

PÅ DEN LANGE BANE

TRIATLETEN RASMUS HENNING DYRKER DEN ULTIMATIVE EGOSPORT, MEN
ELSKER SIT BOFÆLLESSKAB. HAN HAR VUNDET EN HUMMER-JEEP, MEN KØRER SELV I EN
BESKEDEN KIA. HAN TAGER I DAG SIN SPORT MINDRE ALVORLIGT, MEN SATSER PÅ I ÅR
AT VINDE IRONMAN PÅ HAWAII. THOMAS AUE SOBOL MØDTE DANMARKS JERNMAND –
FØR HAN TRÅDTE IND I 'ZONEN'.

FURESØEN nord for København i august. Våddragt og skriggul badehætte.

"Take your marks." Svømmetrænerens pift farer hen over søfladen og skræmmer en flok ænder væk. 8-10 svømmere springer, svæver og flækker vandet. Der opstår bølger på en ellers vinddød morgen.

"Kan du se ham derude? Du kan genkende ham på armføringen, vejtrækningen, den slagvise rytme – det er lidt ligesom at genkende et menneske, der går på gaden," siger træner Ricky Jørgensen fra den gyngende badebro.

Rasmus Henning skærer ind mod en bølge. Solen sender en ildstribte ned over ham, da han laver et perfekt u-sving.

"Rasmus har *the eye of the tiger*. Han er hele tiden på. Han vil vinde," siger Ricky Jørgensen.

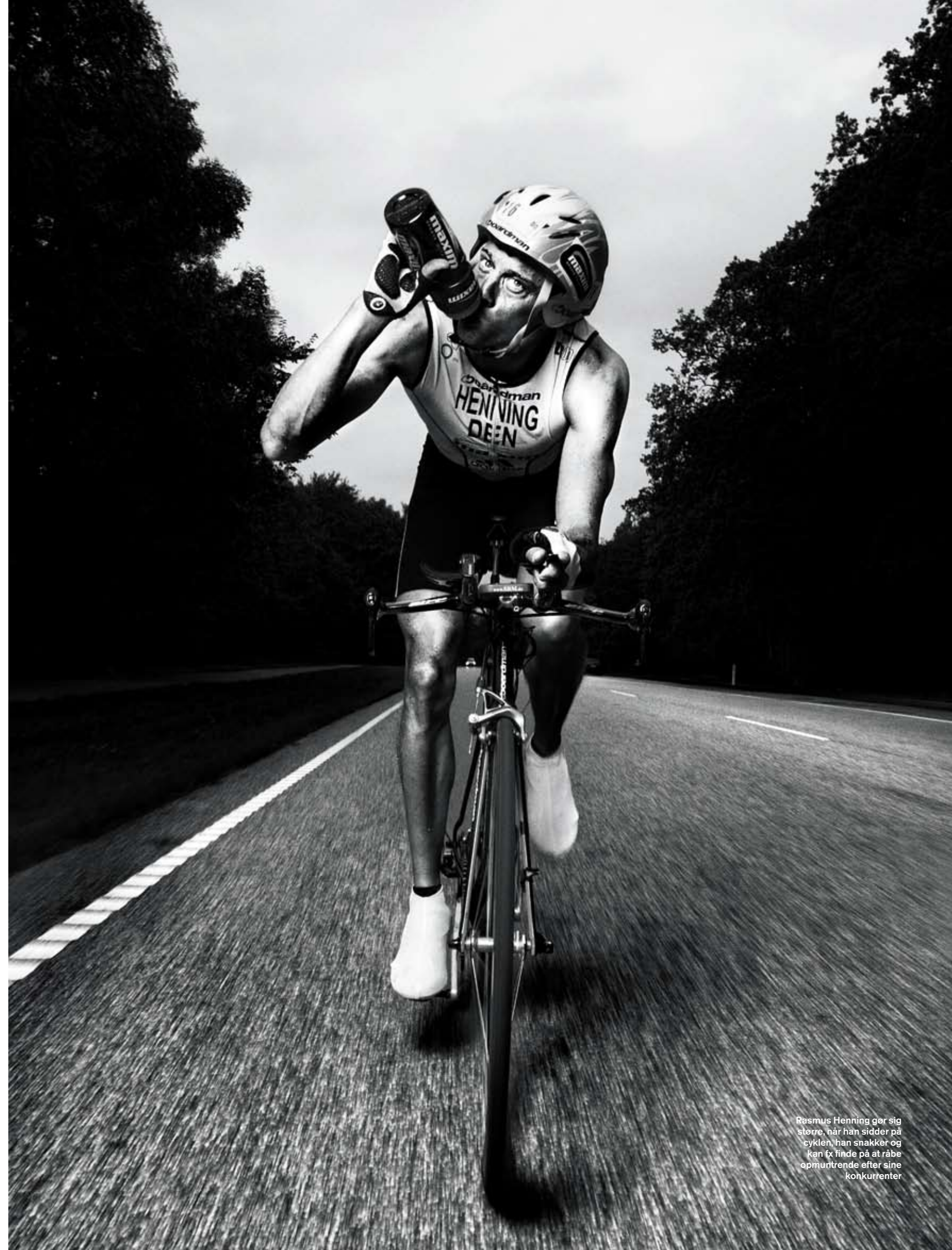
Og vundet, det har 33-årige Rasmus Henning. Hans klasseresultater fylder over et A4-ark. I august vandt han EM-guld på den lange triatlondistance, men der er også VM-sølv, EM på kort distance, fem World Cup-sejre og syvende- og ottendepladser til OL. Nu har triatleten sat sig et nyt mål: Som debutant at blande sig i topstriden i den legendariske ironman på Hawaii, der er kendt for at samle de stærkeste mænd, sporten kan mønstre. I en konkurrence, hvor heden og luftfugtigheden er djævelske jokere.

