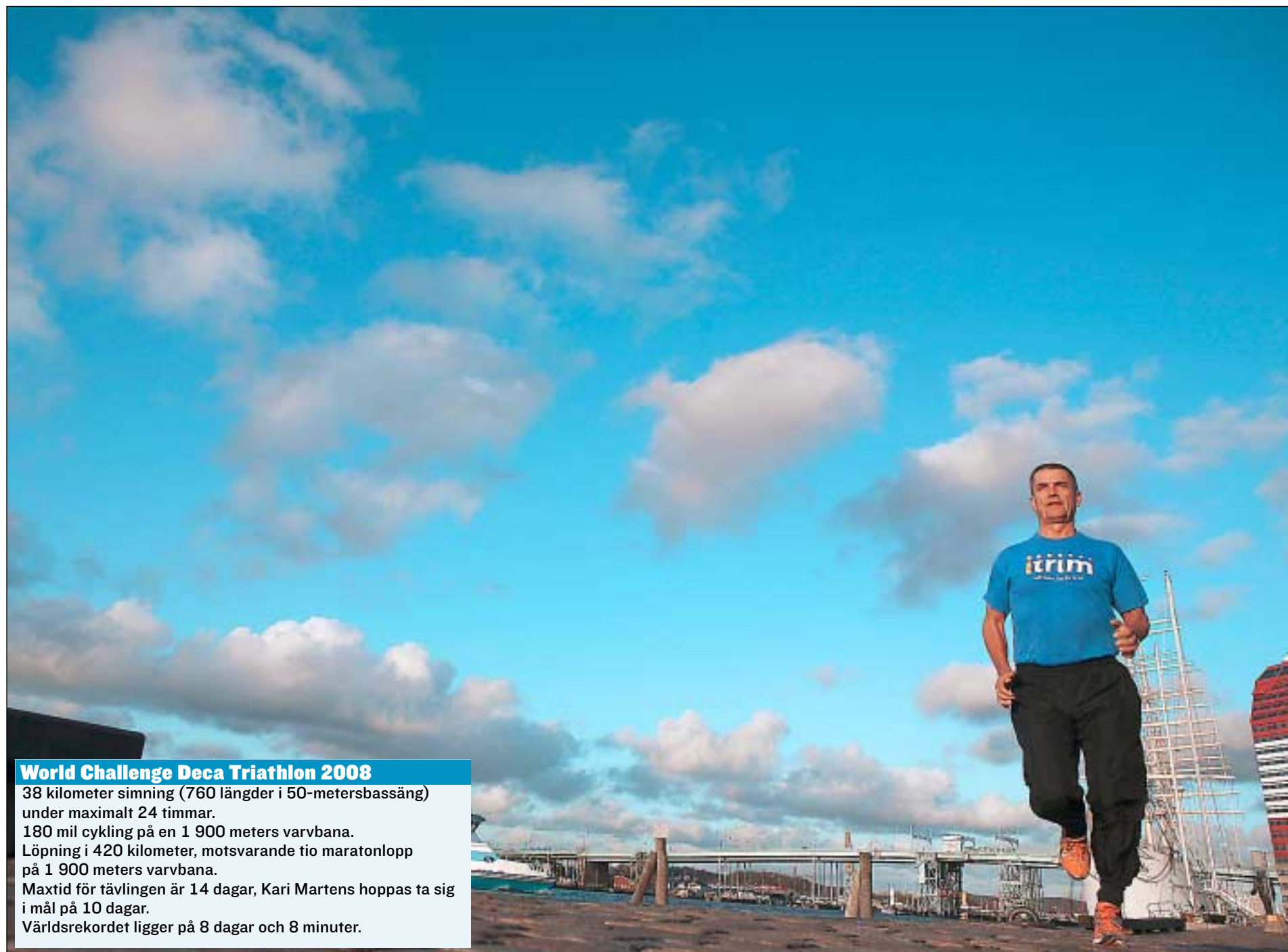


Järnmannen



World Challenge Deca Triathlon 2008

38 kilometer simning (760 längder i 50-metersbassäng) under maximalt 24 timmar.
180 mil cykling på en 1 900 meters varvbana.
Löpning i 420 kilometer, motsvarande tio maratonlopp på 1 900 meters varvbana.
Maxtid för tävlingen är 14 dagar, Kari Martens hoppas ta sig i mål på 10 dagar.
Världsrekordet ligger på 8 dagar och 8 minuter.

