

1.1 Forberedelser – den siste perioden før løpet

Jeg sluttet å drikke kaffe de siste 3 ukene før løpet – det vil si jeg gikk over til koffeinfri kaffe. Dette for å frembringe bedre effekt av koffein fra cola og Gel under løpet. Fra tidligere har jeg notert at jeg får en "dipp" i løpingen fra typisk 25km – 35km, og jeg ønsket derfor å gi et koffein kick akkurat i denne perioden for å om mulig løfte meg noe, og øke evnen til å pushe akkurat i dette kritiske partiet av løpet.

Dagen før (fredag) spiste jeg middag kl.18:15, å la vekt på å ikke overspise – altså forsøke å ikke spise meg helt mett. Dette klarte jeg for en gangs skyld, og noen timer senere utover kvelden spiste jeg litt lettere mat som loff og et par bananer. Tidligere har jeg spist for mye for sent, hvilket har medvirket til at jeg ofte måtte på do under løpet, da fordøyelsen ikke har kommet helt i gang når vi står opp så tidlig, og starter kl.07:00. Jeg tok også en magnesium tablett og to salt tabletter med mye vann tidligere på dagen. Middag tidlig viste seg å fungere optimalt – jeg følte meg mye bedre om morgenen, og var ferdig med toalettbetok i god tid før start – og hadde aldri behov for å gå på toalettet under løpet.

I motsetning til tidligere har jeg lagt opp til en mer offensiv topping mot løpet denne gangen. Jeg har trent hardere tettere inn på løpet, og hadde min lengste løpetur (33km med 16km på konkurransefart) så sent som under 3 uker før løpet. Denne ga meg ømme og stive legger i to uker, men det slapp opp 5-6 dager før løpet, og fungerte perfekt. Dette vil jeg kopiere senere også.

Videre fungerte de to Peak-ukene med konkurranseøkter i Gjersjøen/Tyrigrava optimalt – spesielt har jeg veldig tro på ganske hard svømming, som simulerer starten i konkurranse. Videre gir disse øktene også realistisk trening på T1 og T2, noe som ikke må ignoreres eller underdrives. Og løypa i Tyrigrava er veldig god i forhold til Kalmar – og gir relevant pacing.

Halv Ironman i Holmestrand to uker før løpet var også fornuftig i forhold til Kalmar – restitusjon var ikke noe problem. Imidlertid var løypa i Holmestrand – spesielt syklingen – lite relevant i forhold til Kalmar. Det ideelle er at denne halve IM gjennomføres på en løype mest mulig lik den du skal kjøre hovedkonkurransen på.

I hele år har jeg hatt et nært forhold til konkurransefart, og fokus på den rette intensiteten på viktige økter. Konkurransefart er IKKE noe du finner gjennom treningen – det er ikke noe ubevisst som du oppdager gjennom treningsøktene du gjennomfører! Konkurransefart er et MÅL – det er noe du bestemmer deg for før du starter sesongen – det er noe du driver ut av ditt totale mål for konkurransen. Deretter legger du opp treningen for å nå dette målet – altså for å gjøre konkurransefarten realistisk. Tidlig bestemte jeg meg for at jeg skulle sykle på 4:40 og løpe på 3:15. Etter

hvert vurderte jeg å skifte til et noe tregere 4:45 sykkeltid og løpe på 3:10 – uansett ble all trening fra februar lagt opp til å gjøre dette realistisk. Mot slutten – i Build 2 og Peak kjørte jeg mye på denne farten, eller like over.

Konkurranséfarten har vært med meg i intervaller på alle LongRun og på alle nøkkeløker som trippel-brick, tyrigrava-rundene, 2+2+2 og overgangsøker. Dersom man ikke har trent bevisst på denne farten vil man ikke plutselig få en åpenbaring i løpet som gjør at denne farten plutselig føles komfortabel i 180 km på sykkel eller på en maraton.

"Hope is not a method" – og i hvert fall ikke på en Ironman.

Konkurranséfart er ikke noe du oppdager – det er noe du skaper.

Jeg er svært tilfreds med at jeg var i posisjon til å sykle på 4:45 og løpe på 3:10 i Kalmar. Omstendighetene gjorde at jeg fikk 2 min ekstra på syklingen og 2 min ekstra på løp, i forhold til dette, men et mål skal henge høyt, være ambisiøst, og noe å strekke seg etter i treningen. Hadde vindforholdene vært litt gunstigere hadde dette gått – treningen hadde brakt meg i posisjon, og det tar jeg med meg videre.