Satsningen kommer efter en OL-krise i fjor, som satte hans familieliv på spil og fik ham til at genoverveje karrieren på et lille koreansk hotelværelse.

DET ER FØRSTE GANG, Rasmus Henning stiller op på Hawaii, og skal man sige noget provokerende til ham – fortæller staben omkring ham – er det, at debutanter ikke kan vinde løbet, fordi det er for overvældende, for brutalt.

Så spørgsmålet om sejr er det første, debutanten får.

"Jeg tror, mange bliver så benøvet over at være med – og især over at være med fremme – at de tænker: 'Det er sgu da meget flot >



Rasmus Henning gør sig større, når han sidder på cyklen. Han snakker og kan fx finde på at råbe opmuntrende efter sine konkurrenter.



Med sine smalle lægge, lette knogler og en slank, senet overkrop er Rasmus Henning en let og teknisk dygtig løber.

at blive nummer 2, 3 eller 5,” svarer triatleten og tilføjer lidt efter: ”Jeg vil gerne indstille mig på muligheden for, at jeg rent faktisk kan vinde.”

Efter crawlen i Furesø har Rasmus Henning cyklet nogle timer på sin Boardman-cykel, og han sidder nu ved et havebord uden for det arkitekttegnede rækkehus i bofællesskabet Trudeslund i Birkerød, hvor han bor. På tallerkenen foran ham: æg og avocado. I kruset: vand. På kakkellovnen: årets medaljehøst, syv starter – syv guld.

I april sejrede Rasmus i Ironman China i 43 graders varme på trods af, at væskedepoterne ikke var på plads, og at han 20 km før mål måtte powerwalke for at holde kramperne væk, mens kvinder, der var på deres første løberunde, passerede ham.

Rasmus Hennings største triumfer

2009: EM-guld lang distance.
2009: Vinder Ironman China.
2008: 8.plads ved OL i Beijing.
2008: Vinder World Cup Des Moines, Iowa.
2007: Vinder World Cup Des Moines, Iowa.
2006: Vinder World Cup Mazatlan, Mexico.
2004: EM-guld olympisk distance.
2004: Vinder World Cup Hamburg.
2004: 7.plads ved OL i Athen.
2003: Vinder World Cup Athen.
2001: VM-sølv ironman.
Dertil kommer 6 Europa Cup-sejre og 17 danske mesterskaber.

”I ser godt ud,” råbte han efter dem.