VÄST-SVERIGES IRONMAN. Kari Martens, 51, står på startlinjen för en tiodubbel Ironmantävling i Mexiko 16 november. "Det kommer göra väldigt ont och då får jag fokusera ordentligt för att klara av den här utmaningen", säger han. Foto: LENNART REHMAN

Kari förbereder sig för tiodubbel Ironmantävling

GÖTEBORG. Västsveriges egen järngubbe ställer upp i världens tuffaste idrottsutmaning.

Kari Martens, 51, ska som första svensk genomföra en tiodubbel Ironmantävling.

– Jag använder finsk sisu när jag tävlar mot andra galningar som mig, säger han.

Tänk att simma 760 längder i en 50 meters bassäng för att sedan hoppa upp på en cykel och köra ytterligare 938 varv på en 1 900 meter lång cykelbana. Som om detta sedan inte vore tillräckligt följer du upp "cykelturen" med en löprunda i ungefär fem dagar. Välkommen till Göteborgaren Kari Martens järnhårda

verklighet. 16 november blir han den första svensk som deltar i World Challenge Deca Triathlon 2008, Mexikos ökända tiodubbla Ironmantävling.

60 timmar i veckan

– Som mest har jag tränat 60 timmar i veckan inför detta. Men de sista dygna



på loppet kommer bli tunga och då gäller det att hålla i gång mentalt för att inte stumna helt, säger Kari Martens. Efter att ha opere-

rats för dubbla diskbräck på 90-talet gick Kari Martens upp rejält i vikt. När han började träna regelbundet vägde han som mest 106 kilo. I dag är han nere på 79 kilo.

– För tio år sedan kunde jag inte ens springa i tio minuter utan att bli utpumpad. Nu ska jag genomföra ett lopp som motsvarar att en vanlig kontorsarbetare lägger in fem veckors övertid i en vanlig arbetsvecka, skrattar Kari Martens. Och att han sedan arbetar med en puls på 130 slag i minuten.

För ett år sedan vann han sin

första Ironmantävling, då på Hawaii. Känslan beskriver han som att gå i mål i Göteborgsvarvet.

Underbar känsla

– Jag har aldrig sprungit varvet men kan tänka mig att känslan är den samma. Njutningen av att ha nått det mål man satt upp är helt underbar. Det är nog bara mitt giftermål med Petra och när min son föddes som smäller högre, säger Kari Martens.

Markus Hankins
markus.hankins@gt.se

Kari "Ironman" Martens

Född: 1957 i Finland.
Familj: Fru Petra och sonen Oliwer, 11, som bägge ingår i teamet som server och hjälper Kari Martens under tävlingen i Mexiko. "Min fru Petra är den som tänker för mig när jag är helt utpumpad under loppet", säger Kari Martens.

Bor: Jonsered.
Klubb: Thriatlon Väst.
Aktuell: Ska genomföra en tiodubbel Ironman i Mexiko med start 16 November.
Använder: Linne, cykelbyxor och tre par jog-



gingskor som byts ut då blöta strumpor och skor skaver mer mot fötterna.

Äter inför

Ironman: "Inte så mycket kolhydrater som

exempelvis pasta som man kan tro. Det är en gammaldags idrottskost så jag försöker ladda med basföda i form av grönsaker, rotfrukter och mycket protein i stället. Det brukar bli knäckebröd och en burk makrill till frukost", säger Kari Martens. Under tävlingen i Mexiko räknar

Martens med att dricka 250 flaskor sportdryck och även en stor mängd vatten. Favoritkosten i tävlingsssammanhang är potatismos och han räknar med att äta en hel del av den varan. "Det är gött med mos men jag kommer nog tröttna rejält på det efter hand", säger Kari Martens.