Bestemte meg denne gangen for å være optimalt rask i T1 og T2. Dette krever forberedelser, og at man unngår unødige operasjoner. Monterte derfor brillene på AeroBar med strikk, slik at de skulle være lette å ta på underveis på sykkel. Tok på meg nummerbeltet under våtdrakten, ved at jeg brettet startnummeret opp under tri-topp'en, og vippet dette ned på løpingen opp fra vannet, som er ganske lang. Skoene som vanlig montert på pedalene med talkum på, og festet med strikk. Dermed var det bare hjelm som skulle tas på i T1. Dette fungerte helt optimalt, og jeg fikk en av de raskeste T1 tidene, med 1:33 – kun slått av Ted Ås i Seniorklassen med 1:30.

I T2 bestemte jeg meg for å bruke kompresjonssokker, og brettet disse slik at de er lette å få på seg, og plasserte de i riktig sko. For øvrig kun drikkebeltet med 4 Gel og 1 liten flaske Gel blandet med vann. Salt tabletter for øvrig satt fast på dobbeltsidig tape direkte på drikkebeltet, slik at de skulle være enkle å få tak i. Dette ga meg en rask T2 på 1:12, kun slått av de som droppet sokker, og som dermed kom ned på 40-50 sekunder. 20 – 30 sekunder ofret på sokkene er for min del en "akseptabel" investering på en Ironman, men på en Halv IM eller OL distanse må sokkene kuttes – der er 20-30 sekunder et hav av tid.

1.2 Tidlig morgen – umiddelbare forberedelser

Jeg la meg 22:00 kvelden før løpet, men burde ideelt sett ha kommet i seng 21:30. Tror for øvrig det er svært viktig å ikke oversove i ukene før løpet, men i stedet holde seg til en rytme der man ligger på normal mengde søvn, og kommer seg opp om morgenen, selv om man har fri eller ferie. Dette gjør at man er trøtt kvelden før løpet, og har en realistisk mulighet til å sovne raskere.

Fra tidligere (Kalmar 2007) har jeg notert meg at det å stå opp 4:40 er for sent, og at erfaringen da var at frokosten ikke rakk å omsette seg godt nok før start kl.07:00. Jeg stod derfor opp 04:15, og det var optimalt. Spiste umiddelbart min vanlige protein/fiskemelshake, og kornfrokosten – akkurat det som jeg spiser hver dag ellers. Omtrent klokken 5:15 tuslet jeg bortover mot startområdet, og rigget raskt opp utstyr i T1/T2, fylte flasker og hang på plass sykkelen.

Hadde Aeroflaske på styret, som jeg fylte med 0,5 l sportsdrikk, og tettet toppen av flasken med plast, som jeg kunne rive av i fart, når flasken skulle fylles igjen. Jeg har tidligere irritert meg over at sportsdrikk spruter ut av flasken på vei ut av T1, og at Aerobar og annet dermed blir klissete. Plast med strikk over toppen fungerte utmerket, og eliminerte dette problemet.

Monterte en Bar bak setet på sykkelen, hadde 5 saltstick kapsler på dobbeltsidig tape på aeroflaske, brillene på styret, og en flaske på ramma med 3,5 NutriDrink. Bak setet to 0,6l flasker med sportsdrikk.

45 minutter før løpet tok jeg med meg et drikkebelte og jogget rolig i 10 minutter. Spiste samtidig en halv bar, og drakk 3-4 dl sportsdrikk mens jeg løp, samt 2 saltstick kapsler. Tidligere har det alltid vært et problem at jeg har måttet tisse både på sykkel og løp, og jeg ønsket derfor å begrense væskeinntaket før start til et minimum – og helst kun mens jeg varmet opp. Samtidig også unngå vanndrivende te og kaffe ved frokost etc. Dette fungerte utmerket, og jeg måtte aldri ta tissepause under løpet.

Tøyde litt i 5 minutter, og tok på våtdrakten 25-30 minutter før start, og hoppet i vannet og svømte rolig i 6-7 minutter. Gikk så på land, og lurte på hvor jeg skulle plassere meg.

Etter hvert som starten nærmet seg, stod noen i vannet og andre på land, og det ble aldri annonsert at noen start var på gang. Dette syntes jeg var rart, og jeg tuslet derfor litt ut i vannet på høyre side, og da gikk plutselig startskuddet. Jeg var mer eller mindre tilfeldig akkurat på den plassen jeg ønsket meg når starten gikk – helt foran, men ute til høyre.

