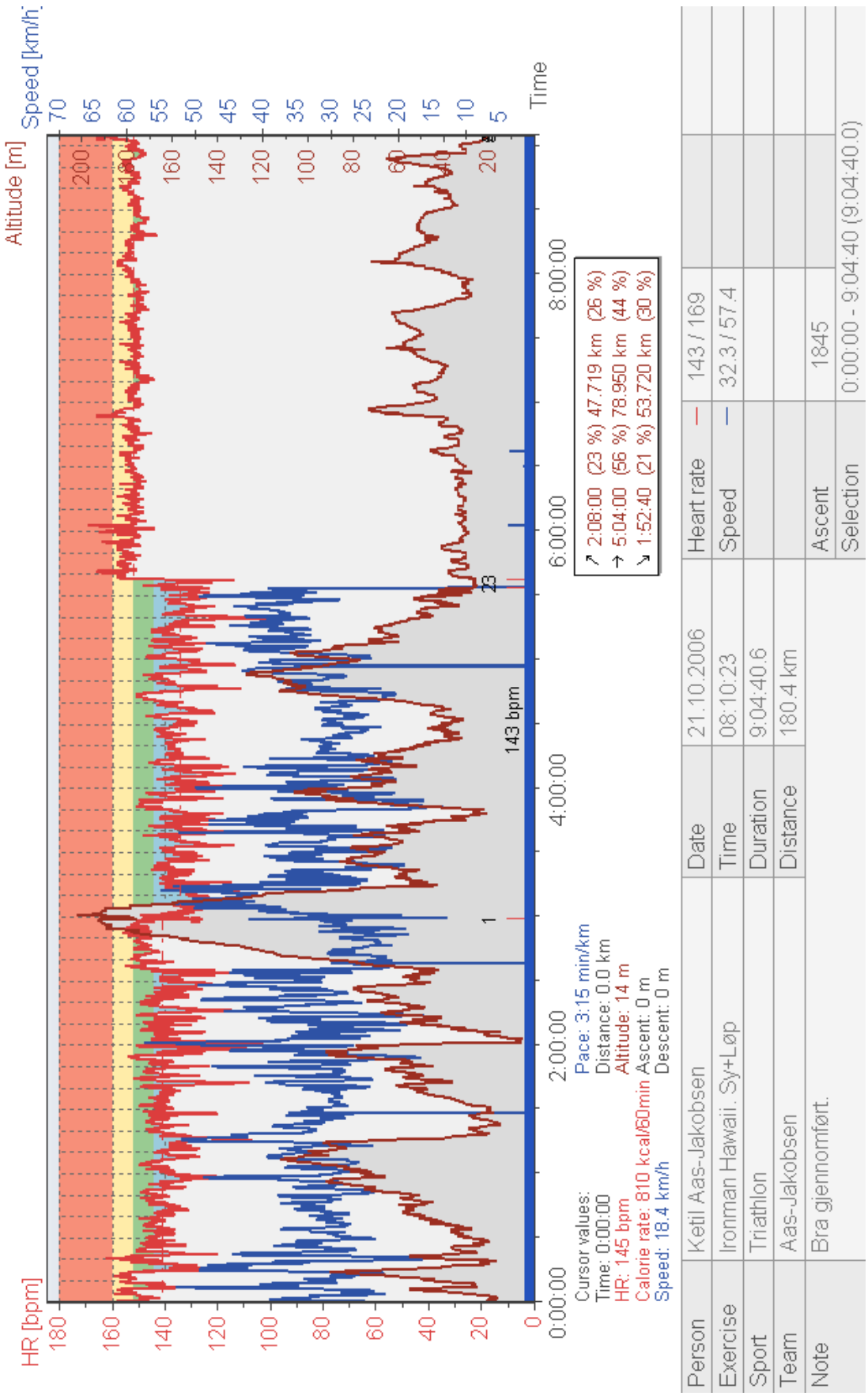
Post-Race

Det blir servert Pizza og drikke og det virker som om alle har tilgang til post-race området.

Figur 18 Post-Race-Pizza. De deler ut matter.

Etterskrift, Pulsprofil og kart.

