

## Dag 5 i Budapest:

Lørdag d. 11-9-2010: Så er det endelig Race day! Vægge uret ringede kl. 4:15, taxaen var bestilt til kl. 5:45 og så var det bare med at komme op og gøre sig klar. Alle tre var klar, da den igen ”sort” taxa kom og hentede os (pris 5000 forint = 138 kr.). Vi blev i silende regnvejr kørt til startområdet, men da mange af vejene var spærret, blev vi sat af oppe på broen, så vi måtte i det dårlige vejr gå hele vejen til startområdet. Kai skulle ned til skiftezonen hvor cyklen stod. Her placere alle de andre ting han skulle bruge ifm. løbet. (cykelsko, løbesko, cykelhjelm, løbebælte, solbriller, osv.). Det var virkelig en klam omgang at klargøre i dette vejr. Der var store vandpytter alle steder i skiftezonen og meget mudder. Kai fik gjort det hele klar og kom tilbage til Fru. Kruse & Lisbeth med vådragt, badehætte og svømmebriller. Han fik vådragten på og derefter skulle skiftetøjet afleveres i et telt, hvor de satte en label på med startnummer, så det var nemt at finde igen. Det tog meget lang tid at aflevere tøjet, så Kai var først klar ca. 5-10 minutter før svømmestart.

### Racet:

Vi blev kort før start ledt hen til pontonen, hvor vi skulle starte. Vi satte os ned og fik lige stukket fødderne i det kolde vand, som officielt skulle være ca. 16 grader, men andre sagde omkring 14 grader. Koldt var det i hvert tilfælde. Et minut før start skulle vi hoppe i vandet og starten gik med én hånd på pontonen. Jeg ventede et øjeblik med at svømme i starten, for ikke at komme i slåskamp fra starten. Jeg lå selvfølgelig i den bagerste del, men hellere det end få et dårligt VM fra starten. Det var en pæn lang løbetur fra vi kom op af Donau og til skiftezonen, så der var ikke så meget vand tilbage i vådragten, den var derfor ikke nem at få af. Cykelturen gik efter de dårlige vejrforhold rigtig godt, så hvis vi ikke skulle have løbet omkring 400 meter med cyklen i skiftezonen, havde jeg nok ligget på omkring 34-35 km/t som gennemsnit, helt sikkert det hurtigste jeg nogensinde har kørt 20 km på. Skiftet fra cykel til løb var ok, men den lange løbetur gennem mudderet med cyklen havde tæret lidt på kræfterne. Løbeturen forløb fint set i forhold til min ikke optimale forberedelse pga. akilleseskaden. Kort før målet på Kædebroen stod Lisbeth med et lille Dannebrogflag, som jeg kunne løbe i mål med – herligt! På trods af de dårlige odds, havde jeg et godt løb, uden at mærke noget til skaden og jeg forbedrede min tid fra VM i Hamburg for 3 år siden med ca. 3 minutter. Den officielle tid var 01:26:07.

Da jeg var kommet i mål, blev jeg fotograferet, fik lidt vand, frugt og et tæppe for at holde varmen. Det var igen begyndt at regne. Jeg gik over til Fru Kruse og Lisbeth for at snakke lidt med dem, inden jeg tog båden tilbage til startområdet. Men igen var den ungarske organisation ikke særlig god, så vi stod masser af atleter og frøs, inden vi langt om længe kom med båden. Da vi kom tilbage til skiftezonen, ville jeg lige hente rygsækken, der hvor vi skulle aflevere skiftetøjet, men igen var organisationen fuldstændig ude af drift. Det tog mig næsten 1 time at få min rygsæk og det endte med at jeg selv hentede den, da de unge

mennesker, som skulle gøre det, slet ikke var deres opgave voksen – hvilken skandale. Ikke nok med det men samtidig regnede det så meget, så alle blev fuldstændig gennemblødt, mens de stod og ventede på deres tøj, hvis de ikke var det i forvejen. Da jeg endelig havde fået udleveret mit tøj, gik jeg ned til cyklen og fik samlet alle mine ting i rygsækken, returnerede derefter til udgangen af skiftezone gennem vand og mudder. Jeg måtte gå den første ½ km med cyklen (i Look cykelsko), inden jeg kom op på broen ved skiftezone. Derefter cyklede jeg tilbage til hotellet via fortov, Undergrundsstationer og andre umulige steder. Jeg forstår godt at alle vi har mødt hernede, roser København for at være en god by at cykle i, for dette er ikke et sted for cyklister! Da jeg kom hjem til hotellet, sad mine supportere (fru Kruse & Lisbeth) og forsøgte at få varmen efter den kolde og våde tur. Vi fik lidt frokost på værelset og derefter en lille eftermiddagslur. Derefter lidt dagbogsskriveri, mail og endelig gik vi ud og spiste ved 19:30-tiden.