

# ATT BESTÄMMA SIG

SEPTEMBER 2015

## FRAMGÅNG

Efter en 23:e plats på VM i långdistanstriathlon och en 24:e plats på Ironman, går det att ställa sig själv frågan: Är jag nöjd med det?

Som så mycket annat handlar det om förväntningar och uppsatta mål. Mitt mål på VM var en topp 10-placering av svenskarna och att gå under 10h på Ironman. Så blev det, i alla fall om vi troller bort 11 min och suger på orden "bäste svensk i 45-49 i debuten på ironman".

Jaa, jag är nöjd! Av otroligt många anledningar. Kanske mest för att jag inte backade utan utmanade mig själv och gjorde det som skrämde!

Tack Sara för att du sparkade mig i baken!



Glädjerus vid målgången på IM - augusti 2015

## UTMANA

För tre år sedan hör jag mig själv säga "när jag blir 45 ska jag köra en ironman". Vet inte riktigt varför jag sa det men vet att det var exakt så meningen formulerades. Det kändes kaxigt och kanske vågade jag för att det då kändes så väldigt avlägset. Förra året vid tiden för anmälan tänkte och formulerade jag: "Neej, jag vill nog bli lite duktigare på 1/2 ironman innan jag tävlar på full distans". Det blev tvärstopp och den personen som hört mitt kaxiga påstående hörde också min tvekan och att jag nu backade från mitt eget löfte två år tidigare. "Glöm det!". "Varför då?". "Aldrig i livet! Kör nu! Det har du ju själv sagt!". Jag visste att det var lönlöst. Det var bortförklaringar som sökte mig och bortförklaringar utgör som bekant 95 % av alla förklaringar eller ursäkter, där de resterande 5 % sällan är nödvändiga. Jag anmälde mig och visste att nu fanns ingen återvändo...

---

*"När jag blir 45 ska jag köra en ironman"*

---

## EN SPARK I BAKEN

Hade jag inte formulerat det där kaxiga målet hade jag inte haft den resa som jag skapade. Och hade jag inte haft någon som påminde mig och tvingade mig i rätt riktning när jag tvivlade, hade jag inte tagit steget och utmanat mig själv. Jag hade stannat på den distans jag visste jag klarade av. Jag tror alla behöver en spark i baken ibland och kanske kan jag kicka igång dig!

## SÄTTA IGÅNG

Det allra viktigaste är att bestämma sig. Har vi väl bestämt oss är det bara att sätta igång, byta om och köra! Tveka inte! Om du tvekar, hör av dig så ska jag hjälpa dig!

Själv är jag anmäld till KMD Ironman Copenhagen 2016 och har satt igång min egen träning inför den utmaningen. Du då? Vilka är dina personliga mål? Behöver du hjälp att formulera och planera?

Dags att byta om och ut och köra!

Vi ses,

Jonas Tynnerstål