1.3 Løpet

1.3.1 Svømmingen

Svømmingen var to runder ut i Kalmarsundet, og kan ha en del sjø, og være litt eksponert. Denne gangen var det rolige forhold på morgenen, og ingen nevneverdige bølger/sjø. Til Kalmar å være var det fine svømmeforhold.

Løypa går rett ut, og så hardt venstre rundt en vendingsbøye og videre ut mot en odde, der det er en ny 180 grader vending, så tilbake mot Kalmar, der det er en 90 grader høyrevending rundt en steinmolo. Deretter er det svømming parallelt med moloen på innsiden (trangt og grunt), så hardt høyre direkte mot hjørnet på en gammel borgmur, som rundes før man går på land, og starter runde to.



Løypa er nå veldig fin, variert, og gir gode siktepunkter. Den har noen "slusende" partier ved steinmoloen og borgmuren, som bremser større felt, da det her går kun 2-3 svømmere i bredden, men feltet er uansett strukket ut på dette tidspunktet.

I motsetning til 2007, da det var 3 runder ute i sundet, opplever jeg denne svømmingen som mye bedre, mer variert og litt raskere. Den gir også mye bedre siktepunkter, men det ser likevel ikke ut til å ha hjulpet meg denne gangen.

Jeg kom veldig godt ut i starten, svømte hardt mot første vendingsbøye, og holdt det store tetfeltet på halen utover mot odden/broen. Så viste det seg at arrangøren hadde lagt ut en ekstra retningsbøye på vei ut mot vendingen, og feltet tok feil, og rundet denne i tro på at dette var vendingsbøyen. Når kanoene fikk vinket feltet tilbake, tok det tid før jeg oppdaget hva som hadde skjedd, og dermed klarte jeg ikke å tette luka til feltet. Dette var for meg det kritiske punktet i svømmingen, som gjorde at jeg sannsynligvis mistet 2-4 minutter på svømmetiden totalt. Jeg følte meg nemlig veldig sterk, og svømte på det tidspunktet komfortabelt bak i feltet, og tror jeg kunne holdt dette veldig lenge. Egentlig litt amatørmessig at de ikke har vendingsbøyer med en annen farge og form enn retningsbøylene. Det er vanlig praksis i større IM. Nå, når Kalmar er oppe i 600 deltagere er det viktig at slike ting kommer på plass parallelt med økende deltagerantall.

Resten av runde 1, frem til steinmoloen, svømte jeg derfor alene, hardt og kontrollert. På innsiden av moloen så jeg et lite felt foran meg, og jobbet hardt inn mot vending for å kjøre disse inn. Når vi gikk på land var jeg sammen med tre andre, og så samtidig at det var langt frem til

hovedfeltet ute i vannet. Der og da bestemte jeg meg for å holde meg i den lille firemannsgruppen på runde to. Runding på land var for øvrig på 30:18, men jeg forstod der og da at runde to sannsynligvis ville gå saktere, da vi ikke ville ha et så godt draft i starten.

På runde to lå jeg som nr.3 i firemannsfeltet, og han som lå foran var en god svømmer, men ingen god retningsgiver. Dermed svømte vi jammen feil ved samme bøye som på førsterunden, og det var veldig frustrerende. Derfra og inn bestemte jeg meg derfor for å ligge som nr.2 og følge bedre med – de andre bedrev en del sikk-sakk svømming, og jeg mistet de nå og da, men selv holdt jeg stø kurs, og ved hver retningsbøye var vi samlet igjen. Det gikk jevnt, komfortabelt og fint, og vi kom på land samtidig. Runde 2 gikk på 31:55, og total svømmetid på 1:02:13.

Kapasitetsmessig hadde jeg inne en svømmetid mellom 58:00 – 1 time. Men på grunn av feilnavigering ble det 1:02. Uansett ingen krise, og svømmingen følte veldig komfortabel, med snittpuls på 163 bpm.

Raskt på land, våtdrakt ned til livet på løpingen opp til T1, og vippet nummerbeltet ned fra tri-topp'en samtidig med løpingen. Våtdrakta gikk meget raskt av og ut på sykkel med en av de raskeste T1-tidene av alle på 1:33.