”Et OL-guld er selvfølgelig noget helt universelt, noget, alle kan forstå, men for mange triatleter er det at vinde Hawaii det største, det er triatlonens moder, det er der, det hele kommer fra,” siger Rasmus og tager hul på, hvad det er, der driver ham til Stillehavsoen.

”Jeg tror, at de fleste mennesker gerne vil gøre noget enestående, sætte sig nogle spor. Jeg har sat mange spor, men jeg tror, at det her vil gøre, at man rigtig får plads.”

Rasmus Henning taler længe om det taktiske spil. Skal han angribe på cyklen? Slå et hul og lade konkurrenterne bruge kræfter på at trække ham ind for så at give dem dødsstødet på maratondistancen? Fem-seks atleter kan vinde racet, og det er småting, som afgør, hvem det bliver: saltbalance, væskeindtag, det rigtige ryk på det helt rigtige tidspunkt.

Som Rasmus Hennings mentaltræner Ulrich Ghisler udtrykker det: ”Ironman handler ikke kun om *survival of the fittest*, men også om *survival of the smartest*.”

”Når vi sidder i cykelgruppen, ser jeg mig selv som fysisk større end de andre, jeg påtager mig lederskabet, opmuntrer de andre: ”You’re doing a great job.” Jeg giver mig selv og dem et billede af, at jeg er stærkere. Jeg sidder på sadlen og snakker, de andre siger ikke noget,” forklarer Rasmus Henning og puster overkroppen lidt op over havebordet i Trudeslund.

Hans uimponerethed er tilbage, siger trænerne. Det fandenivoldske. Han er langt fra OL-krisen. Osende af overskud. Men han er heller ikke trådt ind i *zonen* endnu. Det gør han tæt på de store konkurrencer. Ghisler forklarer:

”I *zonen* skærper Rasmus sanserne, fokuserer, og det er positivt for sportskarrieren, men han bliver også halvlidelig at være sammen med. Pernitten, krævende og forkælet. Hvis vi har aftalt at spise kl. 18, så er det kl. 18 og ikke tre minutter over. Han kan ikke overskue at lappe sin cykel, men stikker et hjul ud og siger: ’Lap den!’”

RASMUS HENNINGS KONE,

sygeplejersken Anita, har hentet parrets to døtre fra børnehave og vuggestue. Toårige Emilie hopper op på fars skød, mens fireårige Caroline klager over, at hun ikke kan få sin cykel på plads. ”Hvorfor står den dumme triløbør i vejen?”

”Fordi far skal tørre alle våddragterne,” svarer Anita.

Pigerne skal ind til byen og spise is.

”Jeg kan godt ofre mange ting for at opnå store sportslige resultater, men man skal også give sig selv lov til at gøre nogle af de ting, der gør én lykkelig – det, som retfærdiggør alle anstrengelserne. Det ødelægger ikke min diæt, hvis jeg spiser en is om ugen med mine unger. Jeg får så sindssygt mange kalorier hver dag,

og hellere spise 95 % rigtigt og 5 % forkert end at føle, jeg går glip af en masse.”

Når man taler med folk, der kender Rasmus Henning, er kodeordene ellers disciplin og professionalisme. En idrætsudøver, der ikke trøstespiser vingummibamser, fordi han synes, han har trænet hårdt. Som den svenske OL-vinder i langrend, Thobias Fredriksson, siger efter at have været i træningslejr med danskeren:

”Jeg bliver helt mat af en mand som Rasmus. Tænk, hvis vi andre var bare halvt så dedikerede som ham!”

Spørger man Rasmus Henning selv, går evnen til at udføre ’et projekt’, som han kalder det, helt tilbage til barndommen, da Albertslund-familien tog på ødegårdsferier i Sverige.

”Som tiårig havde jeg ingen problemer med at stå op klokken seks om morgenen hele ferien for at hjælpe bondemanden med at muge ud. Jeg kunne bogstaveligt talt stå i lort til halssens, fordi jeg følte, at jeg havde et projekt. Var jeg først inde i *zonen*, kunne jeg arbejde uden mad og drikke en hel dag. Det vigtigste var at blive færdig.”

