

IronKaisa kvalificere sig til Ford Ironman World Championship, Kona Hawaii 10. oktober 2009

Ved Ironman Florida den 1. november, sikrede Kaisa Ilvesmäki-Jakobsen sig en startplads i det prestigefyldte race, i aldersgruppen 45 år til 49 år.

"Jeg vidste på forhånd, at vindertiden de sidste 3 år i min aldersgruppen ikke har været under 10 timer og 40 minutter, så da jeg kom op af havet efter 3,8 kilometers svømning, gav jeg den fuld tryk på cyklen, og mærkede med det samme at jeg var godt kørende. Efter en super cykling, skulle jeg bare undgå, at bryde sammen på løbet. Det lykkedes og jeg kom ind på 10 timer og 39 min. Jeg var så lykkelig og fuldstændigt tom da jeg løb i mål. Jeg havde givet alt." udtalte Kaisa dagen efter.

Ironman Kona på Hawaii regnes for det hårdeste race, hvor de stærkeste triathleter stiller op, for at afgøre, hvem som er verdens bedste på den ultimative distance, den fulde Ironman.

Efter 3,8 km svømning i stillehavet, følger de 180 km cykling, hvor varme og stærk vind mere er reglen end undtagelsen på ruten. Det afsluttende maratonløb på 42,2 km, er en lang fysisk og mental udfordring, hvor varme på 40 grader, ingen skygge på veje i lavaørken og høj luftfugtighed kan få selv den bedste atlet til at bryde sammen på dagen.

Oktober 2008 stillede i alt 15 personer fra Danmark op til start i Kona.

Ud af de 15 var 2 kvinder. 1 ud af de 2 gennemførte.

Men Kaisa glæder sig allerede.

"Jeg glæder mig helt vildt til at køre dette race. De bedste fra alle 22 Ironmanstævner verden over mødes lige der, og jeg rejser derover med stor respekt for dette race, og konkurrenterne.

Men jeg tager altså ikke derover for bare at køre med, jeg tager derover for at give alt hvad jeg har, og lidt mere.

Men lige nu skal jeg bare slappe fuldstændigt af i en periode, fuldstændigt.

Når jeg så er ordentligt udhvilet, så laver jeg en god plan med min coach, og så går vi i gang.

Du kan læse mere om Kaisas vej til Kona, hendes træning, og tips til din egen vej mod en ironman, på www.ironkaisa.dk

Her kan du også kontakte Kaisa for yderligere information eller spørgsmål.