1.3.2 Syklingen

Syklingen er tre "runder" – tur/retur vendepunkt. Løypa er flat, og man kan nesten ikke snakke om høydeforskjell – dog er det noen titalls høydemeter opp ut til vending, og utover oppleves som noe mer utfordrende enn returpartiene. Det er noe saktere partier over brostein og gjennom noen gang/sykkelvei partier, men i det store og det hele en flat, rask løypeprofil.



Det eneste utfordrende med syklingen i Kalmar, er at den kan være ganske utsatt for vind, og denne gangen var det uheldigvis laber bris, og merkbar motvind ut til vending. Jeg kom umiddelbart godt i siget, og fant en veldig komfortabel fart. Drakk og spiste litt umiddelbart.

På de første åpne partiene merket jeg med en gang at det måtte jobbes i vinden, og jeg var spent på hvordan dette ville bli på de helt åpne langstrakte slettene de siste 5 km mot vendepunktet, der det tradisjonelt tar mest.

Ted Ås, som har vært i Kalmar en rekke ganger, og vunnet flere ganger, og i år kom inn som nr.2 – og som er en "Überbiker", beskriver forholdene i år slik:

"Förhållandena blev tuffa med hård vind, mycket vågor, sol och rätt varmt. Jag simmade trots allt bra och var uppe på 56 minuter endast 3 minuter från täten. Övertog ledningen efter 10-12 kilometer cykling. Cyklingen flöt på bra, men var som sagt en av de tuffaste som varit här med motvind på utvägen."

Etter kort tid feide Frank forbi meg, og det viste seg at han bare lå noen titalls sekunder bak opp av vannet. Han hadde begått samme feilsvømming som meg. Jeg la meg bak og vurderte å følge hans tempo et stykke, men raskt bestemte jeg meg for å fokusere på mitt eget tempo, og lot han gå. Han forsvant lengre og lengre fremover, og til slutt ut av syne.

Jeg hadde på forhånd bestemt meg for å ikke sjekke puls/fart underveis, men kun på vendepunktene. Fokus var på et jevnt trakk og rytme, og pushe i de partiene som krevde litt ekstra fokus på grunn av vinden. Jeg passerte en del syklistene i starten, men etter hvert etablerte jeg meg i en posisjon, der det ikke var noen umiddelbart foran, og ikke kom noen forbi bakfra.

Like etter vending kom Even dundrende – og jeg mener han kom meget raskt. Jeg ble bokstavelig parkert når han suste forbi, og det var helt uaktuelt å følge i det tempoet han hadde. Det tok ikke lang tid før han var borte. Han må ha ligget godt over 40 km/t i denne perioden. Akkurat der og da fikk jeg en tanke om at Even kom til å vinne løpet, Frank vinne M35-40 og jeg M40-45, og at vi dermed vill fullstendig triumfere i Kalmarsalen dagen etter. Det viste seg at dette var en spenstig drøm.

Ved vending så jeg at jeg hadde dratt på meg over 3 minutter over 4:40 tempo, og i medvinden tilbake til runding syklet jeg kun inn 1:30 av disse. Pulsen var fin og stabil – opp mot 155 – 158 bpm ut og rundt 150bpm tilbake – akkurat der jeg vet jeg kan ligge uten å brenne av beina. Rundet på 1:35:19 – og på skjema til 4:45 tempo.

Jeg registrerte at jeg ut på runde 2 lå omtrent blant topp 10, og var veldig fornøyd med dette. Jeg konstaterte også at Frank ikke var særlig langt foran meg, men at Even hadde opparbeidet seg et godt forsprang.