For Ironman triatleter er det å få delta i Ironman Hawaii en unik opplevelse som du vil huske for resten av ditt liv. Nyt opplevelsen og alt rundt og husk at det er et privilegium å bli i så god form at man kan kvalifisere seg til denne konkurransen.

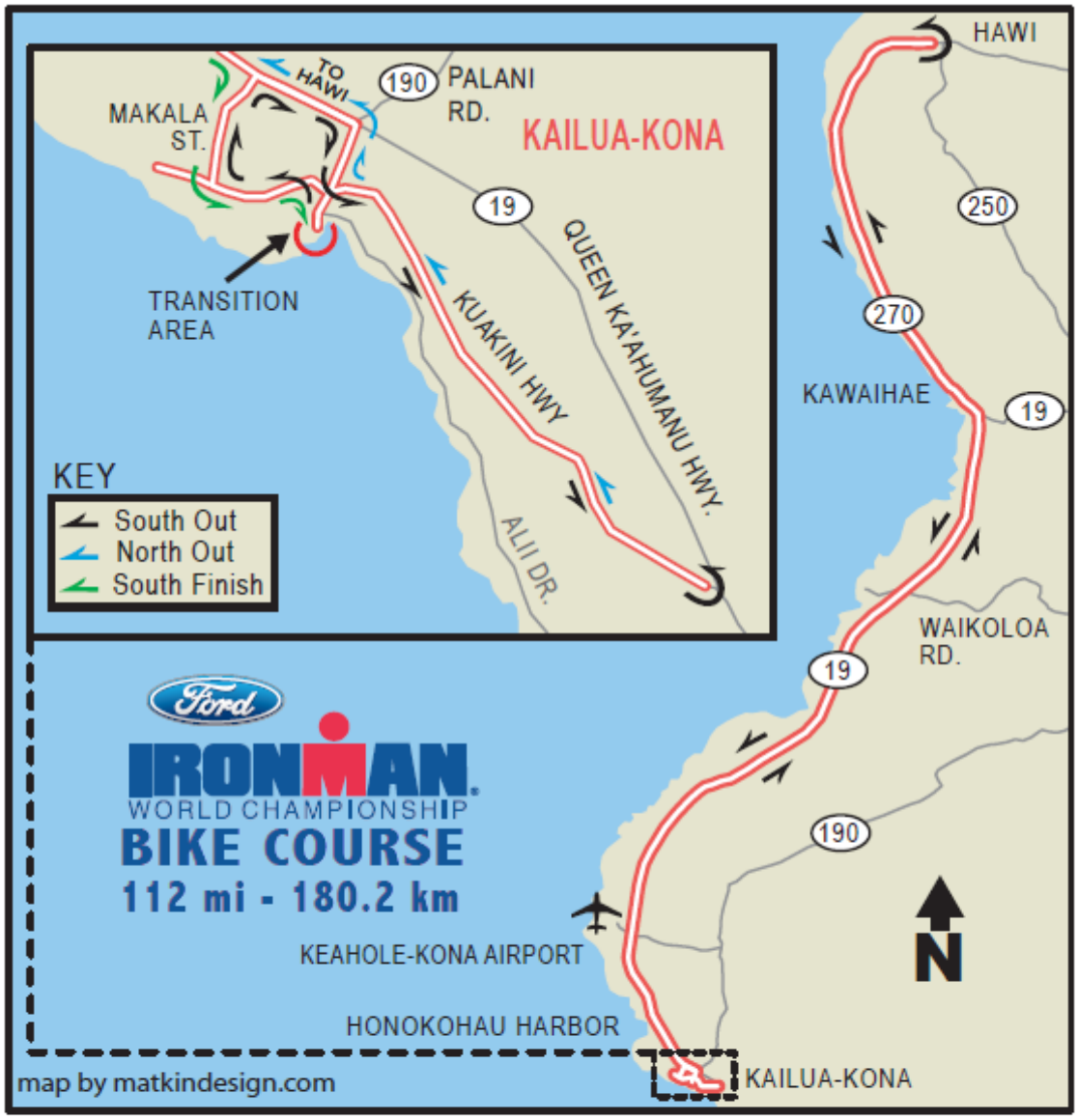


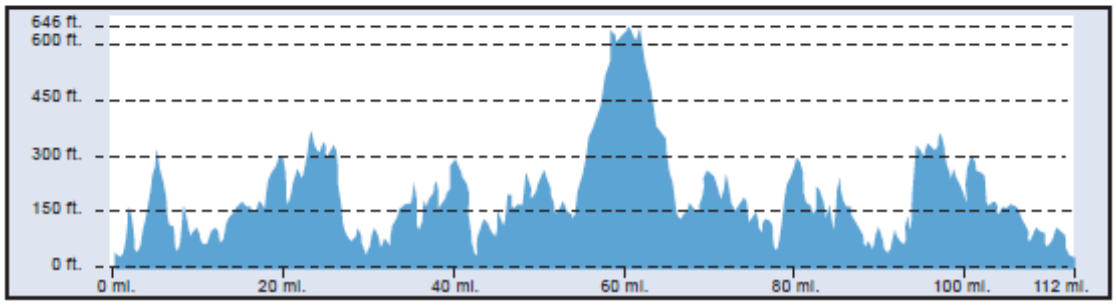
