Ironman I am coming for you!

Hade någon sagt till mig för 1,5 år sedan att den 7 Juli 2019 ska du stå på startlinjen till Ironman 70,3 i Jönköping så hade jag nog skrattat högt. Jag kan varken crawla, cykla så långt eller för den delen springa hade jag svarat. Så nej det ska jag inte. Så ligger det inte till nu, inte alls faktiskt. För om nästan exakt 3 månader står jag där på startlinjen i min våtdräkt redo att hoppa i för att crawla nästan 2km.

Jag bestämde mig oktober 2018 att jag skulle anmäla mig till Ironman i Jönköping. Jag hade gått ner 15kg på ett år, ändrat min livstil och börjat träna.
Jag behövde en ny utmaning. Och utmaningen blev IM i Jönköping.

Samtidigt som jag min anmälan gick igenom insåg jag att jag herregud vilken väg jag har att vandra. Vad har jag gjort?!
Jag som inte kan crawla. Vanlig bröstsim ja och en dålig sådan. Jag gillar inte ens badhus. Jag har sett andra crawla. Det ser enkelt ut, och jag har velat lära mig. Men har känt att det nog är lönlöst, det kommer aldrig gå. Nu hade jag inget val.

Jag började kolla videos på youtube. Herregud tänkte jag, hur gör dem. Googlade simcocher. Fick tips och råd om en tysk professionell sim och triathloncoach Ulf Hausmann. Jag kontaktade honom och 3 veckor sedan började min väg till att lära mig crawl. Totalt livrädd. Kände mig så naken, rädd och jag skämdes så mycket för jag kände att detta var lönlöst.
Det tog 5 lektioner för min coach och egna veckoträning innan rytmen började komma. Kallsup efter kallsup. Vecka ut och vecka in kämpade jag. Längd efter längd. Timme ut och timme in.

Jag har gråtit för mig själv, kastat badmössan, mått illa av alla kallsupar och känt så många gånger att det är lönlöst.

Jag simmar nästan en gång i veckan för min coach en annan gång i veckan övar jag själv. Jag trodde aldrig att jag skulle säga detta men jag kan crawla. Och med handen på hjärtat så är det värt alla tårar, alla timmar i poolen, alla kallsupar, och all träning jag gjort och all den träning jag har framför mig.

Jag är inte snabbast, långt ifrån, det övar jag på att bli. Men jag kan crawla. Och jag totalt älskar det. Nu när det i grunden sitter där så älskar jag det. Det bara släppte en dag i julas. Jag blev så chockad över mig själv att jag började gråta. Där stod jag i poolen och grät.

Känslan från att vara livrädd, att inte kunna hålla andan, inte kunna ta luft, ben och armar synkar inte till att faktiskt kunna grunden är magisk. Visa träningar älskar jag mig själv. Jag känner mig som en världsmästare i poolen. Allt bara sitter där, andningen, armtag, kickar, allt. Jag känner mig liksom oslagbar.

Andra gånger vill jag bara strunta i det. Då ska jag aldrig mer ta ett crawltag. Senast förra veckan grät jag gåendes ifrån badhuset. Ingenting fungerade. Totalt nollställd i huvudet.  Men hey..... jag antar det är tjusningen med det hela. Man får bara aldrig ge upp. Nu måste jag bara bli snabbare. Jag övar teknik. Samma sak igen. Vecka ut och vecka in. Räknar och analyserar. Ber om att bli filmad så jag kan se efteråt vad jag gör rätt och fel. Ska jag klara tiden på simningen måste jag bli snabbare. Det är den stora utmaningen just nu.

Jag sätter upp delmål. Jag drivs av det. Klarar jag mina dem får jag belöna mig själv med saker jag gillar. Som förra veckan var jag så nöjd med min simning och gjorde sådana framsteg att jag förtjänade en baddräkt från PowerWoman. Jag hade kollat på den ett tag. Och nu hade jag varit så duktig att jag beställde den. (link to )TROPICAL JUNGLE/BLUE. Och jag älskar den.

Som jag kämpat för få öppna paketet och se tigern på baddräkten stirra på mig. Jag älskar träningskläder. Desto mer färger och mönster desto roligare blir träningen tycker jag. Så den baddräkten är som handen i handsken för mig. Det skriker Girl Power om den. Och det älskar jag!

Känslan inför IM är positiv. Jag är så taggad och peppad. Vägen har varit lång och är fortfarande lång. Men jag tränar och tränar och tränar lite till. Simning, löpning och cykling. Om vartannat. Men alla resultat och de framsteg jag gör, driver mig till att fortsätta träna och inte ge upp.

Innerst inne är jag livrädd för IM. Jag är livrädd för att inte ta mig över mållinjen.
Jag tävlar inte mot någon bara mot mig själv. Jag måste bara ta mig i mål. Även om det ska betyda att jag ska komma sist så ska jag över mållinjen.

Jag måste själv tro att jag kommer klara det. Och jag SKA klara det. Jag har så många runt omkring mig som stöttar, peppar och hejar på mig. Coacher som hjälper mig och pushar mig framåt. En sambo som tröstar mig när kroppen gör ont och tårarna rinner och när självförtroendet sviker finns han där. Under mina bästa och sämsta träningsdagar finns han där. Och all den energi jag får från alla på alla olika sätt kommer bära mig genom IM mot mållinjen.

Ironman I am coming for you!