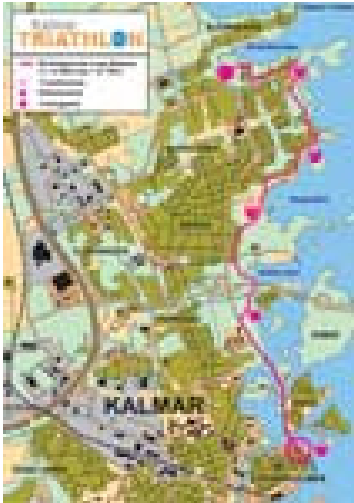
Runde 2 var forholdsvis begivenhetsløs, bortsett fra at jeg merket at jeg jobbet hardt i motvinden. Runden var for øvrig veldig lik den første – tapte over 3 minutter ut til vending, og syklet inn 1:30 tilbake, og pulsen lå på tilsvarende nivå som på runde 1. Spiste og drakk godt, og hadde det OK. Det som skal nevnes er at det er ymse hva man får tak i på drikkestasjonene, og at utleveringen ikke alltid er like godt organisert i forhold til vann – sportsdrikk – cola. De har rett og slett for korte strekker for hver type drikk – dette er mye bedre på en fullproff Ironman, der man har lengre partier hvor man får det man skal ha. Jeg endte derfor opp med Cola ved et par anledninger, helt utenom planen, og noen ganger vann i stedet for sportsdrikk. Kompenserte da med saltstick kapsler, slik at jeg i hvert fall fikk i meg saltene, og pakket innpå noen Gel-tabs for å tilføre sukker om jeg bare fikk utlevert vann. Følte jeg fikk dette til å fungere veldig bra, og at jeg aldri tilførte mer enn det kroppen trengte av væske og ernæring. Ble derfor, i motsetning til tidligere, aldri oppblåst eller kvalm, ei heller tissetrengt. Totalt spiste og drakk jeg mindre enn jeg pleier, og det var forholdsvis varmt. Traff nok godt denne gangen.

Runding på 1:35:22, og fortsatt i rute til 4:45.

På sisterunden tok jeg igjen Frank ut mot vending, og passerte han. Tok også igjen noen andre, og må ha vært godt opp blant topp 10 ved vending. Merket godt at det nå var kraftigere vind, eller at jeg rett og slett var mer sliten. Tapte i hvert fall mer ut til vending enn tidligere. På vei tilbake kom det imidlertid et tog på 6-8 personer + en dommermotorsykel feiende forbi, og jeg hang meg på bakerst. Hang brukbart på inn mot T2, men gjorde ikke noe poeng av å ikke slippe. Følte meg veldig bra, litt napping på innsiden av Quadriceps, men bortsett fra det ingen tegn på at jeg hadde kjørt for hardt. Av med skoa på vei inn mot T2, og raskt inn med sykkel og av med hjelm. Kompresjonssokker på, joggesko, drikkebelte, og ut på løp på 1:12. Var derfor raskt opp i ryggen på flere av de som hadde passert meg i "*toget*" mot slutten av syklingen.

1.3.3 Løpingen

Følte meg umiddelbart veldig bra. Beina var veldig lette og fine, kroppen glad for å kunne løpe. Satte derfor ut i det tempoet som føltes komfortabelt, og passerte folk med en gang. Drakk raskt en flaske med vann iblandet Gel, og tok en saltstick. Registrerte at km-tidene gikk raskt, men følte jeg løp uanstrengt. Kjente igjen følelsen fra alle de viktige øktene i år, og visste av erfaring at løpet drar seg ikke til før rundt 21 km.



Ut mot vending (7 km) var jeg oppe i ryggen på Even, og han hadde helt tydelig problemer. Var tung og "subbende", og ikke det vanlige steget. Spurte derfor om noe var galt når jeg passerte, men han sa at det bare var veldig tungt. Jeg trykket på videre, ny Gel, vann og sportsdrikk på hver drikkestasjon, og saltstick nr.2. Hadde gode bein og godt driv, og rykket oppover i feltet. Registrerte at det begynte å bli mindre vind, men at det fortsatt var en god, kjølig bris, som gjorde løpingen komfortabel.

Ved vending hadde jeg en god følelse, og de første 14 km på 1:00:07 lovet godt for akkurat under 9 timer. Imidlertid visste jeg der og da at første runden vanligvis føles veldig komfortabel, og at det hele blir verre utover. Forstod derfor at jeg lå og balanserte på grensen til om Sub-9 ville være mulig, og at jeg ideelt sett burde hatt flere minutter å gå på ved dette tidspunktet.

Ut mot halvmaraton begynte jeg å merke ubehaget komme sigende – beina var fine, men trettheten begynte å si innpå. Tankene begynner å vandre, og det var veldig lett å begynne å få små perioder med mindre fokus, "*gi litt blaffen*" i å holde trykket oppe. I motsetning til førsterunden, da tempoet nærmest kommer av seg selv, må man nå presse beina til å opprettholde tempoet – det krever sterk mental tilstedeværelse, og man kan ikke tillate at hjernen er andre steder enn i nuet.