Figur 19 Ironman Hawaii - Sykkel og løp

.

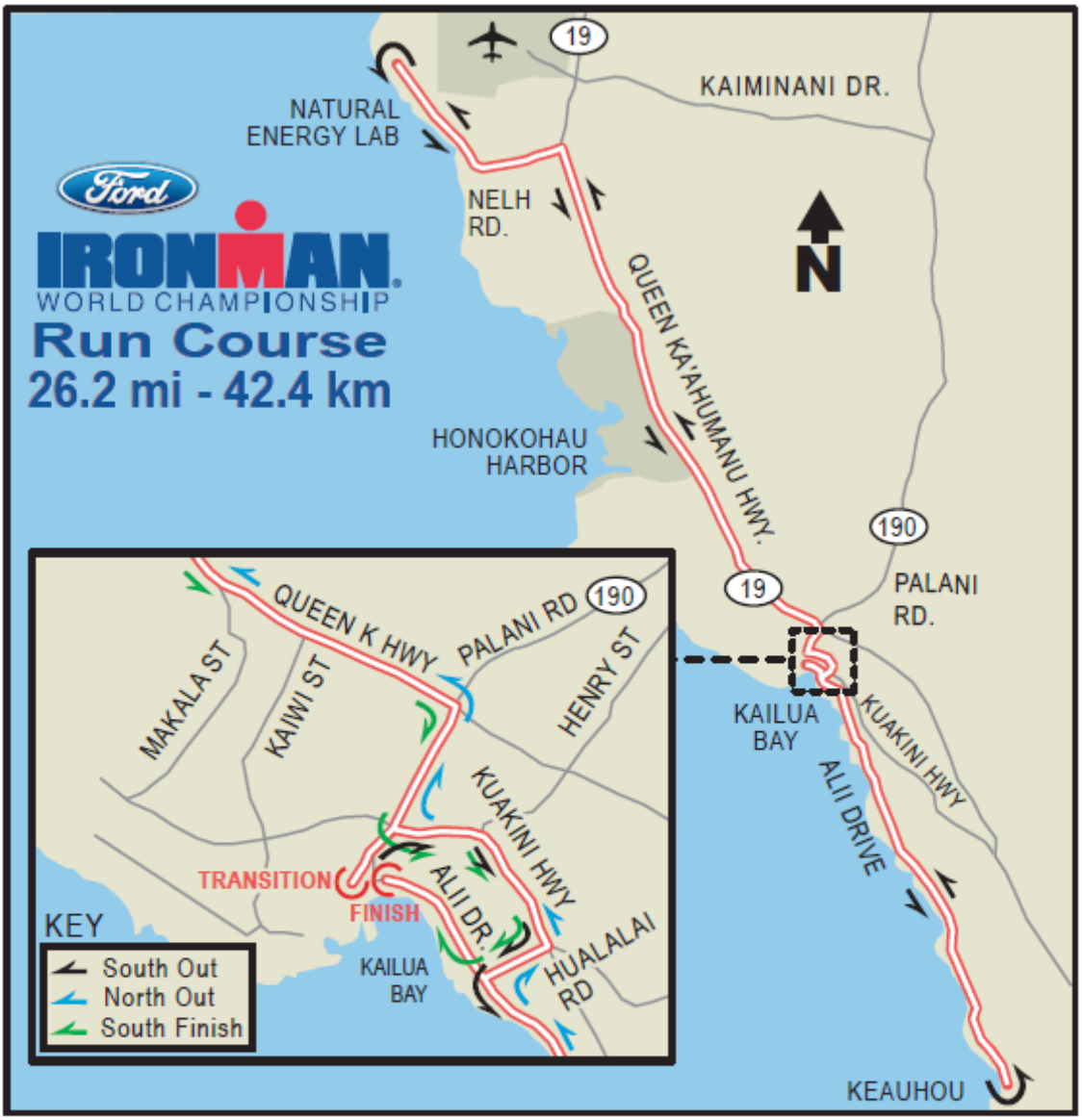
PALANI RD.
KAILUA-KONA
KAIWI ST.
TRANSITION
START
SWIM FINISH
KUAKINI HWY.
KAILUA BAY
ALII DR.
Ford
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
SWIM COURSE
2.4 miles - 3.86 km
N
map by matkindesign.com

