

Jernbyrden

3,8 KILOMETER SVØMMING.
180 KILOMETER SYKLING.
42 KILOMETER LØPING.
UTEN PAUSE.



JERNVILJE: - Det mentale betyr mer enn man tror, sier Jon Thorp (t.v.), Jørgen Melau og Rune Skinnerlien.



SOM FISKEN: - Smerte er bare svakhet som forlater kroppen, sier Jon Thorp. Hver uke trener han flere økter i svømmehallen på Stinta.



MAKRELLSTIM: Verden over arrangeres det 21 Ironman-kvalifiseringer. VM-finalen går på Hawaii i oktober. Rune Skinnerlien fra Arendal tar sikte på å være med for sjette gang. Foto: MiKu

«Hadde triatlon vært lett, hadde vi kalt det fotball.»

Jon Thorp

I FJOR SOMMER jobbet Thor Hushovd seg opp de bratte kleivene mot Herefoss. Svetten rant, blodårene i de kraftige leggene spilte og melkesyra bruste. Men Hushovd var langt ifra fornøyd.

To dager seinere beklager han seg overfor journalistene. Han hadde nettopp gjennomført en knallhard økt, hadde gitt alt. Men uten å klare å riste av seg en *tursyklist* som hang på ham. Nå var Credit Agricole-syklisten oppriktig bekymret for Tour de France-formen.

«Tursyklisten» var triatleten Rune Skinnerlien fra Arendal. Sammen med treningskameratene Jørgen Melau og Jon Thorp forbereder han seg til Ironman, en av verdens mest krevende idrettskonkurranser. Målet hans er VM på Hawaii – for sjette gang.

TIMELANGE økter i svømmehallen på Stinta. Sykkelturer fram og tilbake til Byglandsfjord. Maratondistansen en søndags ettermiddag.

– Hadde triatlon vært lett, hadde vi kalt det fotball, humrer Jon Thorp.

Han er psykolog ved Sørlandet sykehus Arendal og vel så opptatt av det mentale ved det å prestere som selve den fysiske utøvelsen. Mest av alt handler triatlon om å møte sine egne «demoner» ansikt til ansikt, mener Thorp.

Så er det da også i Norge ikke mer enn 250 utøvere som har gjennomført en Ironman. De fleste gjør det bare én gang.

I følge de tre mennene spiller det mentale en større rolle enn man tror. Det meste handler om å holde seg på offensiven, om å tro på det man holder på med og om aldri å tvile, selv ikke når det butter imot.

– Smerte er bare svakhet som forlater kroppen, sier Thorp.

IKONENE i triatlon er Mark Allen og Dave Scott. Rune Skinnerlien så dem live under Ironman på Hawaii i 1989, som 20-åring. Han ble hektet. Fem år seinere var han selv triatlet og jernmann.

– For oss er triatlon ikke bare en enkeltstående prestasjon. Det er en livsstil, sier Skinnerlien.

Sammen med Jon Thorp og Jørgen Melau trener 37-åringen gjerne 25 timer i uka. Ved siden av full jobb som fysioterapeut på sykehuset i Arendal. Fritida består som oftest av å spise og sove, samt flere treningsøkter om dagen. De lengste øktene strekker seg gjerne over sju-åtte timer.

Det må til hvis man skal måle seg mot verdens tøffeste i verdens hardeste idrettsgren.

Jørgen Melau skal til Nice i Frankrike.

Rune Skinnerlien og Jon Thorp skal til Sveits. For å komme til VM på Hawaii i oktober, må de kvalifisere seg. Og nåløyet er trangt. Over hele verden arrangeres det ikke mindre enn 21 Ironman-kvalifiseringer.

TROIKAEN fra Arendal er opptatt av å tøyne egne grenser, men også av å måle krefter mot noen av de beste i verden.

– Det er en enorm opplevelse å være med i verdensmesterskapet på Hawaii, sier Skinnerlien. I utlandet er triatlon svært. I Tyskland i fjor var det 400.000 publikummere.

