

Detta brev fick jag av en crawlkursdeltagare som deltagit i IRONMAN Kalmar för första gången:

Hej Anders,

I lördags deltog jag i triathlontävlingen Ironman i Kalmar. Jag höll planen väldigt väl och landade in på 13:58. Simdelen gjorde jag på 1:32, och jag använde mig av den teknik du lärt ut under 99% av loppet, endast i starten (som var ett enda stort krig) och när man rundade bojarna behövde jag ta några "hundsimstag".

Jag hade enorm hjälp av det du lärde ut, speciellt att hålla ner huvet för att kunna slappna av i axlar och nacke, och det var en märklig känsla att ligga där ute i Kalmar sund bland 1 600 rätt vältrande medtävlande och tänka på de där passen i Kallinge simhall – men det hjälpte! Utan de hade jag inte klarat av mitt mål. Stort tack för det!

Ha en bra sensommar...

Hälsningar,
Ola

Ola Weidenberg
Executive Vice President, Marketing

Not: Tiden 1.32 är bra. När Ola kom till Crawlkursen hade han en plan att kunna klara simningen på 2 timmar....