Ingen forudså dengang, at den tiårige dreng skulle bruge sin evne til at skovle gylle til at blive en af verdens bedste triatleter. Forældrene var ikke synderlig interesseret i sport, og lægerne rådede Rasmus til at droppe fodbolden, fordi han var hypermobil. I stedet anbefalede de svømning, og individualisten opdagede hurtigt, at det passede ham godt

ikke at være afhængig af andres præstationer.

Som svømmer var Rasmus nok en slider, men ingen superstjerne. Vendepunktet kom, da han som 22-årig skiftede til triatlon. Talentet for cykling og løb viste sig at være endnu større. Allerede året efter blev han udtaget til landsholdet og vandt sit første danmarksmesterskab i ironman, selv om det længste, han nogensinde havde løbet, var 20 km.

EN MAND MED SELVTILLID,

stærk og med et kæmpe smil. Det er indtrykket af Rasmus Henning. Men denne eftermiddag i Trudeslund fortæller han også om prisen, om ikke at være til stede og om at føle sig som en dårlig mand og far. Det var på et hotelværelse i Korea, hvor han var alene under forberedelserne til OL i Beijing, at følelserne for alvor ramte ham.

”Jeg slog i puden og fældede vist også en tåre. Jeg syntes ikke, det gav mening at være dér alene, når der var noget andet, jeg hellere ville. Man kan godt forsøge rationelt at tænke, at der ligger et større mål ude i fremtiden, som det hele skal føre frem til, men jeg spurgte alligevel mig selv: ’Hvad får jeg ud af at leve dette liv i forhold til, hvad jeg ofrer derhjemme?’”

Rasmus Henning stod foran en OL-medalje. Han var i topform, og når han og landstræner Michael Krüger så hinanden i øjnene, tænkte de: ”Det her kan ikke gå galt.” Den skuffende syvendeplads fra OL i Athen fire år tidligere skulle revancheres.

”I zonen skærper Rasmus sanserne, fokuserer, og det er positivt for sportskarrieren, men han bliver også halvlidelig at være sammen med. Pernitten, krævende og forkælet. Hvis vi har aftalt at spise kl. 18, så er det kl. 18 og ikke tre minutter over.”
Ulrich Ghisler, mentaltræner

Men træningsturene, konkurrencerne, pressen, triatlonforbundet – hele den ekstreme opmærksomhed på et af Danmarks største medaljehåb – sled.

”Til sidst var min store pige ved at græde, bare jeg skulle ud med skraldespanden, fordi hun ikke havde tillid til, at jeg kom tilbage igen,” fortæller Rasmus.

Når han var hjemme, var Rasmus Henning ikke nærværende; han var allerede i *zonen*. Og

når han var i udlandet, kunne han ikke forholde sig til familiens liv derhjemme.

”Hvis jeg talte i telefon med Anita, og hun sagde: ’Vi skal også lige have fundet ud af det med Carolines fødselsdag’, kunne jeg ikke klare det, jeg kunne ikke overskue andet end det, der havde med min konkurrence at gøre.”

Til sin mentaltræner sagde Rasmus, at det ville være en kæmpe lettelse at droppe OL.

”Jeg ved godt, at der er masser af mennesker, der har rejst mere end de 80 dage om



”Når det er koldt og dårligt vejr, tænker jeg: ’Hold kæft, hvor er jeg sej! Hvis jeg kan gennemføre det her, skiller jeg mig ud fra alle de andre.’ For nylig kom jeg til at tænke på Angoras ’Blind Date’-sang: ’Hun har en pik ... Hele næste dag kunne jeg ikke komme af med den. Jeg tænker også tit på familiens fremtid og vores drømme, og indimellem kan jeg bare falde i ét med krop, natur og sjæl.’”

Det hele begyndte på Hawaii

I 70'erne begyndte Hawaii-løberne fra Mid-Pacific Road Runners og svømmerne fra Waikiki Swim Club indædt at diskutere, hvis atleter der var i bedst form. For at få afgjort striden besluttede de at lave et løb, der indeholdt begge discipliner, og det førte i 1978 til det første Ironman Hawaii. På løbsinformationen stod: "Svøm 2,4 miles! Cykl 112 miles! Løb 26,2 miles! Og pral resten af livet!" Løbet havde 15 deltagere, og amerikaneren Gordon Haller blev den første, der kunne besmykke sig med titlen 'ironman' efter en sejrstid på 11 timer, 46 minutter og 58 sekunder. Løbet har siden skabt store legender, som den col lege-studerende Julie Moss, der i 1982 i en desperat kamp mod udmattelse og dehydrering kravlede over målstregen og fødte mantraet om, at blot det at gennemføre er en bedrift. Belgieren Luc Van Lierde er den eneste, der har vundet Ironman Hawaii som debutant. Det skete i 1996. Året efter satte han den verdensrekord, som stadig holder: 7 timer, 50 minutter og 27 sekunder. Årets løb afvikles den 10. oktober.

