

# Lykke i tre etapper

Først 3,8 kilometer svømming i en iskald fjord. Deretter 18 mil på sykkel i tunge motbakker. Til slutt et maratonløp som avsluttes 1800 meter over havet. For tannlege Cesilie Hegna kan det knapt bli bedre.

Norseman Extreme Triatlon er verdens hardeste Ironman-distanse, og følgelig ikke noe for pingler. Racet begynner midt ute i Hardangerfjorden før sola står opp. Deltakerne blir fraktet ut med ferge, og kaster seg ut i det langt fra sommervarme vannet når starten går kl. 05: 00.

En stim av signalgrønne badehetter setter så kursen inn mot Eidfjord, hvor syklene står klare for 180 kilometer over Hardangervidda mot Geilo og videre til Austbygde i Telemark.

*Cesilie på Imingfjell. Foto: Jørgen Melau.*



Her byttes sykkelen ut med løpesko. Deltakerne tar fatt på den siste maratonetappen mot Rjukan og opp Gaustatoppen, hvor de krysser målstreken høyt over havet.

Da har de vært ute i mer enn et halvt døgn.

– I fjor brukte jeg 14 timer og 8 minutter, forteller Hegna entusiastisk.

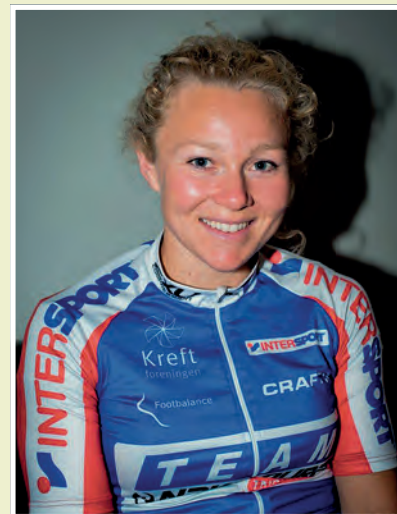
Svømmetraseen måtte flyttes på grunn av for kaldt vann i fjorden, så sykkleetappen ble to mil lenger enn normalt. Det var det ingen av hardhausene som fant grunn til å klage på.

**INSPIRERT FORELSKELSE** • Cesilie Hegna er 30 år. Hun var ferdig tannlege i 2009, og jobber til daglig på Øvregate Tannhelsesenter i Tønsberg. Det var mannen hennes, Bjørn, som sporet interessen for triatlon. Da de møttes var han allerede en erfaren utøver, og Hegna hengte seg på, forelska som hun var.

– I starten deltok jeg i mindre konkurranser. Så var jeg hjelpemann for Bjørn på Norseman, og fikk lyst til å prøve selv. Etter å ha økt treningsmengden kunne jeg gjennomføre mitt første Norseman året etter, sier Hegna.

**PRIKKER INN FORMEN** • Hun er i dag ranket som nr. 7 i Norseman, og trener, i tillegg til full jobb, organisert sammen med mannen. De legger opp treningen i blokker på fire uker. Mengde og intensitet økes etter hvert, før de igjen tar fatt på den roligste uka i sekvensen. Gjennom året bygger de formen opp mot sesong.

– Siden det gikk så bra i fjor, bestemte jeg meg for å sette treninga i system for å prestere enda bedre. Restitusjon er viktig. Kroppen må få tid



*Foto: Jørgen Melau.*

til å bli bedre, man blir ikke god av bare å trene. Jeg leser mye om emnet, alt fra intervaller til kosthold. Det er et kjempespennende felt, slår Hegna fast, og legger til at hun og mannen ofte sitter med nesene i hver sin triatlonbibel.

– Det er kveldskosen vår, ler hun.

Hegna legger vekt på et godt kosthold, og prøver å få i seg nok av alt.

– Balanserte måltider er viktig. Jeg spiser ofte og variert dagen igjennom, sier hun.

**ELSKER Å KONKURRERE** • Det første Norseman-arrangementet ble gjennomført i 2003 med 21 deltagere. I dag stiller 250 utøvere fra hele verden til start. Alle får en T-skjorte i premie, enten de kommer først eller sist. I dameklassen er det cirka 40 startende. Cesilie Hegna deltok første i gang i 2009, og tok en imponerende tredjeplass forrige sesong. I tillegg til triatlon deltar hun i sykkelritt og løp. Motivasjonen til å trene henter hun først og fremst fra ønsket om å tåle mer.

– Jeg setter meg et mål, og har det gøy underveis. Hvis du ikke trener bra før du deltar i Norseman, blir det smertefullt å gjennomføre, sier hun.

Hegna forteller at det er stille i leiren kvelden før Norseman. Deltakerne sjekker utstyret og blander maten som drikkes underveis. Går gjennom løypa og ser den for seg mentalt. På ferja ut til

start, er stemningen rolig men spent. Folk småprater. Så hopper de i vannet, og løpet er i gang.

– Det er gøy å konkurrere – jeg blir så gira! For meg er det ikke alvorstungt, du skal bare gjøre så godt du kan den dagen. Jeg har den fordel at jeg er bedre i konkurranse enn på trening, og gleder meg til å komme i gang, forteller Hegna.

Ute i vannet er det mørkt, det råder litt forvirring, men etter hvert følger man raden av hoder som svømmer mot land.

– De første bakkene på sykkel er kjempefine å varme opp i. Du sykler det du klarer, men passer deg for ikke å bli for sliten. Det er viktig å få i seg nok mat. Følgemannen gir flasker med mat og drikke, og innholdet blir fortært på slettene, sier Hegna.

Plasseringsmessig er det mye som skjer fra Rjukan og opp.

– Fra Austbygde løper vi mot Gaus-tatoppen. Stigningen opp mot toppen er knallhard, mange må gå det meste av strekningen. I fjor lå jeg på femte plass da vi passerte Rjukan men løp meg opp til tredje, smiler Hegna fornøyd.

**LEVER MED TRIATLON** • Triatlon blir en livsstil. Hun og mannen har ikke TV i stua, men hver sin skjerm foran sykkelrullene sine. De er likevel fleksible når det gjelder trening, og tar med seg løpesko eller ski når de blir invitert med på hyttetur eller annen moro.

– Hver oktober drar vi på dykketur for å gjøre noe helt annet. Vi slapper av på båten, dykker, og leser bøker. Stiller oss på null.

Etter sommeren er hun klar til ny dyst i Norseman.

– Målet er å vinne. I fjor kom en av favorittene på fjerdeplass. Det fine med Norseman er at mange har en sjanse. I tillegg til riktig og nok trening, gjelder det å ha dagen, avslutter Hegna.

*Tekst: Tone Elise Eng Galåen*



*Nesten på toppen. Foto: Jørgen Melau.*

Bli tilhenger av  
Tidende på Facebook  
og vinn en premie.  
Navnet er Tannlegetidende