

VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGÅRET 2007!

Del 3. Ironman

IRONMAN

Ironman. Triathlons ursprung går tillbaka till 1978 då **Ironman Hawaii** genomfördes för första gången. Snacket går om vem som är bäst tränad: simmaren, löparen eller någon annan. "Vi sätter ihop Waikiki Roughwater Swim (2.4 miles) och Around-Oahu Bike Race (112 miles) och Honolulu Marathon (26.2 miles). Oavsett vem som kommer först kallar vi Ironman!" säger John Collins till sin fru Judy. 12 av 15 deltagare fullföljer och Gordon Haller blir världens första Ironman med segertiden 11.46:58! Distanserna är:

Ironman: 3860m simning – 180 km cykel – 42 km löpning.

Halv Ironman: 1980m simning – 90 km cykel – 21 km löpning.

Ironman och Halv Ironman passar dig som gillar uthållighet! Ju längre, ju bättre! Långdistans är ordet! En Ironman är kanske inte det du börjar din triathlonkarriär med, men, men, en vacker dag....!

I Sverige har vi den klassiska Järnmannen i Kalmar, som också är SM i långdistans. Järnmannen är för många målet för sin första Ironman. Men här finns också hela den svenska manliga och kvinnliga eliten på plats varje år för att gör upp om SM medaljerna.

På internationell elitnivå finns också det ultimata målet: Ironman World Championship i Kailua-Kona på Hawaii i oktober varje år. Men, det är inte bara att anmäla sig...Man måste kvalificera sig genom placera sig riktigt bra i någon av de 21 Ironman + 7 Halv Ironman -tävlingar som är officiella kvaltävlingar 2007.

Stockholm City Triathlon Club har en lång tradition inom Ironman. Dubbelt SM GULD i **Kalmar** 2000: Clas Myrestam (8.34:45) och Karin Forsberg (9.56:05). SM GULD igen 2001: Anna Svärdström (9.48:41). Noteras kan att Clas Myrestam tid fortfarande är banrekord! Utöver dessa finns en lång, lång rad fina personliga insatser och rekord under årens lopp (se klubbmeriter)! Senast 2006 med Pontus Lindberg, 12:a (9.55:10), Fernando Huerta, 13:e (9.58:09) och klubbens snabbaste Antti Antonov, 2:a H40-44 (9.34:32), men bäste svensk, så grattis till guldets i klassen! Och på damsidan 2006 Maria Clementz 6:a (11.36:27), Cecilia Olenius 8:a (12.19:07), Malin Alzén 9:a (12.39:44). Och på **Ironman Hawaii**: Clas Myrestam (1997, 1998, 2001), Jonas Bergabo (1998), Helena Kvapil (2000, 2001, 2004), Anna Svärdström (2001), Håkan Peterson (2001), Björn Haring (2005), Antti Antonov (2006), Robert Malmkvist (2006).

Säsongen 2007. Inom ramen för klubbens träningschema med block- och zonträning har du goda möjligheter att utvecklas inom långdistans. Speciella träningshelger, Ironman-helger, är skraddarsydda för att du enkelt och effektivt ska kunna träna långdistans med klubben. Vi tränar alla tillsammans och skapar fartgrupper så att alla får ut mesta möjliga av varje träningspass! När vi tränar tillsammans är vi **Ironmangruppen**.

Är Du dessutom intresserad att på **elitnivå** satsa med målet att ta medalj i Kalmar Järnmannen (SM) eller internationella Ironmantävlingar med fokus på att kvala till Ironman Hawaii, så maila SCT huvudtränare, Robert Malmkvist (sct-huvudtranare@sct.nu). Märk mailet: **Road to Kona**.

Kontakt: Robert Malmkvist sct-huvudtranare@sct.nu

Mer info: www.kalmartri.com

Mer info: www.ironman.com