året, jeg har, men det kommer også an på, hvilke ambitioner man har som mand og far. Jeg følte, at jeg klarede begge ting dårligt," konkluderer triatleten i dag.

Var OL-medaljen kommet i hus, ville regnestykket måske have set anderledes ud, tilføjer han. Få dage før løbet blev Rasmus ramt af et maveonde, og det var en lidt sløj triatlet, der sled sig til en ottendeplads i den smogfyldte kinesiske hovedstad.

Paradoksalt nok er skiftet fra OL-distancen til ironman og drømmen om Hawaii en form for nedtrapning. Skal man præstere maksimalt, er det kun muligt at løbe 2-3 konkurrencer om året, og det betyder langt færre rejser væk fra hjemmet.

Triatleten hælder vand op i sit glas, der er på højde med en mælkekarton.

"Konkurrencerne fik for stor betydning. Nu tror jeg mere på, man skal være cool og sige:

"Det ville være fedt at vinde, men hvis jeg ikke vinder, så er det også o.k. Jeg prøver at nedjustere seriositeten ..."

Triatleten fortryder ordvalget lidt, rykker en sjælden gang rundt på havestolen og korrigerer:

"... nej, ikke seriositeten, men vigtigheden af det. Jeg gør stadig tingene ordentligt."

Fx har Rasmus Henning netop fået enkeltstartskonet Chris Boardman til at finetune sin stilling på cyklen, og triatleten går stadig ind i **zonen, men han gør sine omgivelser opmærksom på det. Hans største svaghed som sportsmand er dog stadig, at problemer i familien kan få det hele til at ramle. "Men det er ikke en svaghed, jeg skammer mig over,"** siger han.

SELV OM RASMUS HENNINGS baggrund i svømmesporten giver ham en fordel i vandet, og han får ros for at rykke med

"Jeg bliver helt mat af en mand som Rasmus. Tænk, hvis vi andre var bare halvt så dedikerede som ham!"

Thobias Fredriksson, svensk OL-vinder i langrend

i de afgørende udbrud på cyklen, så siger han selv, at han skal vinde titlen på "at løbe hurtigst af alle". Modsat mange andre triatleter, der er hæmmet af store muskler, har Rasmus virkelig smalle lægge, lette knogler og en slank, senet overkrop – han er en let og teknisk dygtig løber, der har det godt i varme, og som bliver stærkere og stærkere, jo længere løbet varer. Og så er der det med viljen.

Vil du kravle over stregen, hvis det er det, der skal til?

"Hvis jeg ligger til en af topplaceringerne, så jo, for fanden. Når det kommer dertil, vil jeg tømme kroppen og bruge alle midler til at komme frem, om det så er at kravle."

Hvad driver dig frem, når smerten kommer?

"Det har jeg spekuleret over i mange år ... Jeg vil gerne være den bedste, men omvendt har jeg ikke behov for at prale af det. Jeg tror, det er en eller anden fascination af at yde det ypperste og virkelig optimere kroppens præstation. Det er 'projektet' igen! Projektet, jeg skal gennemføre ved at gøre de helt rigtige ting på de helt rigtige tidspunkter."

I fjor vandt Rasmus Henning en Hummer og 1,1 mio. kroner, da han for andet år i træk satte konkurrenterne af under World Cup i Des Moines, Iowa.

En Hummer? Det lyder lidt yuppieagtigt ...

"Hmm. Det er da meget fedt at have ejet en Hummer, men jeg solgte den på stedet, for den passede ikke så godt ind i Trudeslund, jeg tror dårligt, den ville kunne komme ind gennem indkørslen."