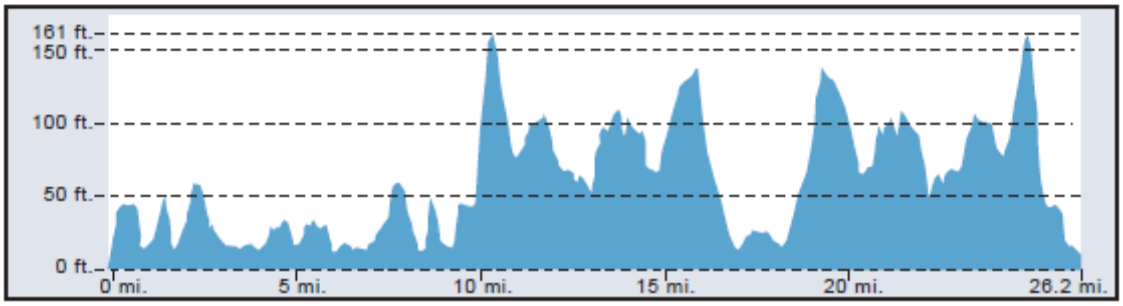
.


HAWI
TO HAWI
190
PALANI RD.
KAILUA-KONA
MAKALA ST.
19
QUEEN KA'AHUMANU HWY.
KUAKINI HWY
TRANSITION AREA
ALII DR.
KEY
South Out
North Out
South Finish
250
270
KAWAIHAE
19
WAIKOLOA RD.
19
190
Ford
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
BIKE COURSE
112 mi - 180.2 km
KEAHOLE-KONA AIRPORT
N
HONOKOHAU HARBOR
map by matkindesign.com
KAILUA-KONA


646 ft.
600 ft.
450 ft.
300 ft.
150 ft.
0 ft.
0 mi.
20 mi.
40 mi.
60 mi.
80 mi.
100 mi.
112 mi.

.


Ford
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
Run Course
26.2 mi - 42.4 km
NATURAL ENERGY LAB
NELH RD.
KAIMINANI DR.
N
QUEEN KA'AHUMANU HWY.
HONOKOHAU HARBOR
19
190
PALANI RD.
KAILUA BAY
KUAKINI HWY
ALII DRIVE
KEAUHOU
QUEEN K HWY
PALANI RD
MAKALA ST
KAIWI ST
HENRY ST
KUAKINI HWY
TRANSITION
FINISH
ALII DR.
HUALALAI RD
KAILUA BAY
KEY
South Out
North Out
South Finish


161 ft.
150 ft.
100 ft.
50 ft.
0 ft.
0 mi.
5 mi.
10 mi.
15 mi.
20 mi.
26.2 mi.