

Du er altid den bedste TIL AT HJÆLPE DIG SELV

Af ANETTE BLICHER

Copenhagen Ironman den 21. august 2016 blev en fantastisk og helt igennem succesfuld, helt speciel og vild oplevelse.

Fuld af glæde, lykke og masser af positive tanker undervejs. Ikke en eneste gang tænkte jeg på, at jeg skulle kvitte. Viljen og kroppen samarbejdede max. Jeg blev fulgt af venner og familie, der i den grad bakkede mig op. Det gjorde mig både rørt og taknemmelig og det gav ekstra energi på batterierne, at mærke støtte og opbakning fra vildt fremmede mennesker.

KROPPEN HAR UANEDE RESSOURCER

Ironman 2016 var et ultimativt mål, der blev sat 1 år før. Kunne jeg klare træningen og blive en Ironman kunne jeg ALT. Jeg havde brug for at udfordre mig selv såvel fysisk, som psykisk, efter flere diskusprolaps og en ulykke, hvor jeg punkterede den ene lunge. Jeg tror det var en slags overlevelsesmekanisme, der gjorde, at jeg meldte mig. I bund og grund, fordi jeg havde mistet tillid til min krop og til mig selv. Jeg havde været fyldt med smerte og angst for, om min krop nogensinde blev bedre. Nu har jeg endelig erfaring og ved, at det er træning der skal til. Kroppen har uanede ressourcer til at helbrede sig selv, og jeg ved at begrænsningerne ligger i måden vi tænker om os selv. Ikke det fysiske, som vi tror - med visse undtagelser selvfølgelig.

DU KAN LANGT MERE END DU TROR

Min erfaring er, at du er den bedste til at hjælpe dig selv! Du kan langt mere, end du tror. For nogle år siden tog jeg en 1-årig Pilates uddannelse, som i dag er mit fundament. Flere gange om ugen er jeg til Pilates reformer og Body SDS træning, for styrke og smidighed. Jeg er i år påbegyndt en 1-årig yoga- og meditationsuddannelse, for mental styrke og ro. Det

er en optimal kombination, for fysisk og psykiske balance. Den daglige glæde er for mig vigtigst, at jeg kan gøre det jeg har lyst til og ikke mærke begrænsninger - og min træning til Ironman fortsætter. Så nu er målet for overliggeren bare sat endnu højere og det er min ambition, at stå bag startsnoren til Ironman World Championship på Hawaii. Hvilket betyder, at jeg skal vinde en kvalifikation (slot), i min aldersgruppe (60-65) - måske allerede til Copenhagen Ironman 2017 - man har jo lov at drømme!



Anette Blicher gennemførte mod alle odds Copenhagen Ironman i 2016.