Det er ikke de største biler, der holder foran bofællesskabets fælleshus, som har solpaneler på taget og masser af æbletræer i forhaven. Rasmus Henning kører selv i en Kia Carnival – med plads til cyklen.

Var du bange for at tage Hummeren med hjem til Trudeslund?

"Ikke bange, men den slags ting har ikke stor betydning for mig. Det er fedt at vinde 200.000 dollars, fordi det kan hjælpe mig og min familie til at gøre nogle af de ting, vi drømmer om. Man kan ikke dyrke ironman for pengenes skyld. Det er det for hårdt til."

Du dyrker den ultimative ego-sport, men bor i bofællesskab – hvordan hænger det sammen?

"Det er vel det Rasmus Henningske paradoks. Jeg har ingen problemer med at være alene på vejene i timevis, men det er ikke nok med en cykel, nogle løbesko og en pool at hoppe i tre gange om ugen. Jeg er også et meget socialt menneske. I Trudeslund er det nemt at have voksenkontakt, uden det behøver være en tretters menu og sniksnak til midnat. Her dropper man ind, sludrer og tager en kop kaffe."

På en opslagstavle i fælleshuset kan man se, at Rasmus er med i 'affaldsgruppen'.

ET PAR DAGE EFTER har Rasmus Henning en flok 16-18-årige unge triatlontalenter til træningsweekend i sit hjem. De skal styrketræne, løbe rulleski, stavtræne.

Fedt fra hakkebofferne sprudler, de unge skiftes til at være køkkenchef og styre på venlig facon – ellers er det fem armstræk i straf. En kok kommer alligevel til at kalde sine køkkenassistenter for 'kællinger'. Ved bordet spiser Rasmus tre store hakkeboffer og drikker et glas rødvin.

"Tag det roligt, I behøver ikke blive verdensmestre, før I er sidst i tyverne!" siger han til de unge. Siden i fjor har Rasmus været udviklingskonsulent for Dansk Triathlon Forbund,



Rasmus Hennings træning frem mod Hawaii

Før Ironman Hawaii træner Rasmus Henning to uger på den kanariske ø Fuerteventura, én uge i Sydfrankrig og to uger på Hawaii.

En træningsuge indeholder: Svømning: 24 km/6 timer. Cykling: 800 km/26 timer. Løb: 75 km/5 timer. Styrketræning: 2 timer. I alt 39 timer.

En dag på træningslejr:

Kl. 06.45 Står op.
Kl. 07.00 Spiser morgenmad. Yoghurt, mysli, frugt, brød, ost, marmelade.
Kl. 08.00 Cykler 200 km på 6 timer. De sidste 75 km med 35-40 km/t.
Kl. 15.00 8 km løb. De første 5 km på 17.30 minutter, puls 150, derefter roligt.
Kl. 16.00 Spiser frokost. Rugbrød eller andet groft brød. Ost, skinke, tun, æg.
Kl. 17.00 Svømmer 5 km i bassin.
Kl. 19.00 Spiser aftensmad. Store mængder af ... det, der nu er.
Kl. 22.00 Går i seng, når han er træt. Dog senest otte timer før, han skal op.

og andre triatleter kalder det nærmest 'legendarisk', det, han allerede har stablet på benene. Selv siger Rasmus, der også er uddannet lærer, at han ikke har tillid til at overlade opgaven til andre.

Er der en ny Rasmus Henning på vej?

"Der kan sagtens være nogen, der på sigt kan kvalificere sig til OL, men derfra og så til at være en af de fem, der står med medaljemulighederne, der er langt. Det er vanskeligt, for jeg er sgu ret god ... det er altså svært at sige det på andre måder," svarer Rasmus. Øjnene flakker af forlegenhed, inden de ender på Hawaii.

"Hvis jeg vinder, er jeg pludselig ham, der skal forsvare det, og det giver en masse motivation, og hvis det går helt galt, så er det mere revanchen. Det skal ikke være det, der står tilbage på min gravsten vel?: 'Ham, der tog til Hawaii og fuckede det hele op!'" ■

Folk der kender Rasmus Henning beskriver ham med to ord: disciplin og professionalismisme. Han trøstespiser ikke vingummibams, fordi han synes, han har trænet hårdt.