Ved runding 21 km så jeg at jeg fortsatt lå helt tett på sub-9, men at jeg måtte holde samme tempo siste 21km for å klare det. Jeg begynte der og da å bli svakere i troen – og det som alltid skjer er jo at målet blir mer ubetydelig for deg der og da, enn det er når du er uthvilt. Du får en tendens til å motarbeide deg selv, og det er vanskeligere å holde dette i sjakk.

Begynte nå å drikke to glass cola ved hver matstasjon. Gel nr.3 gikk ned, og saltstick nr.3. Dette ga meg et lite løft inn mot runding, men jeg merket at det kun ville være midlertidig. Runde 2 gikk på 1:04:38 og jeg

forstod da at slaget var tapt. Så at tavla viste 7:57, og hadde dårlig tro på en sisterunde på under 1:03.

Fikk en liten flaske av Tove på vei ut på siste runde, RedBull iblandet en Gel. Kjørte den i meg, og fikk umiddelbart et lite løft igjen. Sa til meg selv at jeg må forsøke, og at ting kan oppstå som gjør at hvert minutt teller. Bestemte meg derfor for å presse ut mot vending, og at om jeg løp de 7km på 31:30 eller bedre, så skulle jeg alltid klare å skvise ut en "*langspurt*" inn mot mål. Jeg presset derfor det jeg var god for, men etter 2-3 km begynte tempoet å dabbe av igjen – jeg hadde etter hvert løpt meg opp i ryggen på Oslofjording Magnus Berntsen, og lå bak han og forsøkte å unngå den utrolig sterke lysten på å stoppe, hvile, roe ned. Det begynte dessuten å bli veldig varmt – vinden hadde løyet, brisen var borte, og jeg kokte. Det var derfor viktig å ikke glemme å fokusere på å drikke – jeg prioriterte dette ved matstasjonene. Rart at de ikke hadde svamper tilgjengelig forresten.

Ved vending så jeg at jeg hadde løpt på 33min, og der og da satte jeg strek for Sub-9, og bestemte meg for å komme inn på tid under Even's rekord fra 2008, på 1:06. Tok det derfor litt ekstra med ro inn siste strekket – gikk et par matstasjoner og drakk Cola, og stoppet for å tøye ut antydningen til en krampe. Egentlig var alt dette unødvendig, for om det virkelig hadde vært viktig – dersom jeg kjempet om Sub-9, så hadde jeg i stedet droppet de to siste matstasjonene, og løpt med krampe. Så sisterunden ble dermed ikke helt representativ, og nå angrer jeg selvfølgelig litt, da det hadde vært gøy å løpe under 3:10.

Sisterunden gikk dermed på 1:08:09. Dette viste at jeg tross alt hadde løpt sterkt, og ga en maratontid på 3:12:53, og slutt tid på 9:05:43.

Jeg var veldig lykkelig over å komme i mål, og der stod jammen meg familien og ventet, og Troy (5) kom drassende med en pose leker inn ved målseglet, og ville at vi skulle leke. Det skapte stor latter blant de rundt, og jeg fikk manøvrert oss unna den umiddelbare nærheten til mål, og godt var det, for bare 4 minutter etter kom vinneren i dameklassen inn, på rekordnotering.

1.4 Konklusjon

Jeg gjennomførte et meget solid løp. Forberedelsene var de aller beste, og treningen har brakt meg i posisjon til å klare under 9 timer. Krevende forhold, kombinert med feilsvømming gjorde det vanskelig å komme under 9 timer. Det å vite at jeg var i stand til å klare det, gjør at jeg kan bringe meg opp på samme nivå senere, og med perfekte forhold vil det være realistisk å få tider godt nede på 8:50-tallet.

Jeg er meget fornøyd med løpet og forberedelsene. Slutt tiden er meget sterk, og det er kun 5 nordmenn som har kjørt raskere noensinne.

Jeg er fornøyd med at forbedringene syntes å komme på alle grenene – i forhold til min tidligere rekord 9:22, så både svømmer, sykler og løper jeg fortere. Selv om svømmingen fortsatt er min relativt sett dårligste gren, så føler jeg at jeg har en akseptabel svømmetid på de lengre distansene, som gjør det mulig å være med fremme.

Kalmar 2009 ble en fantastisk konkurranse og opplevelse for meg, med en prestasjon jeg er veldig stolt av, og som fremfor alt ga mersmak og tro på at jeg kan heve meg ytterligere. Imidlertid kommer jeg ikke med det første til å sette et konkret tidsmål, men la tiden bestemme når dette føles riktig igjen.