Men lite overgår Ironman-finalen på den sagnomsuste stillehavsøya. Få kan som amerikanerne tromme sammen til idrettsfest, for til sammen 1800 finalister fra hele verden. Konkurransen sendes blant de aller største tv-stasjonene.

– Det er Holmenkollen ganger femti, og vel verdt alt slitet, sier Skinnerlien, som var godt fornøyd med fjorårets tid på 9 timer og 46 minutter

Hjemme i Arendal satt Jon Thorp, glad på kameratens vegne, men fortsatt ergerlig fordi han ikke er med. Han mistet nemlig VM i fjor på grunn av en matforgiftning, som satte ham ut av spill store deler av sesongen. Derfor er årets målsetting udiskutabelt. I vinter har han kjørt flere hundre økter med blod, svette og tårer.

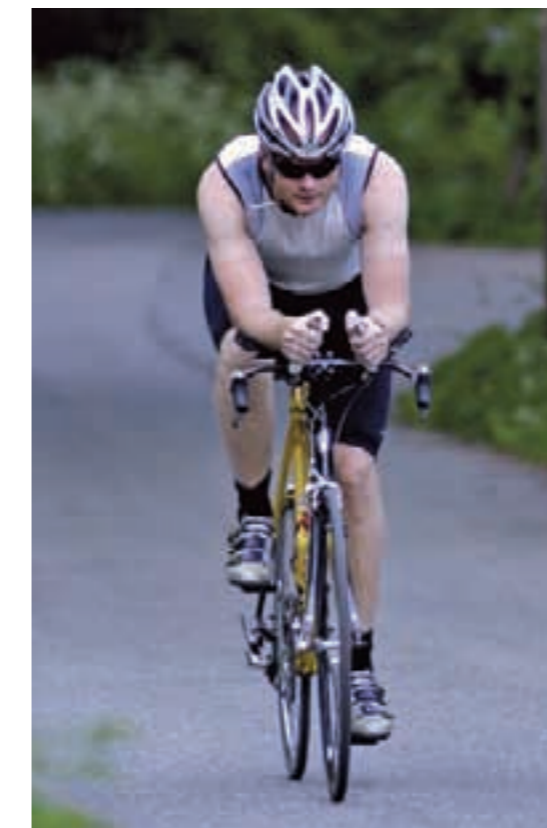
– Hardkjøret startet i september, sier Thorp.

Han har allerede lagt bak seg en Ironman-konkurranse i år. I slutten av mai deltok han på Lanzarote. Men han måtte bryte.

– Det gikk bra helt fram til svømminga, humrer han, vel vitende om at det er den første øvelsen.

– Nei, jeg hadde rett og slett en dårlig dag på jobben. Sleit med kramper fra ganske tidlig av. Da var det bedre å gi seg og sikte seg inn mot neste mulige kvalifisering, i stedet for å ødelegge kroppen helt, sier Thorp.

DE FLESTE triatletene er tidligere idrettsutøvere, som regel på høyt nivå. Det er en fordel om kroppen ikke skal knekke sammen på grunn av den høye belastningen.



TRIATLON

Har sitt opphav på Hawaii i 1978, da en gruppe marinesoldater ikke ble enige om hvilken idrett som var mest krevende. Utfordringen ble 3,8 km svømming, 180 km sykkelritt og avslutningsvis en full maraton.

Det er mange forskjellige distanser. 1500 m svømming, 40 km sykling og 10 km løp var første gang på OL-programmet i Sydney 2000.

Det finnes få rene triatlonklubber i Norge. Men 56 norske klubber har lag eller grupper.

Lokale arrangementer er i Tvedestrand i juli og ved Oggevatn i august.

LANDEVEISRYTTER: Jørgen Melau legger bak seg mange mil på veiene i Aust-Agder.

SPRINGER: Triatlon avrundes med en hel maraton. Det bruker Rune Skinnerlien omlag tre og en halv time på.