

Lars Juel Jensen sender hilsen hjem fra VM Masters i Malaga 2018 (Bronze på 5000m og dansk rekord på 1500m for M65)

Hej Ben Hur

Tak for hilsen i går, Anne Marie. Jeg sidder lige nu i flyveren på vej hjem, så der er lige dømt eftertanke-, SMS- og mail-tid!

Sidder med et smil helt op til ørerne som er svært at få tørret af! Meldte mig først til i sidste øjeblik, da jeg fik en grim muskelskade i venstre baglår for tre måneder siden. Det har jeg døjet med siden, og har ikke kunnet træne normalt med intervaller osv. siden da. Cykel, cross-trainer, fysioterapi, pig-roller mmm har erstattet min normale træning, mens jeg langsomt vendte tilbage mod normalen. Det er lykkedes over al forventning :-)

Lidt om løbene:

5000m: meget varmt og ekstrem høj luftfugtighed, ikke 'record-breaking-weather'. To stak af ret hurtigt, jeg turde/kunne ikke følge dem. Forfølgergruppen på 5-6 m/mig blev mindre og mindre, efter 5-6 omg. blev jeg (mod min vilje) viftet frem til en føring og snart lå jeg alene med 2.5km hjem. Absolut ikke planen - øv! Men bronzen lå og skinnede lige foran mig, så det var bare at finde en god rytme og så køre på. I mål +15 sek. til sølv og 15 sek. til nr. 4. Kedeligt løb, dårlig tid, men skønt med bronze ☐

1500m: hurtigste indledende heat, føltes ok. Forholdsvis nemt i finalen. Benene føltes ok, så frem med pigskoene til 'le gram Finale'. De formodet 4 bedste syntes 'untouchable', så målet var nr 5-10. Finalen startede hurtigt, en del kamp om positioner, prøvede at slappe af, jeg lå vel nr. 10 efter 300m, tempoet reduceret lidt, så jeg begyndte at arbejde mig langsomt op i feltet. Efter 5-600m stak nøjagtigt de fire untouchable af og jeg fokuserede på mellemgruppen, vurderede de 4 havde for meget fart på.

De næste 2-300m smuldrede mellemgruppen, jeg havde overskud og satte farten op, blev alene, men kunne se at de 4 var blevet til 2+1+1; så jeg så prøvede at fange de frafaldne. Åd den første med 300m tilbage og kunne øge farten, og kom meget tæt på nr. 3, men manglede vel 5-7m i at få bronze.

Fascinerende løb, DR i 4:58:58 for M65; så pyt med bronzen, det prøvede jeg på 5000m.



